

- **Гигиена опорно-двигательной системы**

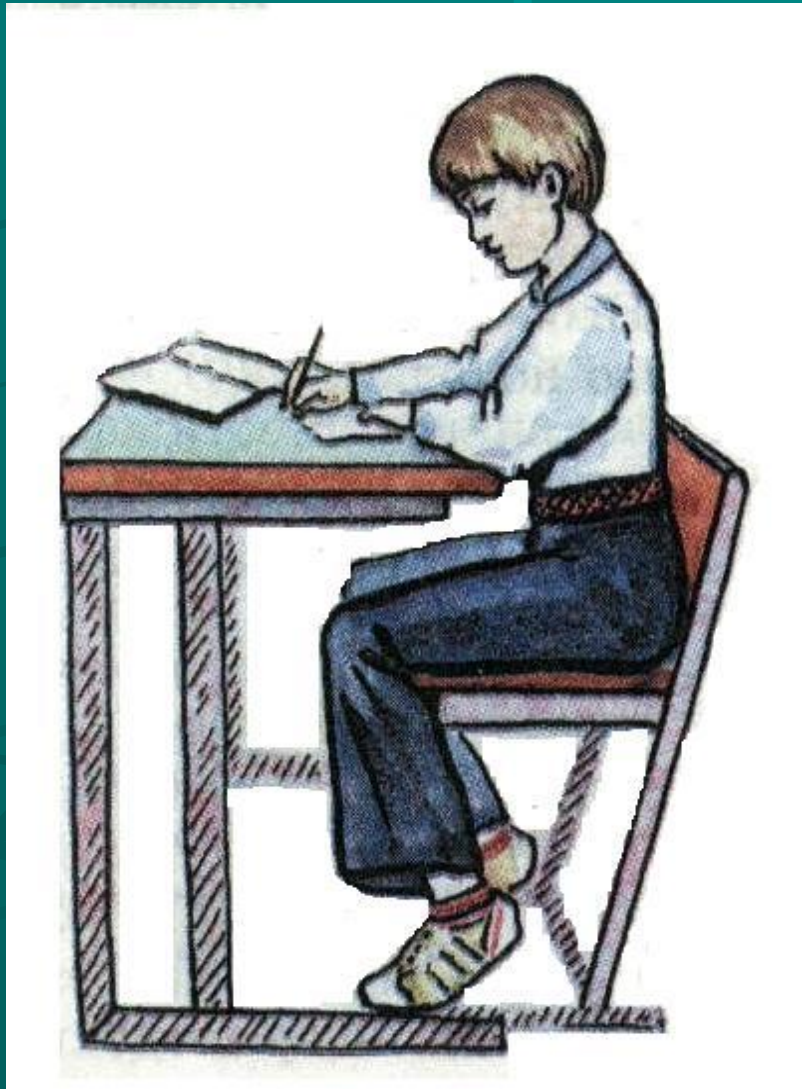


Вопросы для исследования:

- Какой должна быть правильная осанка?
- Причины и предупреждение искривления позвоночника.
- Что такое плоскостопие?



Осанка -
поза,
положение
тела во
время
стояния,
сидения,
ходьбы и
работы



Причины нарушения осанки

- Привычка горбиться
- Привычка сутулиться
- Привычка неправильно сидеть за столом

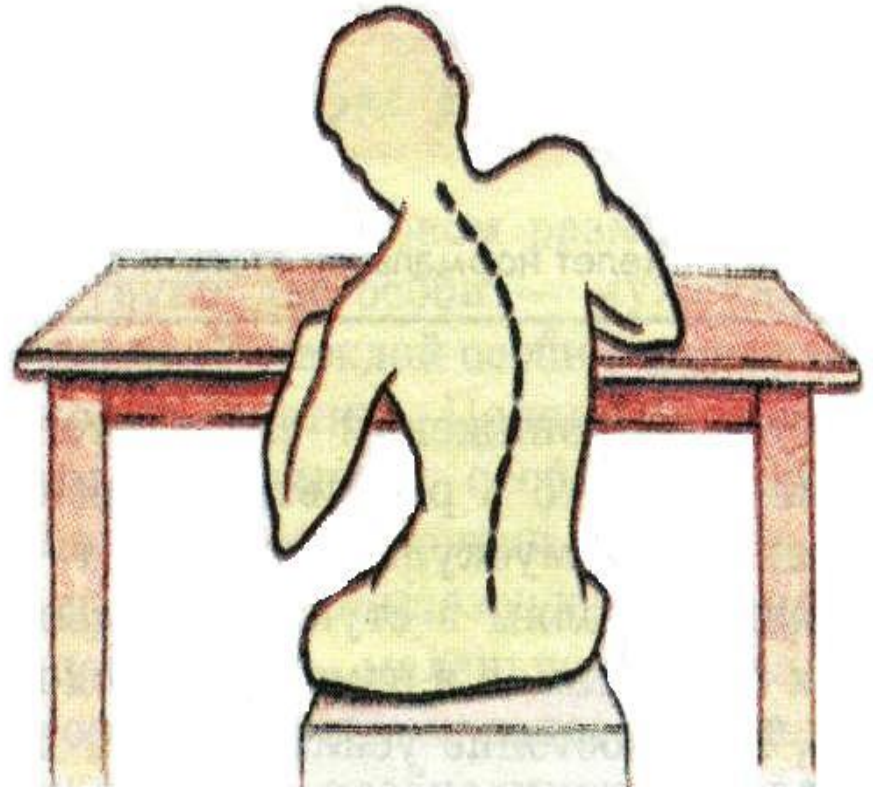


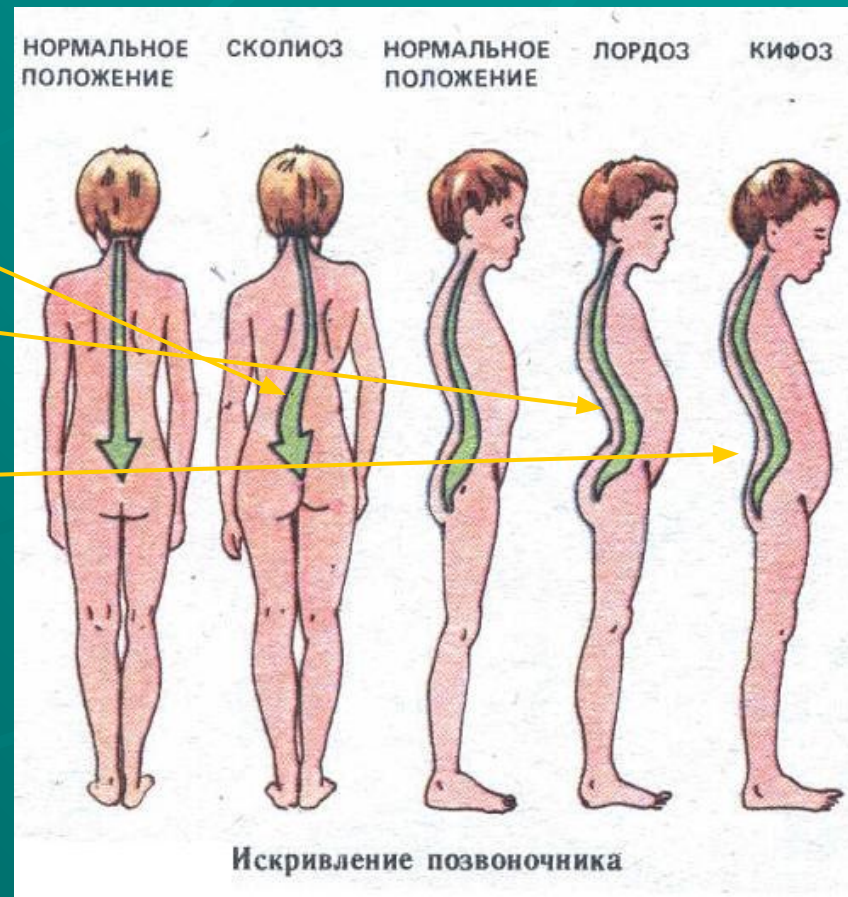
Рис. 83. Искривление позвоночника при неправильной посадке за столом

Нарушения осанки

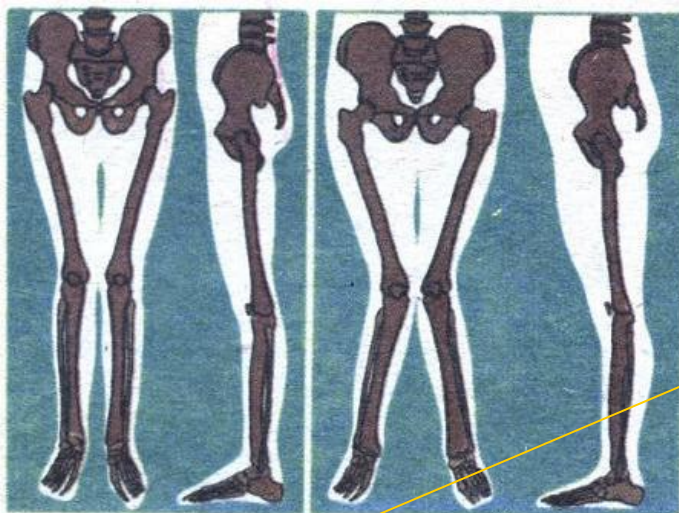
- Сколиоз

- Лордоз

- Кифоз



Опорная функция нижних конечностей при нормальной и плоской стопе



НОРМАЛЬНАЯ СТОПА



ПЛОСКАЯ СТОПА

- Нормальная стопа

- Плоская стопа

Опорная функция нижних конечностей при нормальной и плоской стопе

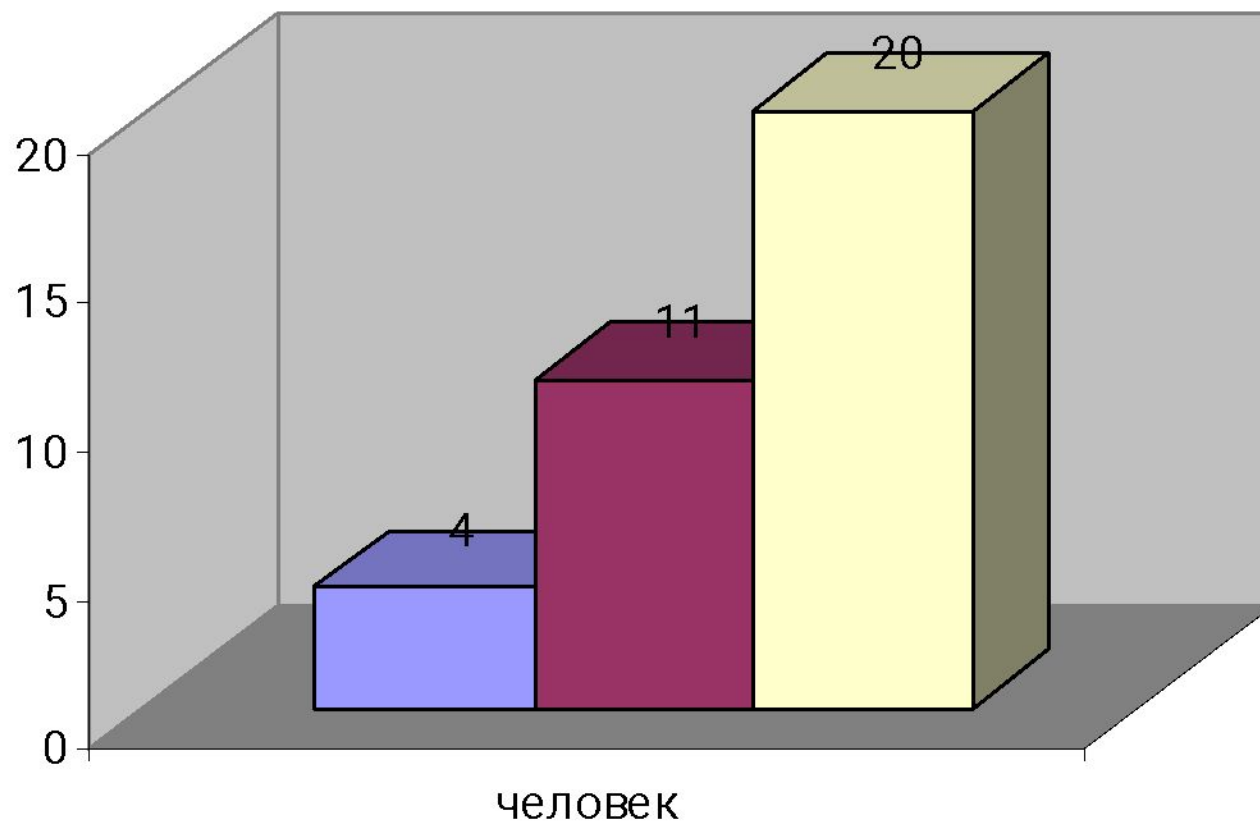


Причина плоскостопия

- **Неправильно подобранная обувь**
- **Длительное хождение или стояние**
- **Избыточная масса тела**



Результаты исследования



■ плскостопие ■ искривление ■ всего

Опыт П.Ф. Лесгафта



МОЛОЧНАЯ



1:1



МЯСНАЯ



СМЕШАННАЯ



1:2



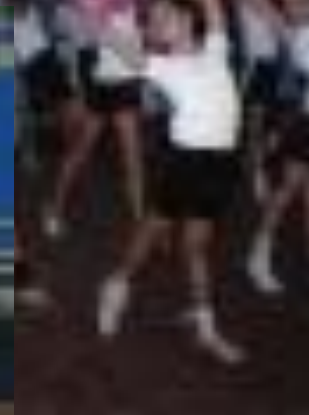
РАСТИТЕЛЬНАЯ

Правильное питание

Овощи и фрукты молоко и злаки



Занятия спортом



Вывод:

- Для сохранения красивой и правильной осанки необходимо заниматься спортом и следить за положением своего тела.
- Для предупреждения необходимо носить правильно подобранную обувь.