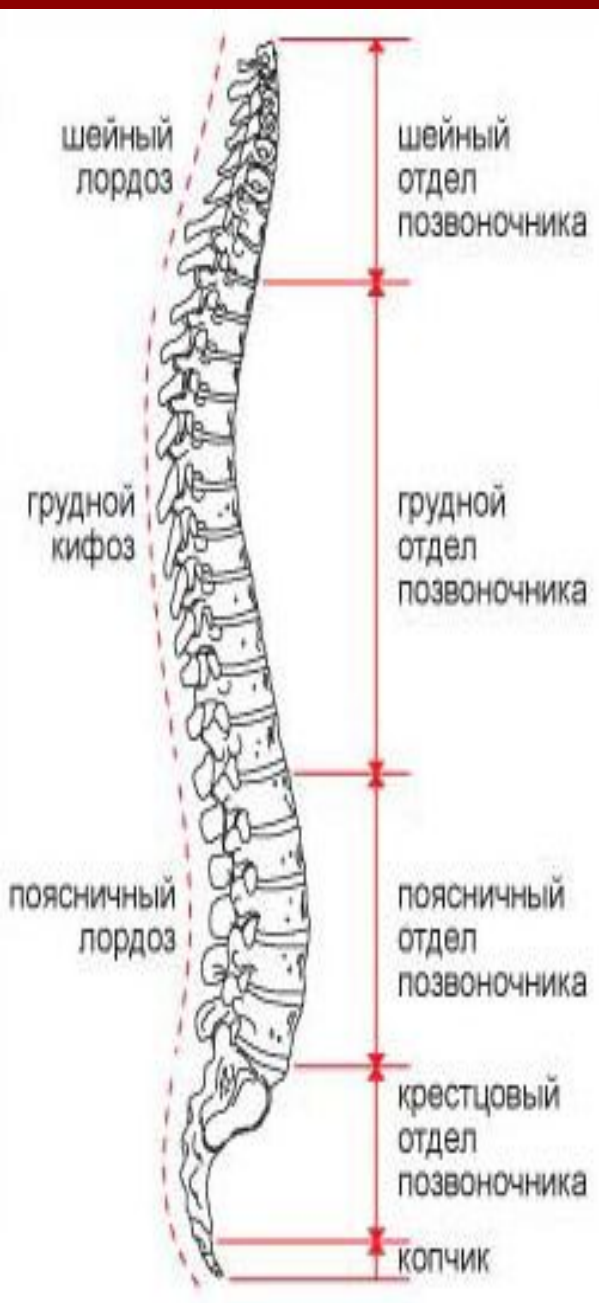


# **«Изучение осанки и наличия плоскостопия»**

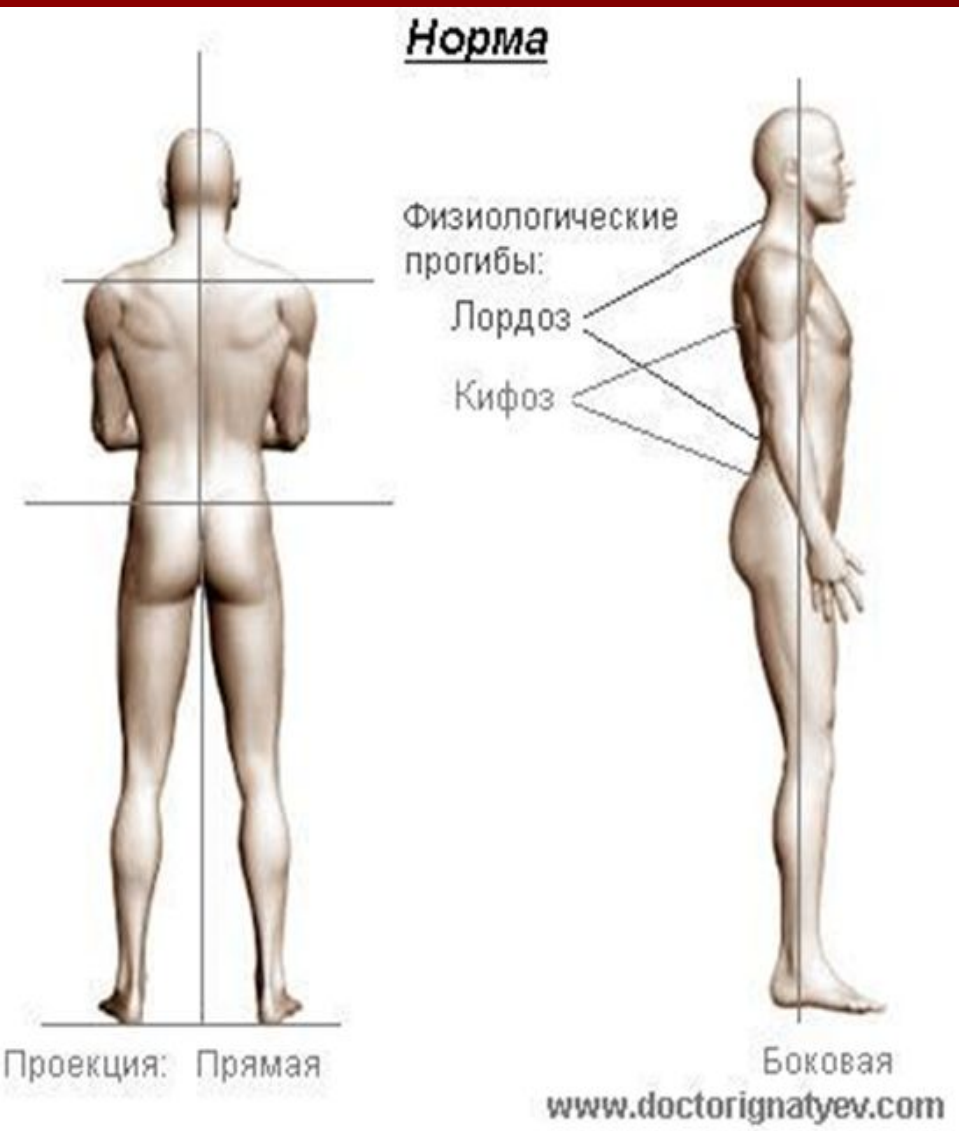
**Цель: при помощи измерений и расчетов  
определить наличие или отсутствие нарушений  
скелета**

**Оборудование: сантиметровая лента, отпечатки  
стопы**

**Ход работы:**

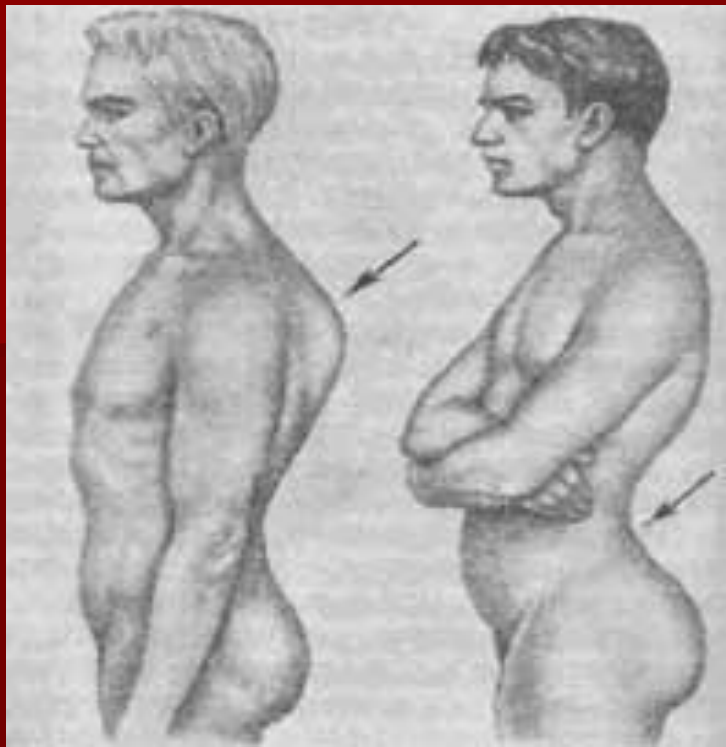


У человека два лордоза - шейный и поясничный, и два кифоза - грудной и крестцовый. И кифоз, и лордоз представляют собой явление физиологического порядка. Они связаны с вертикальным положением тела человека. Естественные изгибы позвоночника действуют как пружина. Благодаря этим изгибам, в позвоночнике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

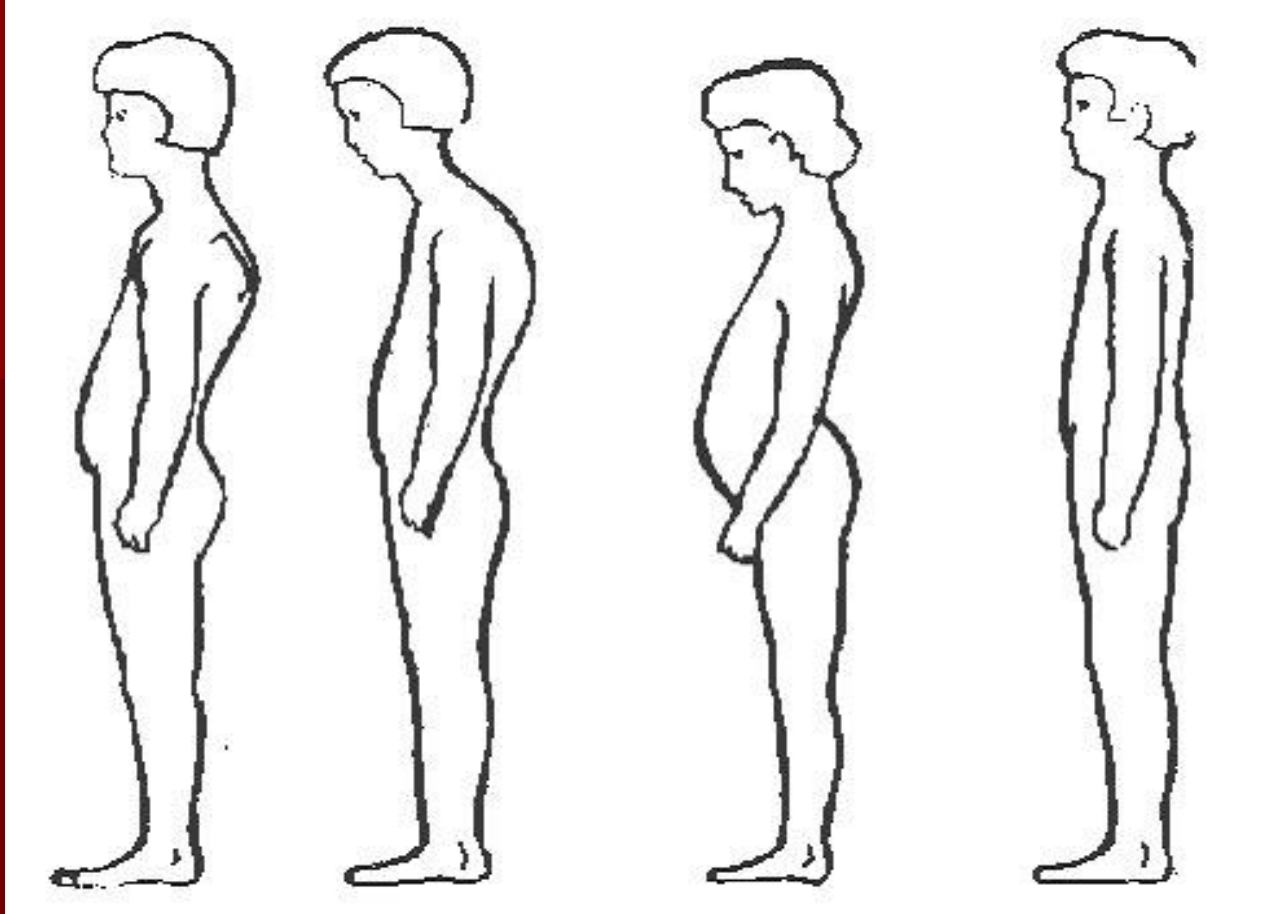


Правильная осанка характеризуется следующими показателями:

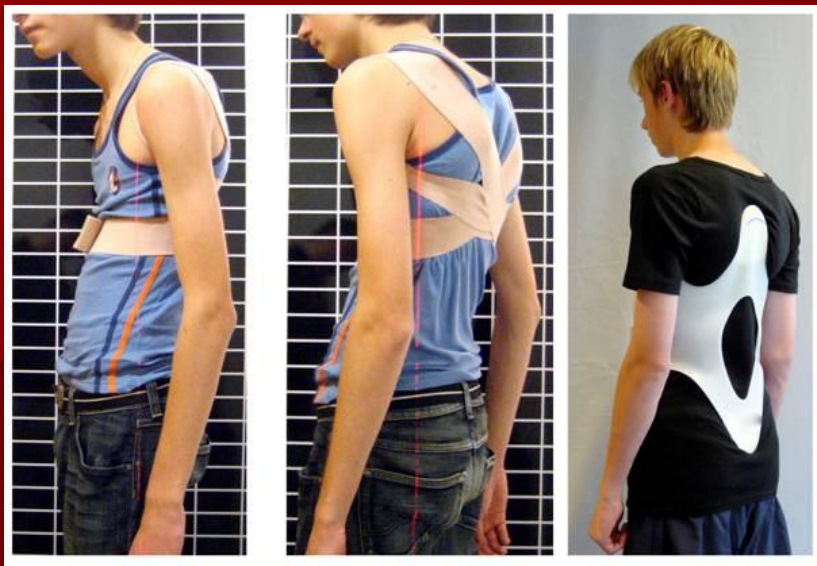
- Прямое положение головы и позвоночника.
- Горизонтальные линии ключиц.
- Симметричное расположение лопаток.
- Симметричное расположение ягодиц.



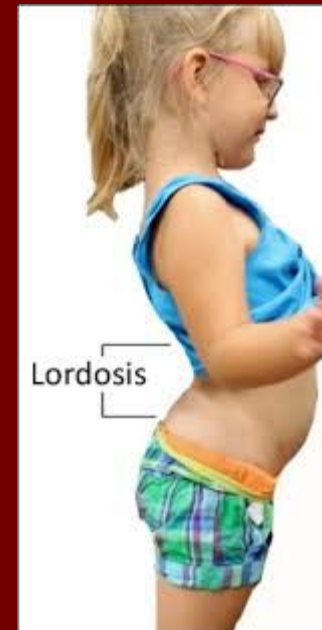
В отличие от физиологических изгибов, искривления позвоночника являются обычно патологическим состоянием. Искривление позвоночника бывает трех видов: кпереди (лордоз) и кзади (кифоз), боковое искривление (сколиоз), которое в норме не встречается. В отличие от физиологических, патологические лордоз и 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



лордоз

Сколиотическое искривление





### 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.



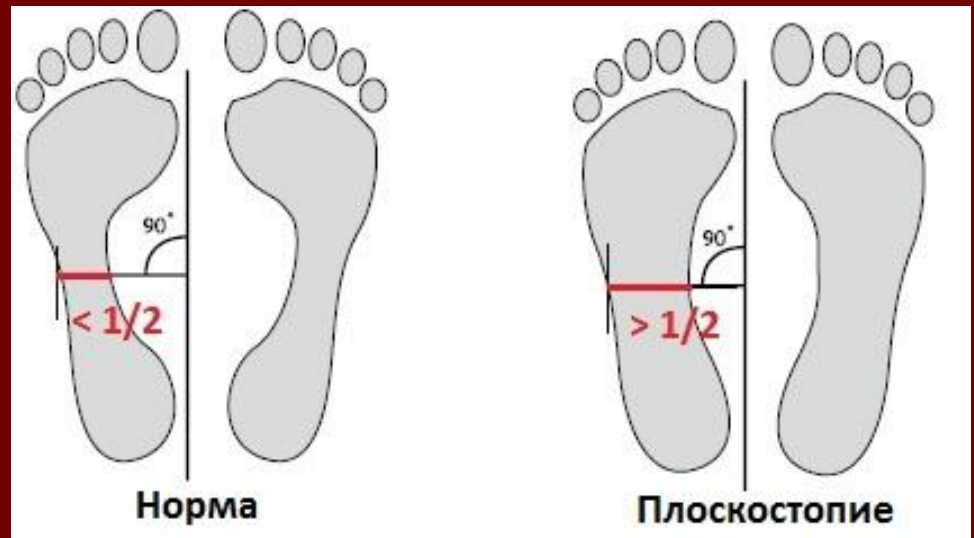
Если расстояние от нижнего угла левой лопатки до отростка равно расстоянию от нижнего угла правой лопатки до отростка, то у ученика правильная осанка, если есть разница в результатах, то определяется боковой сколиоз. Выполните данное исследование, сделайте вывод о развитии бокового сколиоза.

## 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