

# Почему у этих людей имеются проблемы со здоровьем?



<b>Нарушение скелета</b>	<b>Признаки</b>	<b>Причины</b>	<b>Методы профилактики</b>
<b>Искривление позвоночника</b>			
<b>Плоскостопие</b>			

# Признак

и



Четыре нормальных  
кривизны позвоночника

Шейный  
лордоз

Поясничный  
лордоз

Грудной  
кифоз

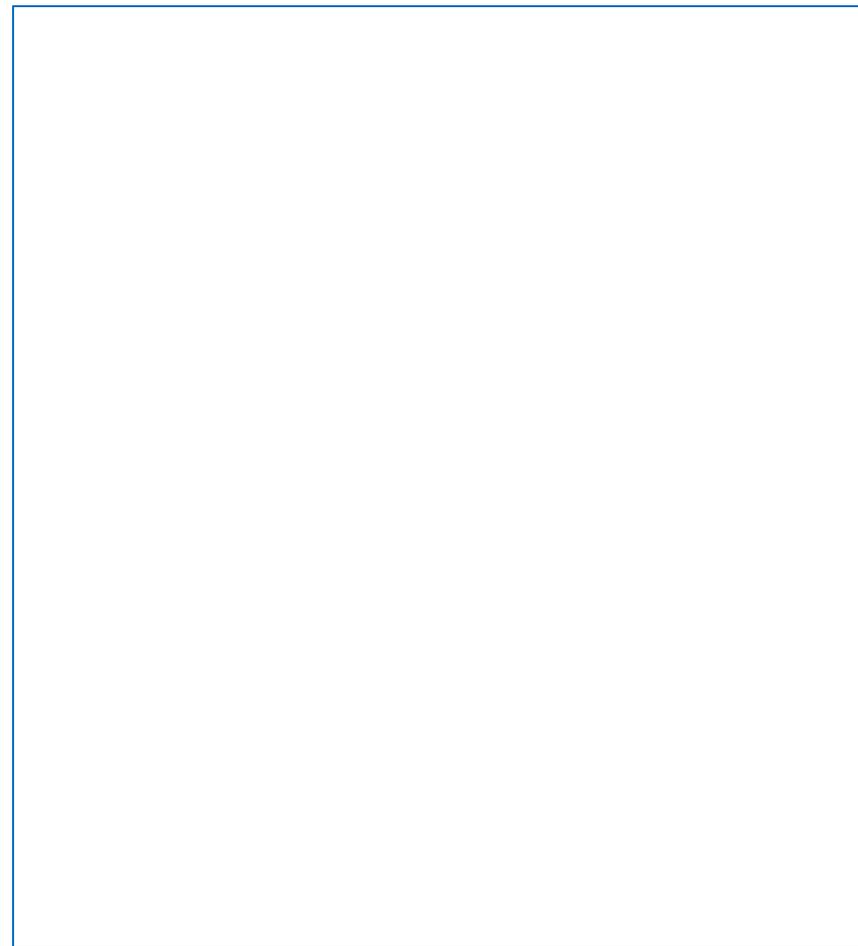
Крестцовый  
кифоз



# Причин ы



еңеёәәәіеу

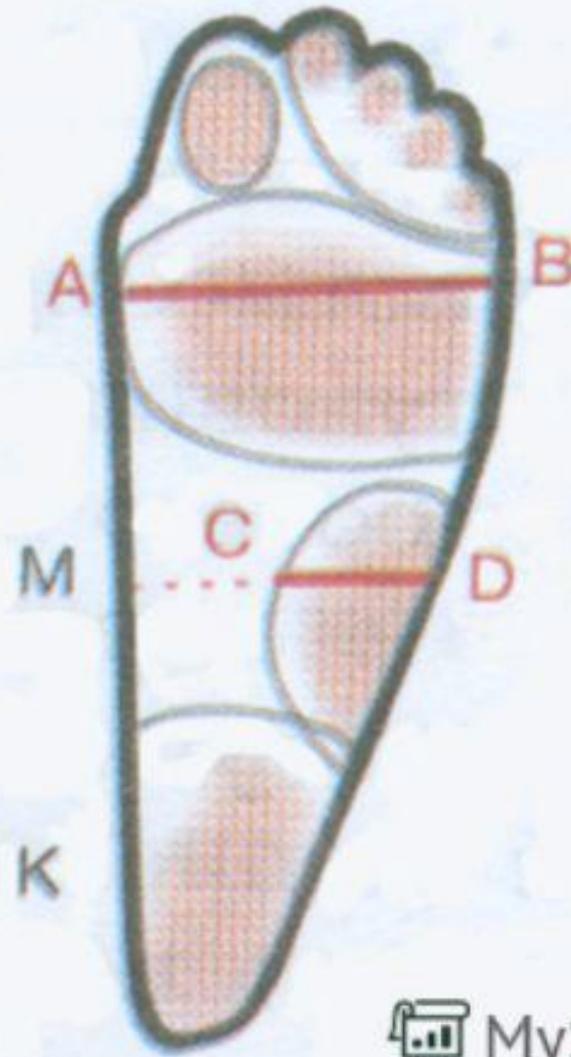


### Методика выполнения работы.

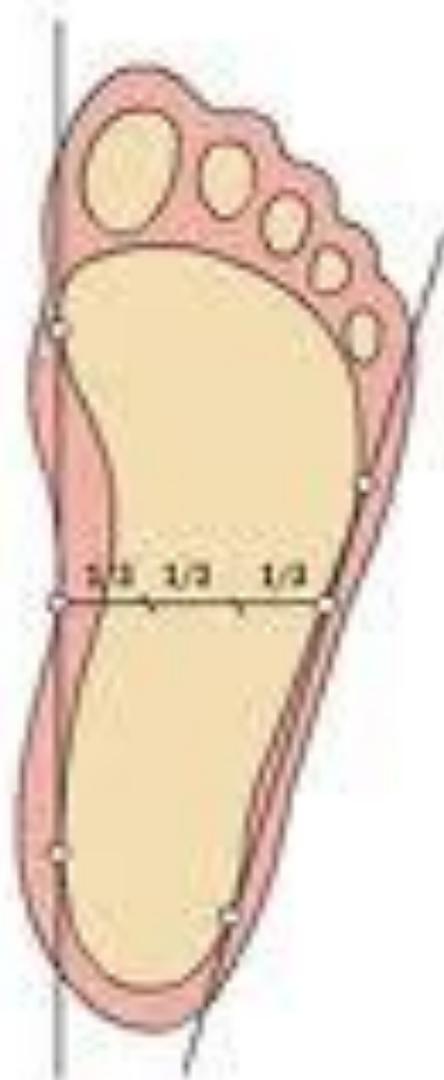
Возьмем лист белой бумаги, встанем на него мокрой ногой, получится след.

Соединяем самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки (линия АК). Находим среднюю точку М. Затем проводим перпендикуляры АВ и МD от точек А и М. Находим точку пересечения МD со следом, обозначим её буквой С. Делим CD на АВ.

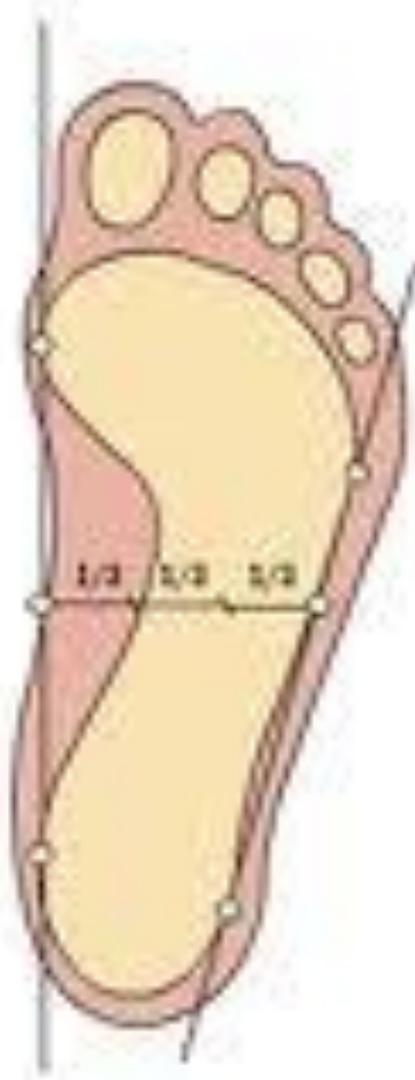
Если получится число большее 0,33, то имеет место плоскостопие, если меньше, то все в порядке.



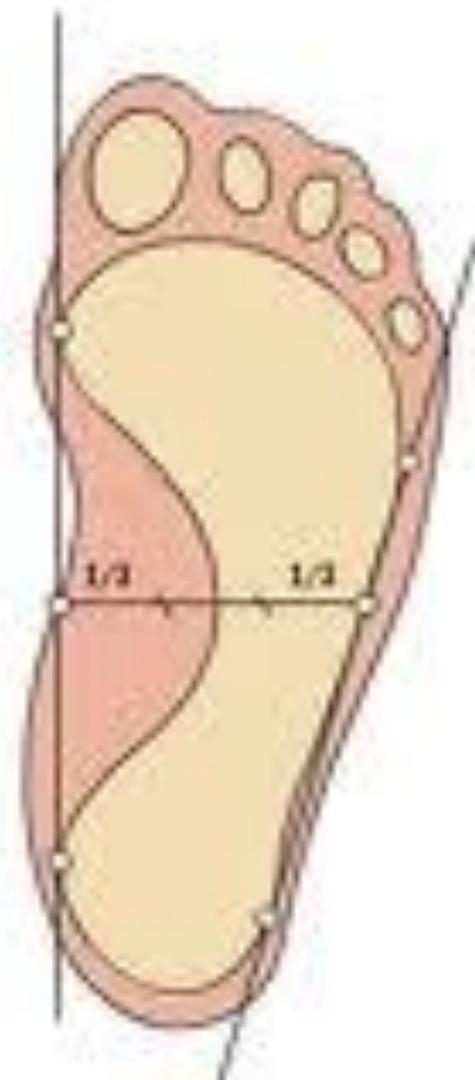
3-4 ГОДА

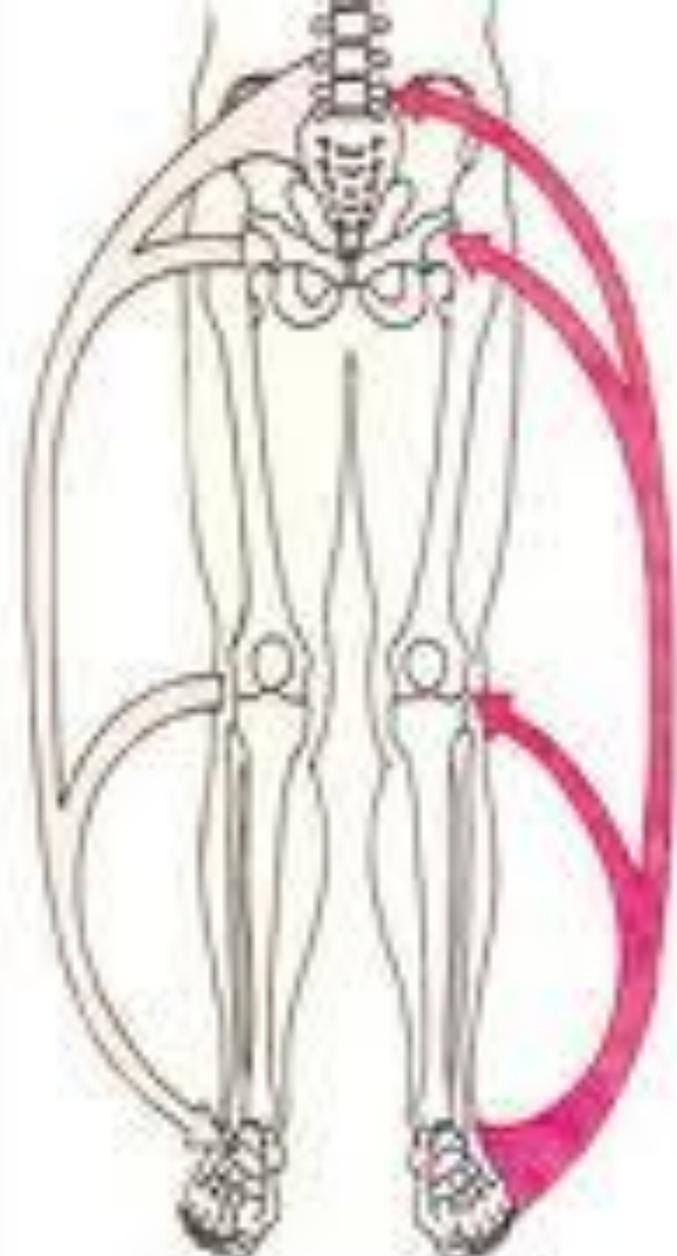


5-7 ЛЕТ



8-18 ЛЕТ





Каждый сустав зависит от выше и ниже расположенного

Боль в области таза



Боль в позвоночнике



Боль в колене

Боль в стопе



# Причины плоскостопия



ireineiroia

<b>Нарушение скелета</b>	<b>Признаки</b>	<b>Причины</b>	<b>Методы профилактики</b>
<b>Искривление позвоночника</b>			
<b>Плоскостопие</b>			





ãëíäèíàèý

• Гипс  
от др  
нару  
двиг  
дыха  
двиг  
сокр



,  
—  
Я,  
|  
|

# Ответьте на вопросы

- Насколько ишемическая болезнь сердца связана с гиподинамией?
- Как физические упражнения влияют на работу сердца?
- Почему выздоровление во временном исчислении у всех людей длится не одинаково?
- Выскажите мнение группы о последствиях гиподинамии.

# Тест по физической активности (10 вопросов)

- Вопросы могут состоять из мнений о том, как часто люди выполняют упражнения и вид выполняемого ими упражнения. После чего тест предоставляют экспертной группе учащихся, затем они объявляют результаты.

# Пример теста

- **1. Вы делаете утреннюю гимнастику?**
- Регулярно
- Нерегулярно
- Не выполняю
- **2. Вы поднимаетесь по лестнице пешком (без лифта)?**
- Регулярно
- Нерегулярно
- Не выполняю
- **3. Вы передвигаетесь на работу пешком?**
- Регулярно
- Нерегулярно