

# НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕ

Развитие  
опорно-  
двигательн  
ой системы  
8 класс



Аллахвердян Светлана Николаевна  
ГБОУ СОШ № 433  
Г. Москва

# ОСАНКА

- Привычное положение тела человека в покое и при движении



# СКОЛИОЗ

Признаки сколиоза



- Боковые искривления позвоночника

# СУТУЛОСТЬ

- Округлая или прямая спина



# ВИДЫ ОСАНКИ



**Искривленный  
позвоночник на  
рентгеновском снимке**



# *причины*

- Не полноценное питание, недостаток в пище белков, минеральных солей, витаминов
- Неравномерное распределение нагрузки на тело
- Нетренированность мышц
- Неправильная посадка за партой



# ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

НЕ  
П  
Р  
А  
В  
И  
Л  
Ь  
Н  
А  
Я  
  
О  
С  
А  
Н  
К  
А

Затрудняет работу легких, сердца, желудочно-кишечного тракта

Уменьшается объем легких, снижается обмен веществ

Появляются головные боли, повышается утомляемость



# ПЛОСКОСТОПИЕ



- Изменение формы стопы ее уплощение



# Причины плоскостопия

- Перенос тяжестей
- Узкая и тесная обувь
- Высокий каблук



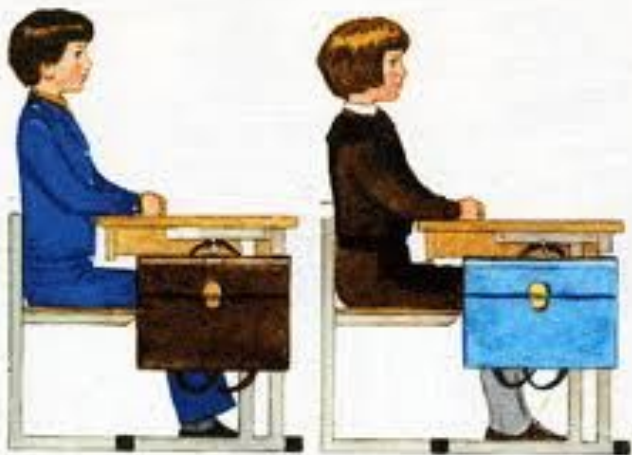
# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



Ортопедические  
стельки  
Хождение босиком  
зарядка



# ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Ношение ранца  
Правильная  
посадка  
Занятия  
спортом

# Домашнее задание



12

13

Ответы на  
вопросы на

стр.65