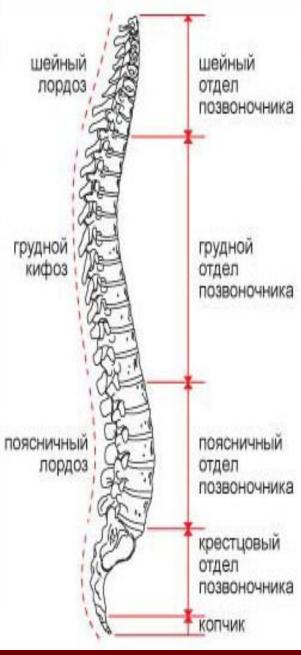
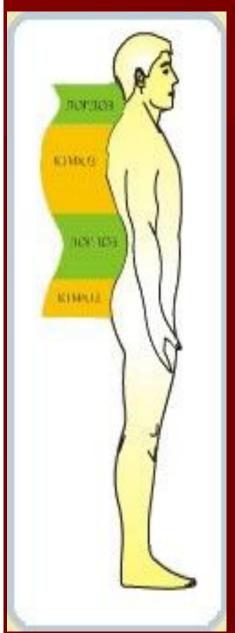
«Изучение осанки и наличия плоскостопия»

<u>Цель:</u> при помощи измерений и расчетов определить наличие или отсутствие нарушений скелета

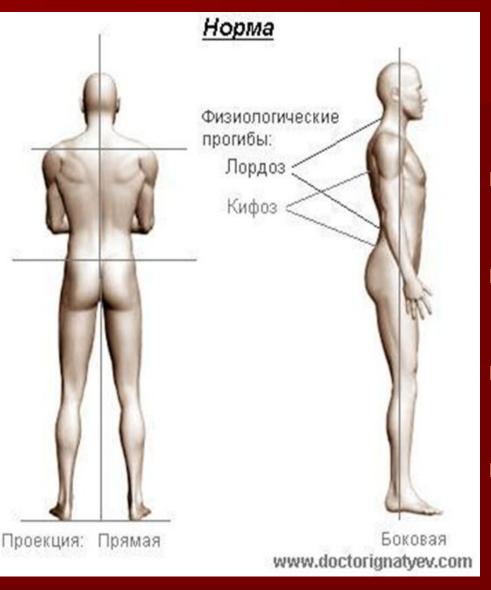
Оборудование: сантиметровая лента, отпечатки стопы

Ход работы:



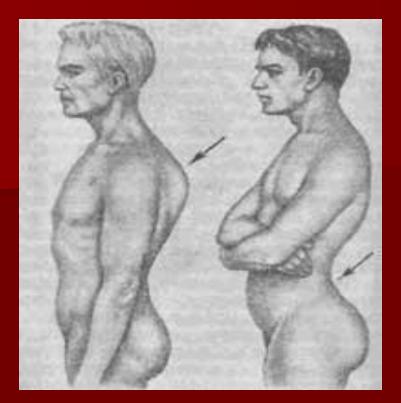


У человека два лордоза шейный и поясничный, и два кифоза - грудной и крестцовый. Й кифоз, и лордоз представляют собой явление физиологического порядка. Они связаны с вертикальным положением тела человека. Естественные изгибы позвоночника действуют как пружина. Благодаря этим изгибам, в позвоночнике возникают упругие деформации (в ответ на действие силы притяжения) и волновые толчки во время ходьбы или бега.



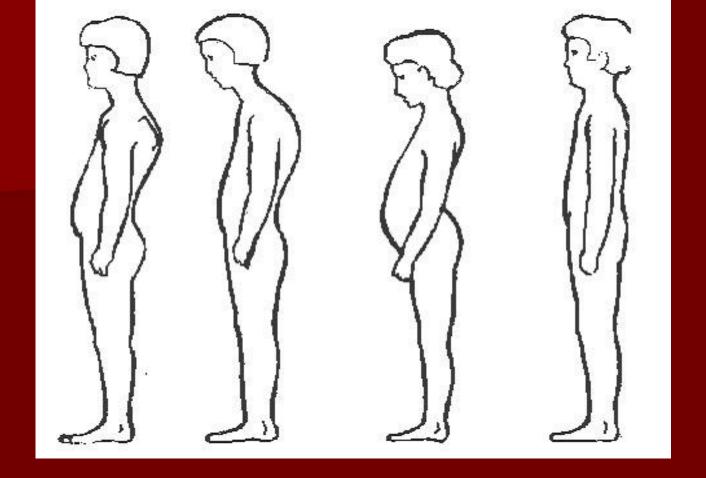
Правильная осанка характеризуется следующими показателями:

- Прямое положение головы и позвоночника.
- Горизонтальные линии ключиц.
- Симметричное расположение лопаток.
- Симметричное расположение ягодиц.





В отличие от физиологических изгибов, искривления позвоночника являются обычно патологическим состоянием. Искривление позвоночника бывает трех видов: кпереди (лордоз) и кзади (кифоз), боковое искривление (сколиоз), которое в норме не встречается. В отличие от физиологических, патологические лордоз и кифоз выражены резко или на месте физиологического лордоза возникает кифоз и наоборот.



- Кифотическая осанка. (Кифоз)
- Сутулость
- Лордотическая осанка. (Лордоз)
- Плоская спина(выпрямленная осанка)



Кифотическое искривление

Lordosis

лордоз







1. Определение лордозов.

Ученик становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5см, т.е. должна проходить плоская ладонь.



Если расстояние больше и проходит кулак, то осанка нарушена.

Выполните данное исследование, сделайте вывод о своей осанке.



2. Определение кифозов.

Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние со стороны груди.



Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и развивается кифоз.

Выполните данное исследование, сделайте вывод о наличии кифоза.



3. Определение сколиозов.

Мерной лентой измеряется расстояние от нижних углов лопаток слева и справа до отростка седьмого позвонка в позвоночнике.



Если расстояние от нижнего угла левой лопатки до отростка равно расстоянию от нижнего угла правой лопатки до отростка, то у ученика правильная осанка, если есть

разница в результатах, то определяется боковой сколиоз. Выполните данное исследование, сделайте вывод о развитии бокового сколиоза.

4. Выявление плоскостопия

Плоскостопие – это понижение свода стопы



- 1. Рассмотрите отпечаток своей стопы.
- 2. Пользуясь рисунком, произведите необходимые измерения
- 3. Сделайте вывод



5. Перечислите причины нарушений правильной осанки тела

6. Перечислите причины развития плоскостопия

7. Перечислите меры профилактики данных заболеваний