

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



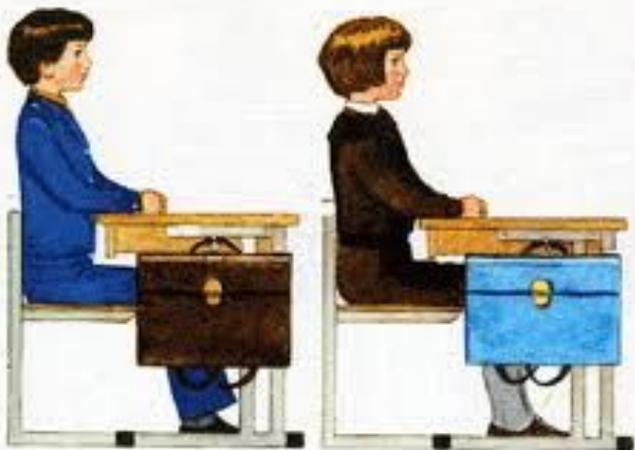
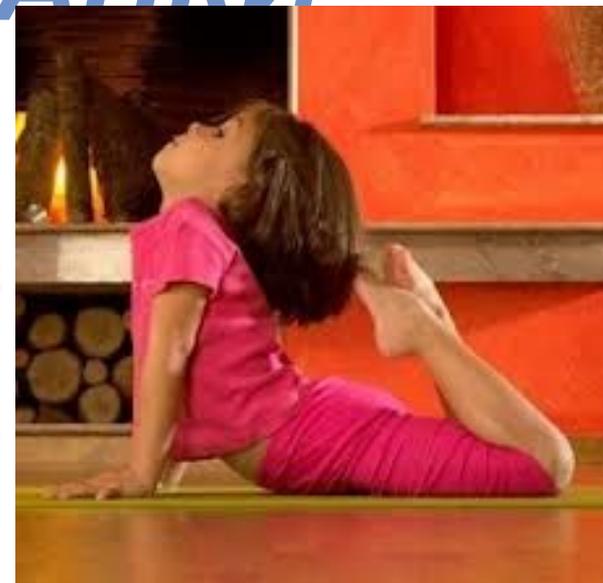
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



Ортопедические
стельки
Ходжение босиком
зарядка



ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Ношение ранца
Правильная
посадка
Занятия
спортом

Домашнее задание



12

13

Ответы на
вопросы на

стр.65