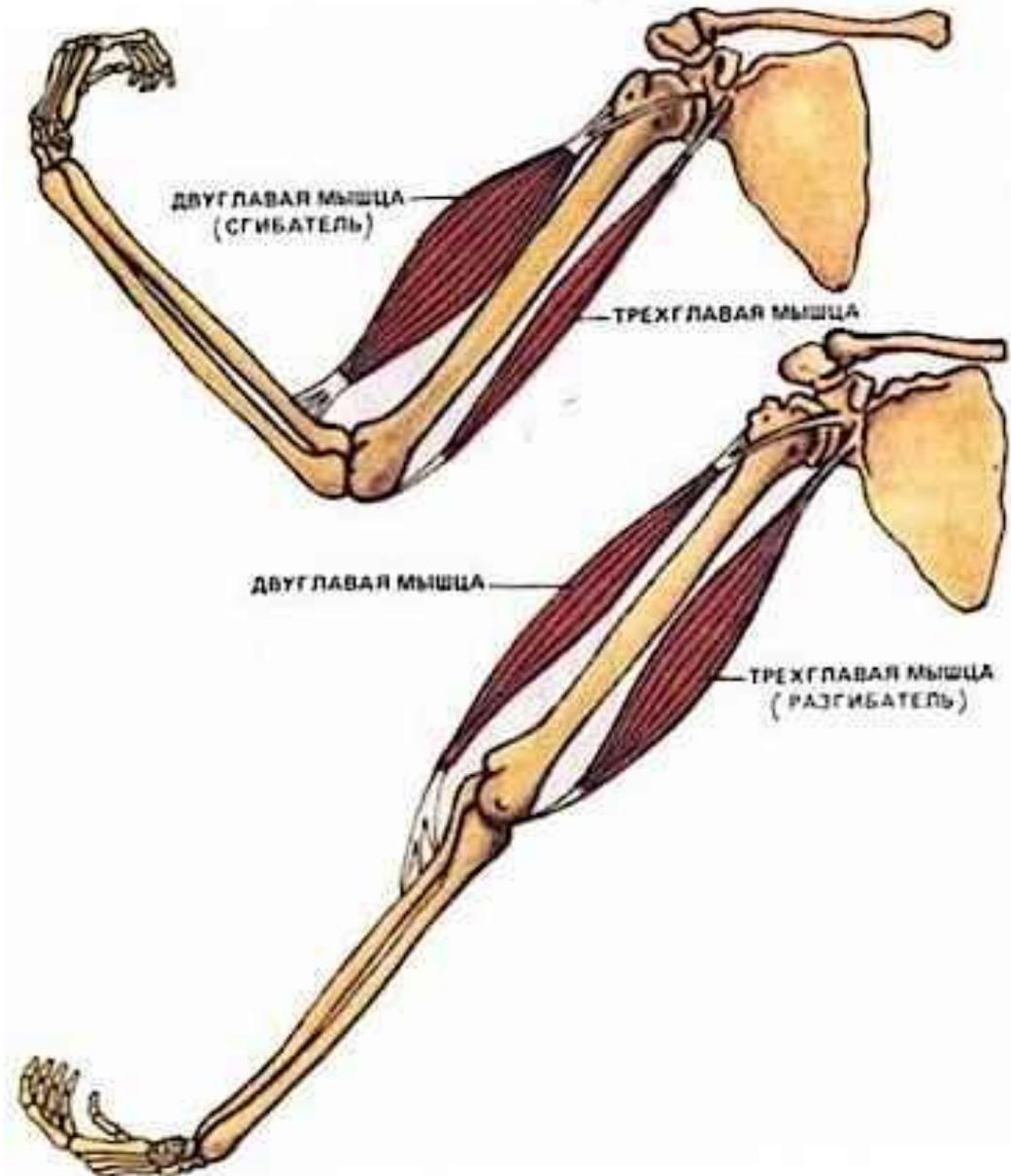
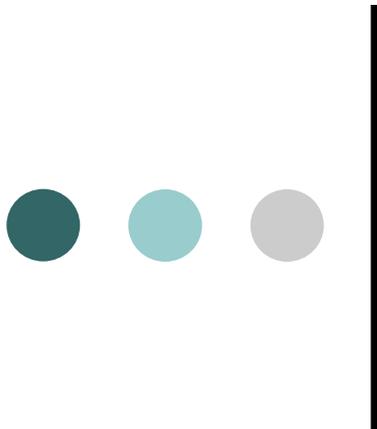


□ Расскажите о строении и работе мышц.

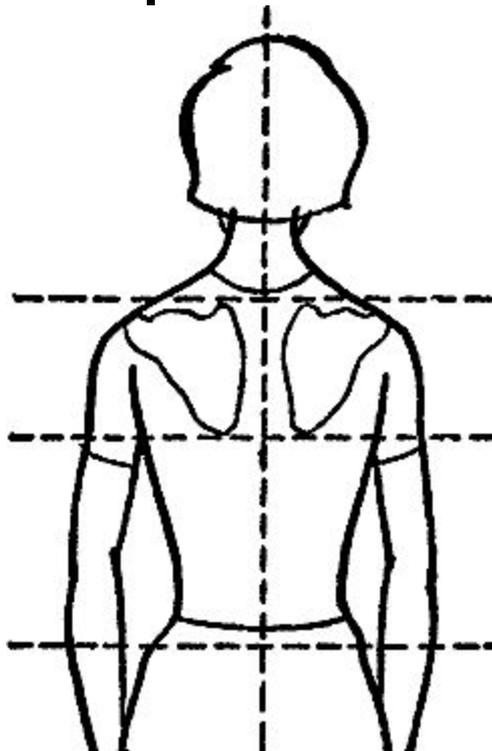


Тема:



Нарушение осанки и плоскостопие

Осанка — это привычное положение тела человека в покое и при движении



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСАНКИ

Прямое положение головы

Одинаковые очертания шейно-плечевой линии с обеих сторон

Одинаковый уровень углов лопаток

Расположение остистых отростков позвонков по средней линии спины

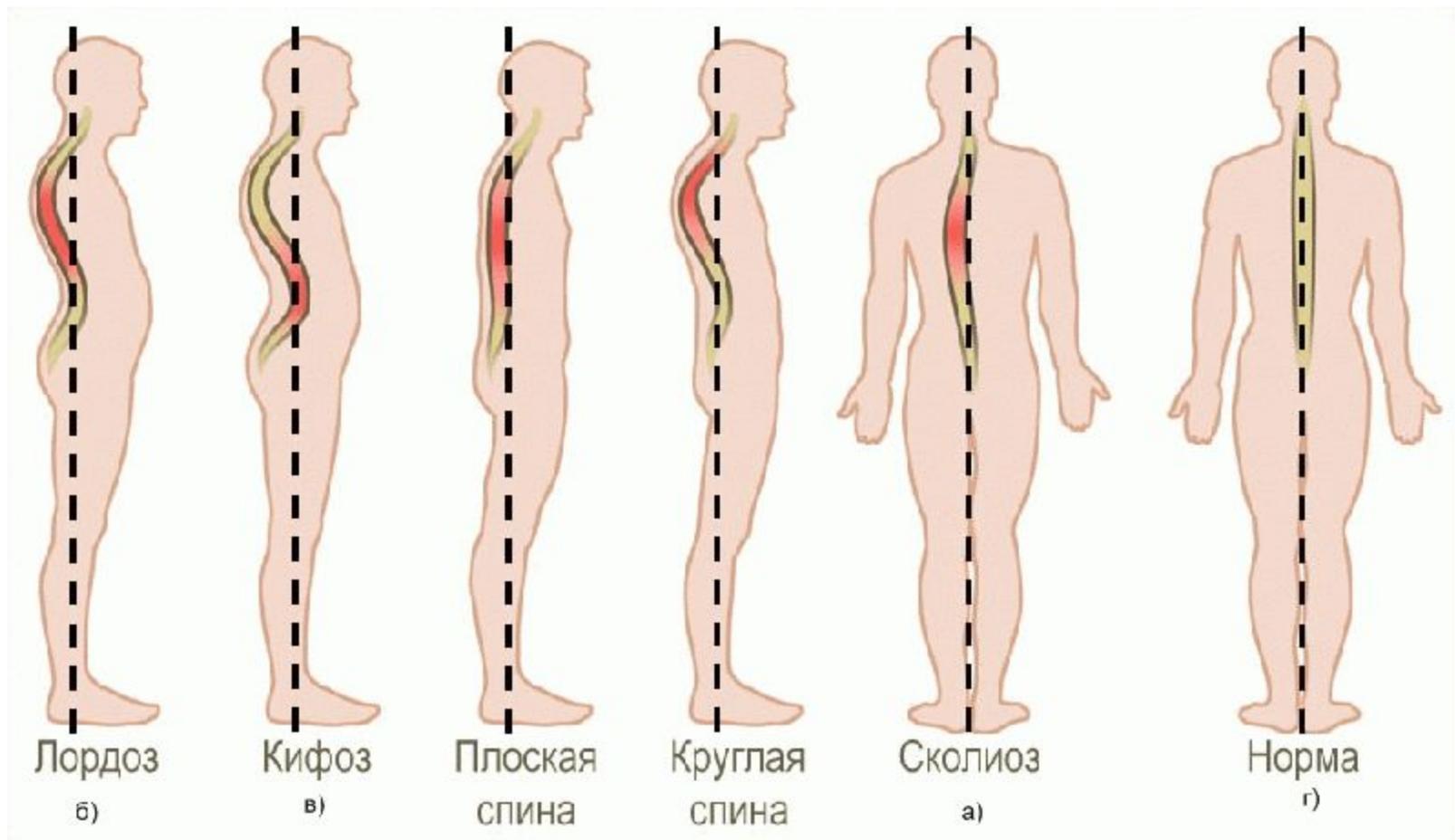
Симметричность треугольников талии

Нормальные кривизны позвоночника (между стенкой и поясничным изгибом входит ладонь, а не кулак)



Д/з Практическая работа «Проверяем правильность осанки»

Виды нарушений осанки :



Признаки сколиоза



● ●
**Попросите ребенка
нагнуться:**

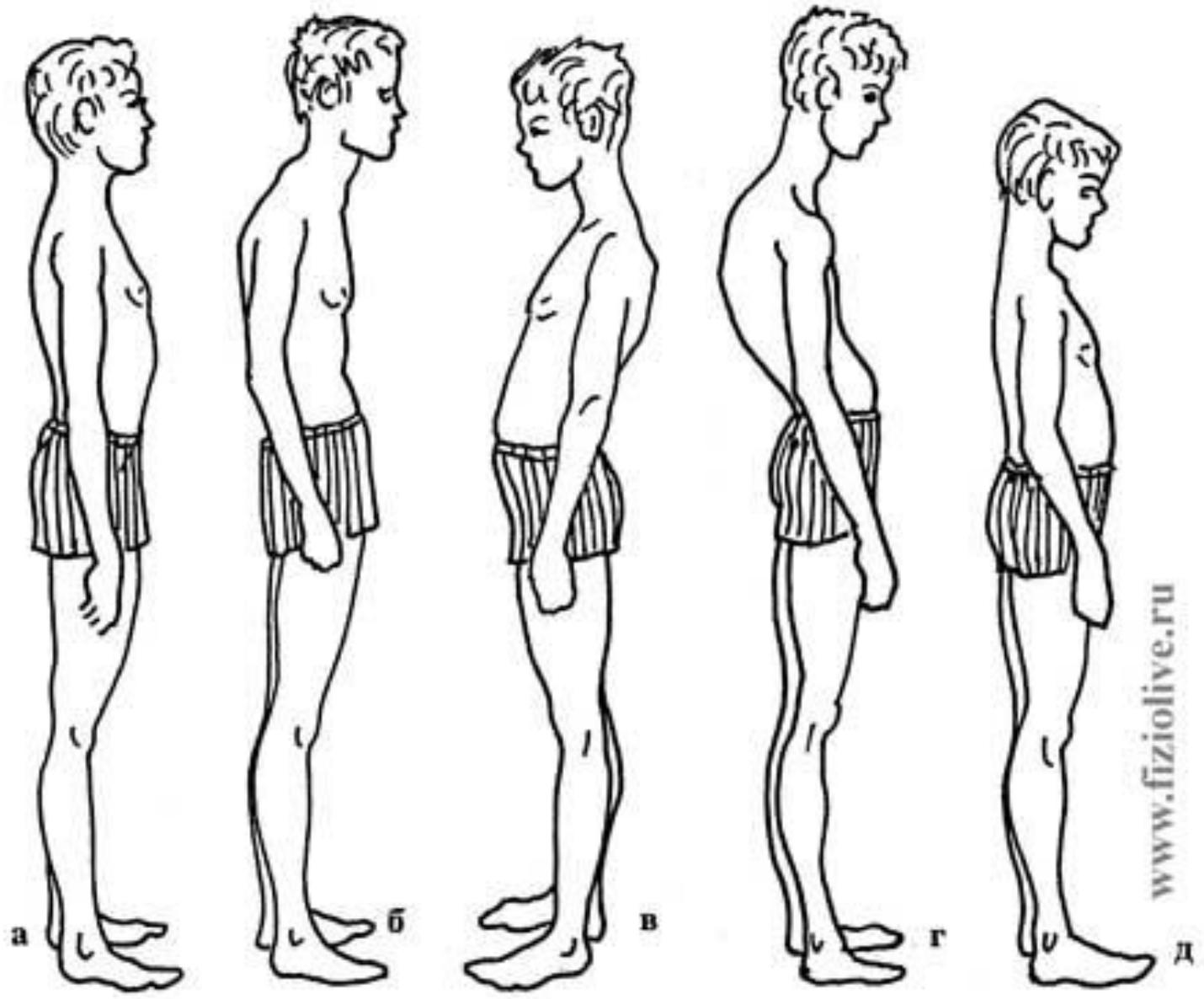
норма



сколиоз



I



www.fiziolive.ru



Почему важно иметь
правильную осанку?

- ✘ Такие позы способствуют формированию неправильной осанки.



Нарушение осанки может произойти в любом возрасте

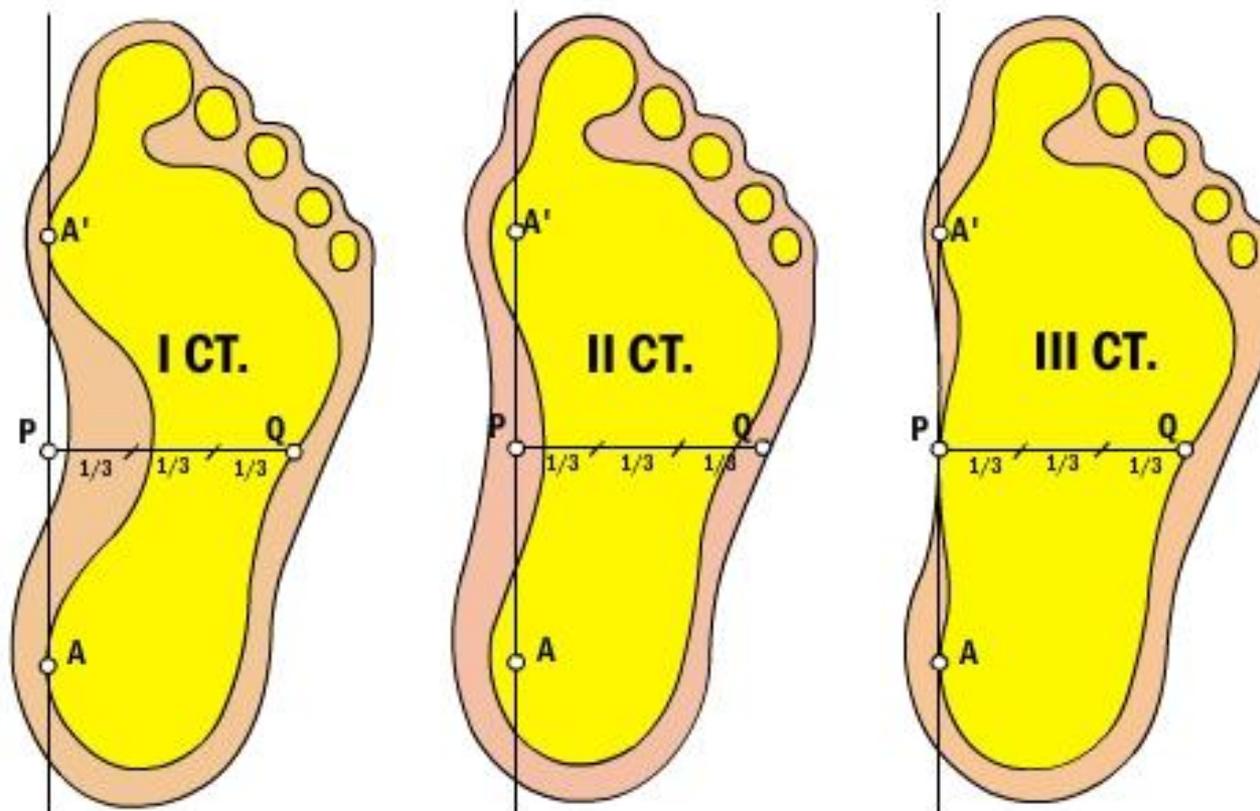
Плоскостопие- деформация формы стопы с понижением ее сводов

- При такой деформации, стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности.





Степени продольного плоскостопия



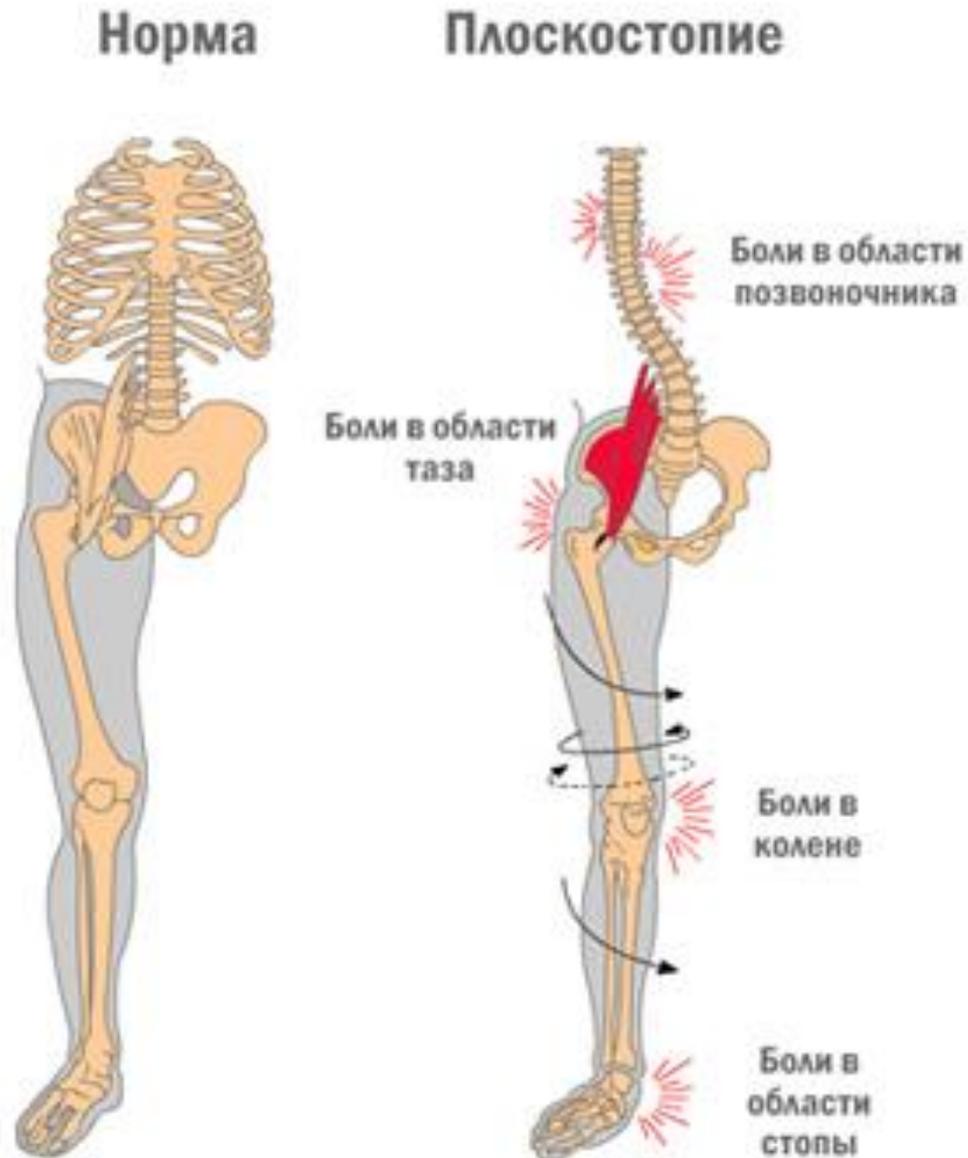
Домашняя практическая работа «Есть ли у вас плоскостопие?» Изобразите свою стопу в тетради.



Каковы причины плоскостопия?

- Запишите в тетрадь не менее 3 причин плоскостопия.

Последствия плоскостопия



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.

- ✘ правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
- ✘ организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)
- ✘ постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.

отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)

контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.

Как рассчитать оптимальную высоту каблука?

- 1) Длину стопы в см поделить на 7 (ортопеды)
- 2) Оптимальный каблук от 2 до 4 см



ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут



Домашняя работа:

- Выполнить все задания из презентации в тетради.
- Творческое задание:

Подготовить буклет-памятку
«Предупреждение нарушения осанки и плоскостопия».