

- **Гигиена опорно-двигательной системы**

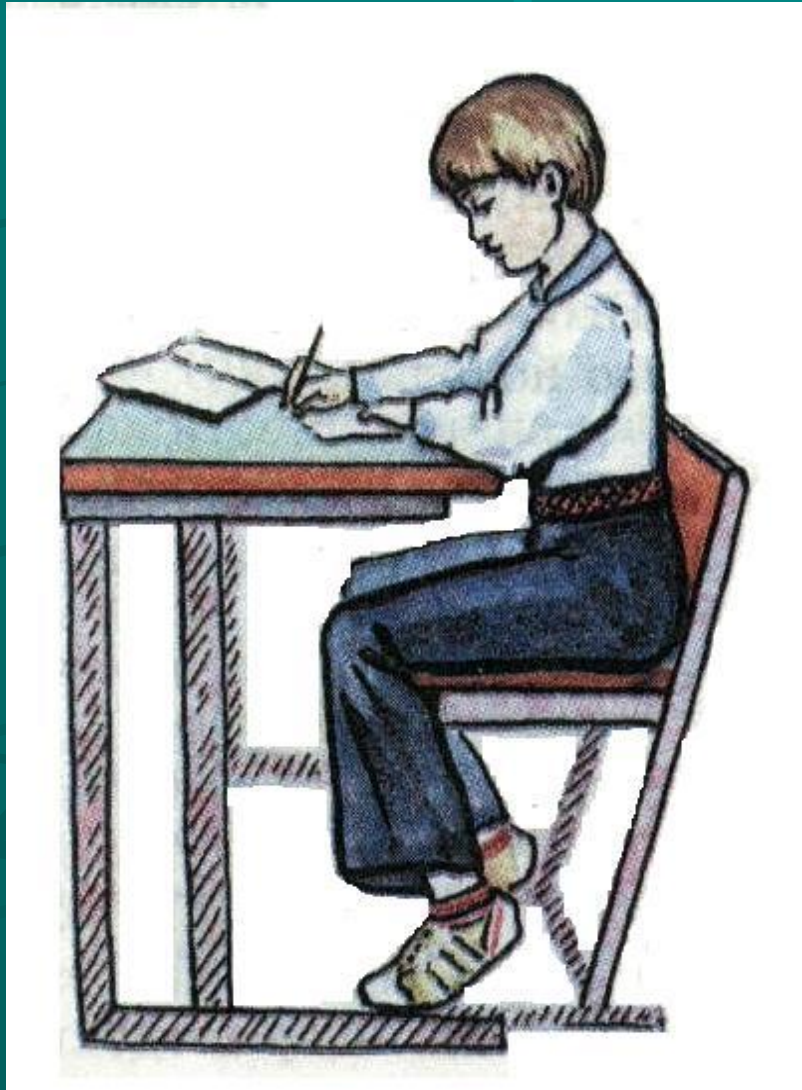


# Вопросы для исследования:

- 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

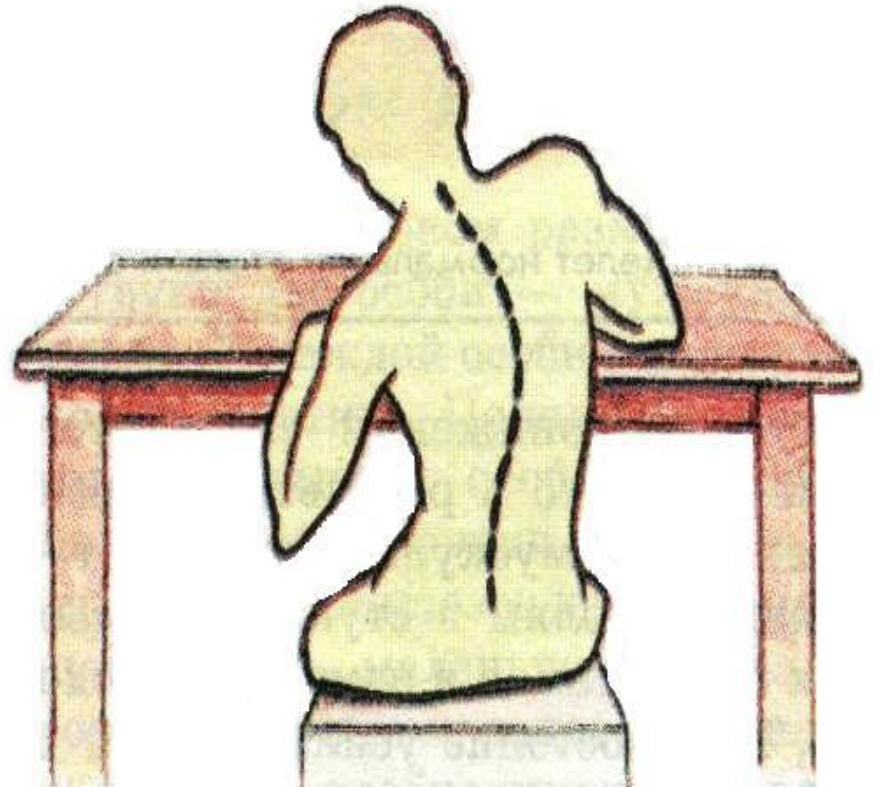


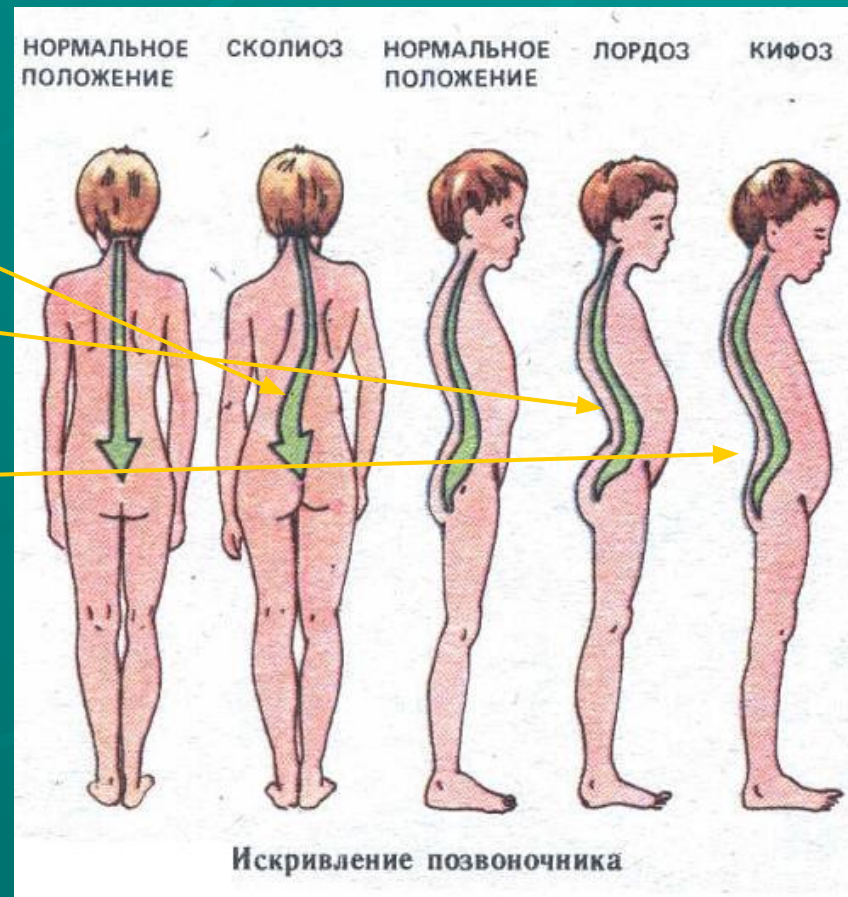
Рис. 83. Искривление позвоночника при неправильной посадке за столом

# Нарушения осанки

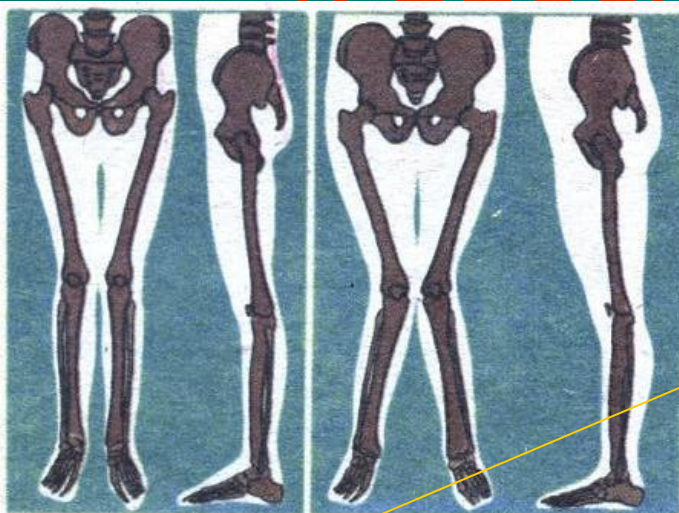
- Сколиоз

- Лордоз

- Кифоз



# Опорная функция нижних конечностей при нормальной и плоской стопе



НОРМАЛЬНАЯ СТОПА

ПЛОСКАЯ СТОПА

Опорная функция нижних конечностей при нормальной и плоской стопе

- Нормальная стопа

- Плоская стопа

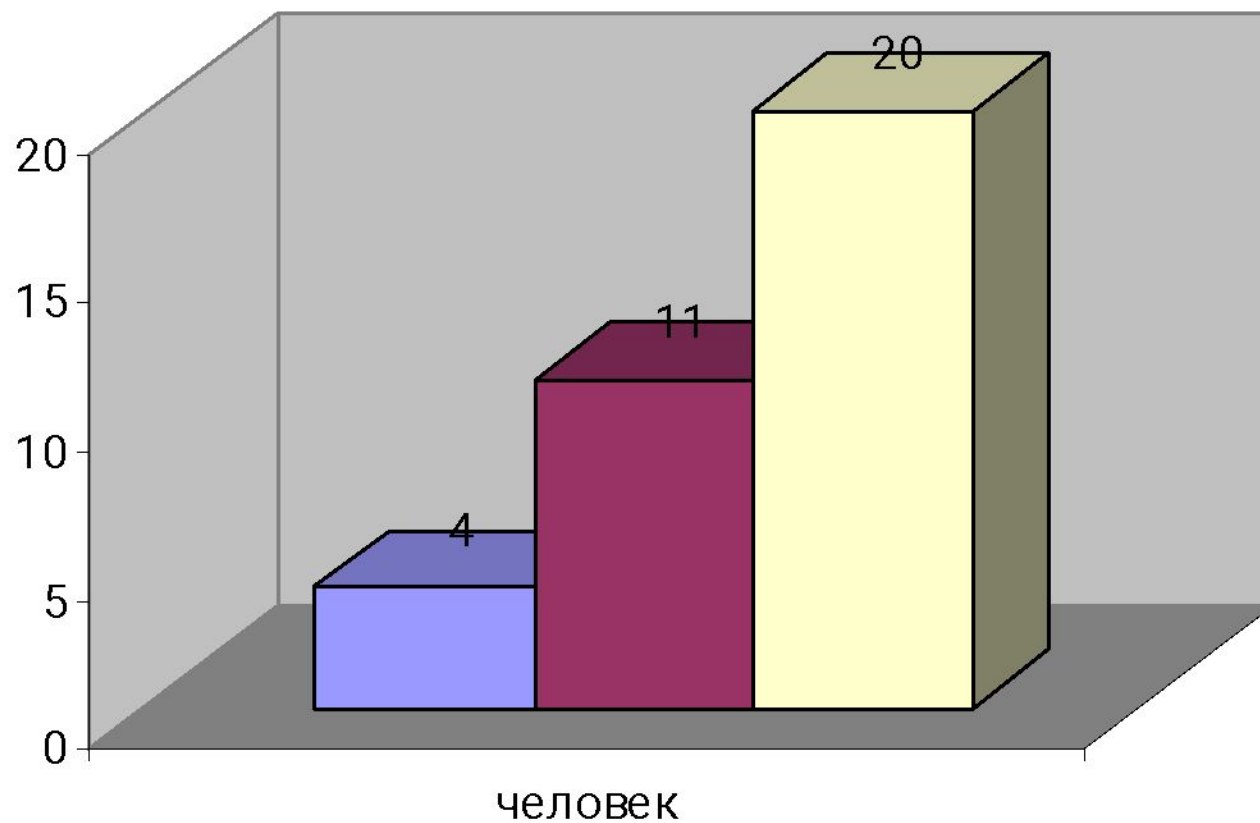


# Причина плоскостопия

- **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



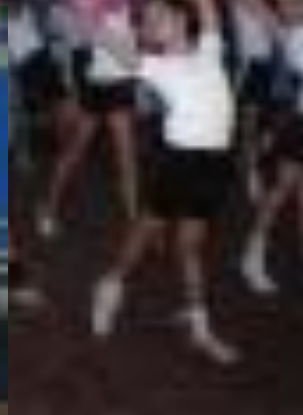
РАСТИТЕЛЬНАЯ

# 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.