

Почему у этих людей имеются проблемы со здоровьем?



Нарушение скелета	Признаки	Причины	Методы профилактики
Искривление позвоночника			
Плоскостопие			

Признак

и



Четыре нормальных
кривизны позвоночника

Шейный
лордоз

Поясничный
лордоз

Грудной
кифоз

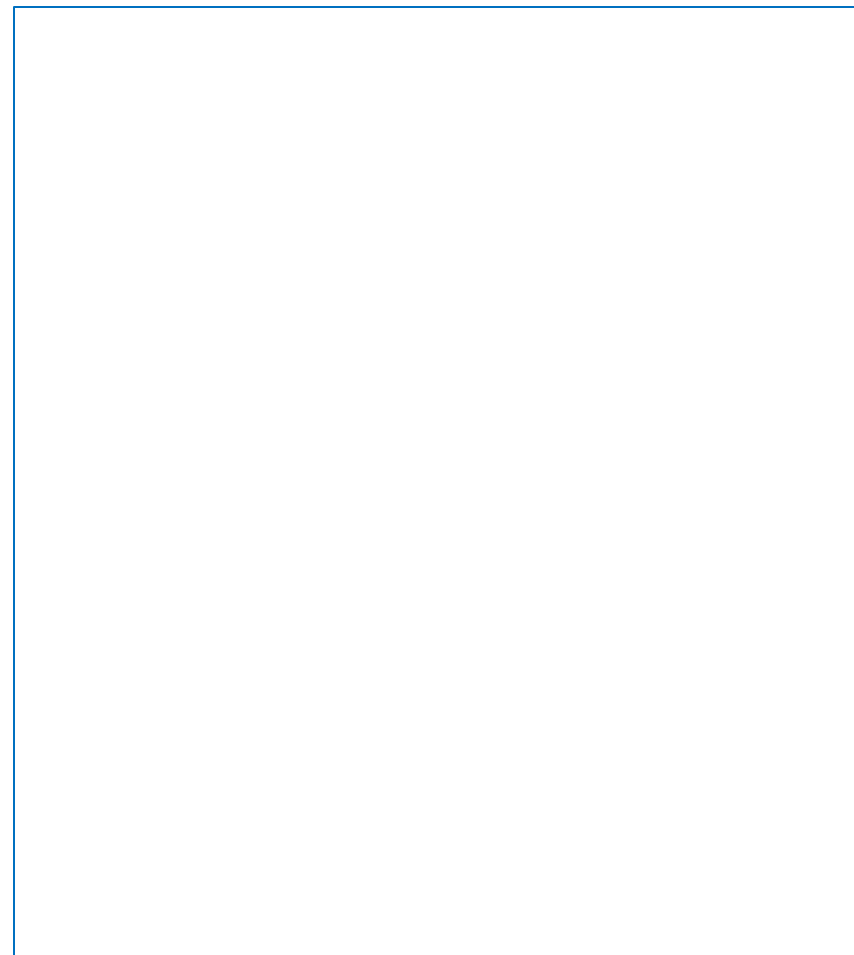
Крестцовый
кифоз



Причин ы



еңеёәәәіеу

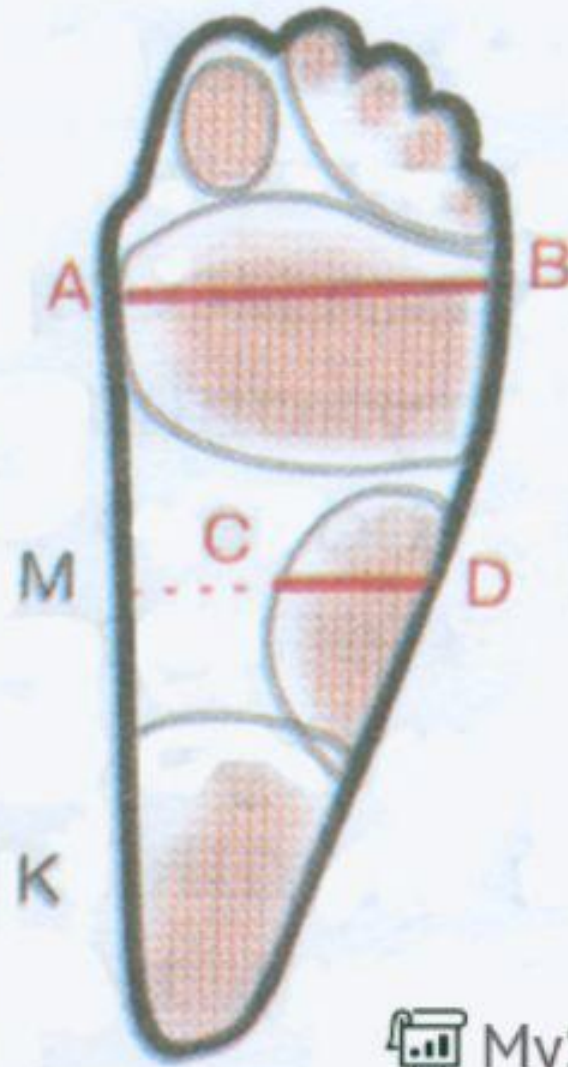


Методика выполнения работы.

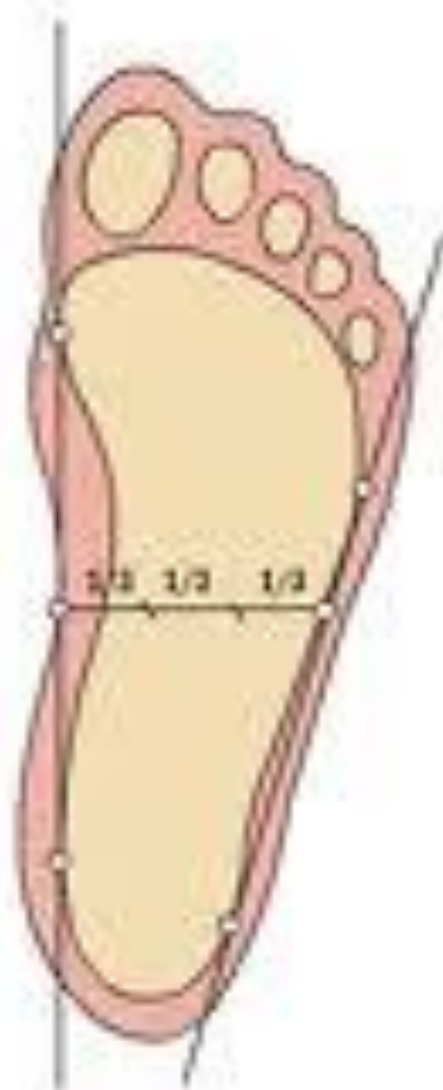
Возьмем лист белой бумаги, встанем на него мокрой ногой, получится след.

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.

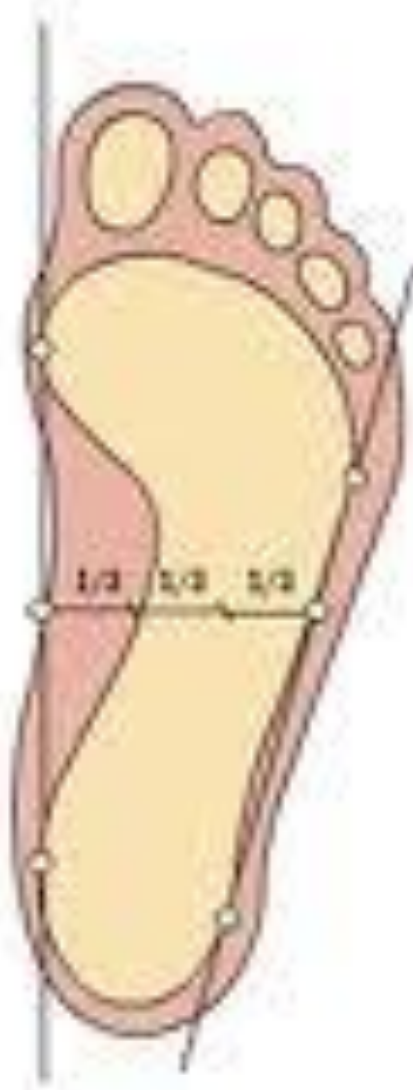
Если получится число большее 0,33, то имеет место плоскостопие, если меньше, то все в порядке.



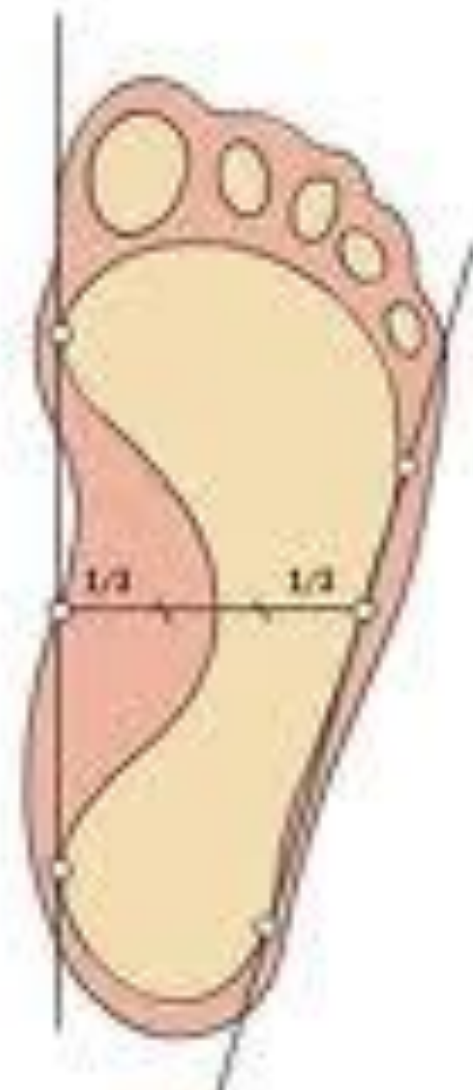
3-4 ГОДА

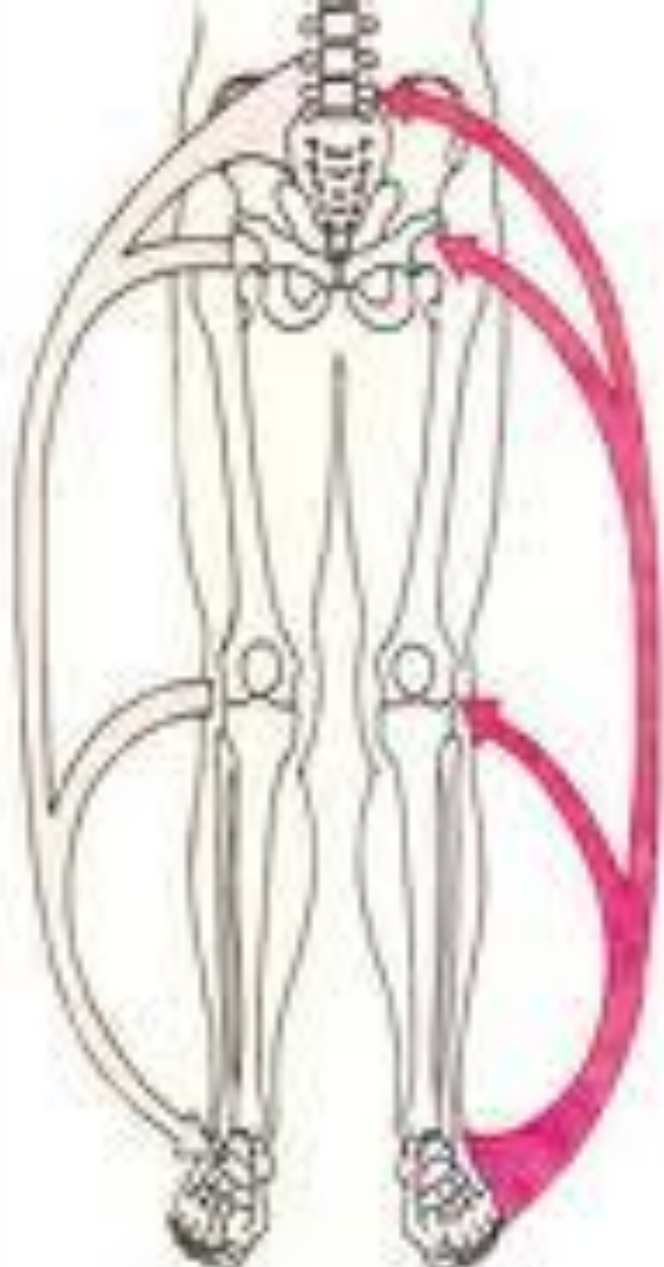


5-7 ЛЕТ



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

Нарушение скелета	Признаки	Причины	Методы профилактики
Искривление позвоночника			
Плоскостопие			





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