

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 2

СКОЛИОЗ – ЭТО ПОПРАВИМО!

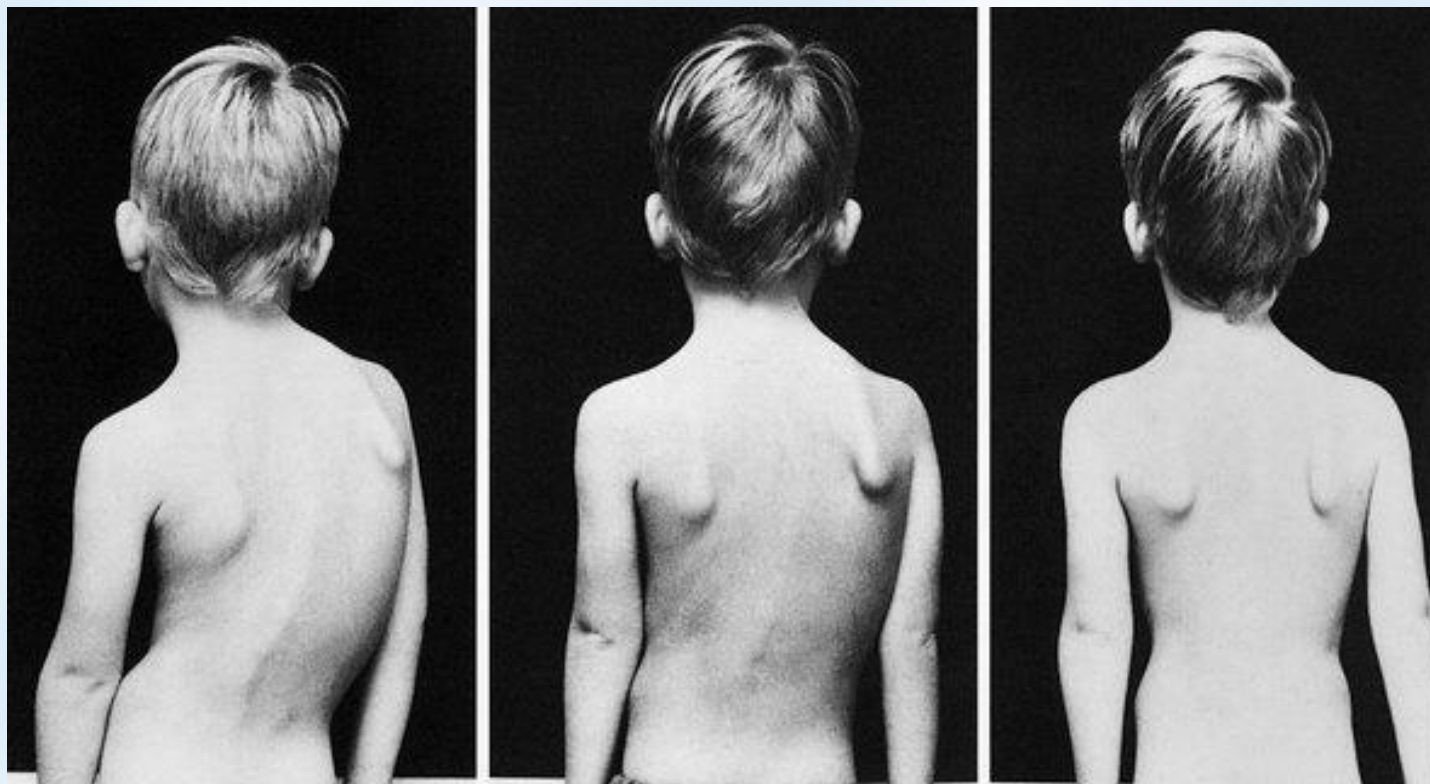
Выполнила:
Ученица 8 «Б» класса
Лебедева Елизавета

Руководитель:
учитель физической культуры
Евстигнеева О.А.

2019

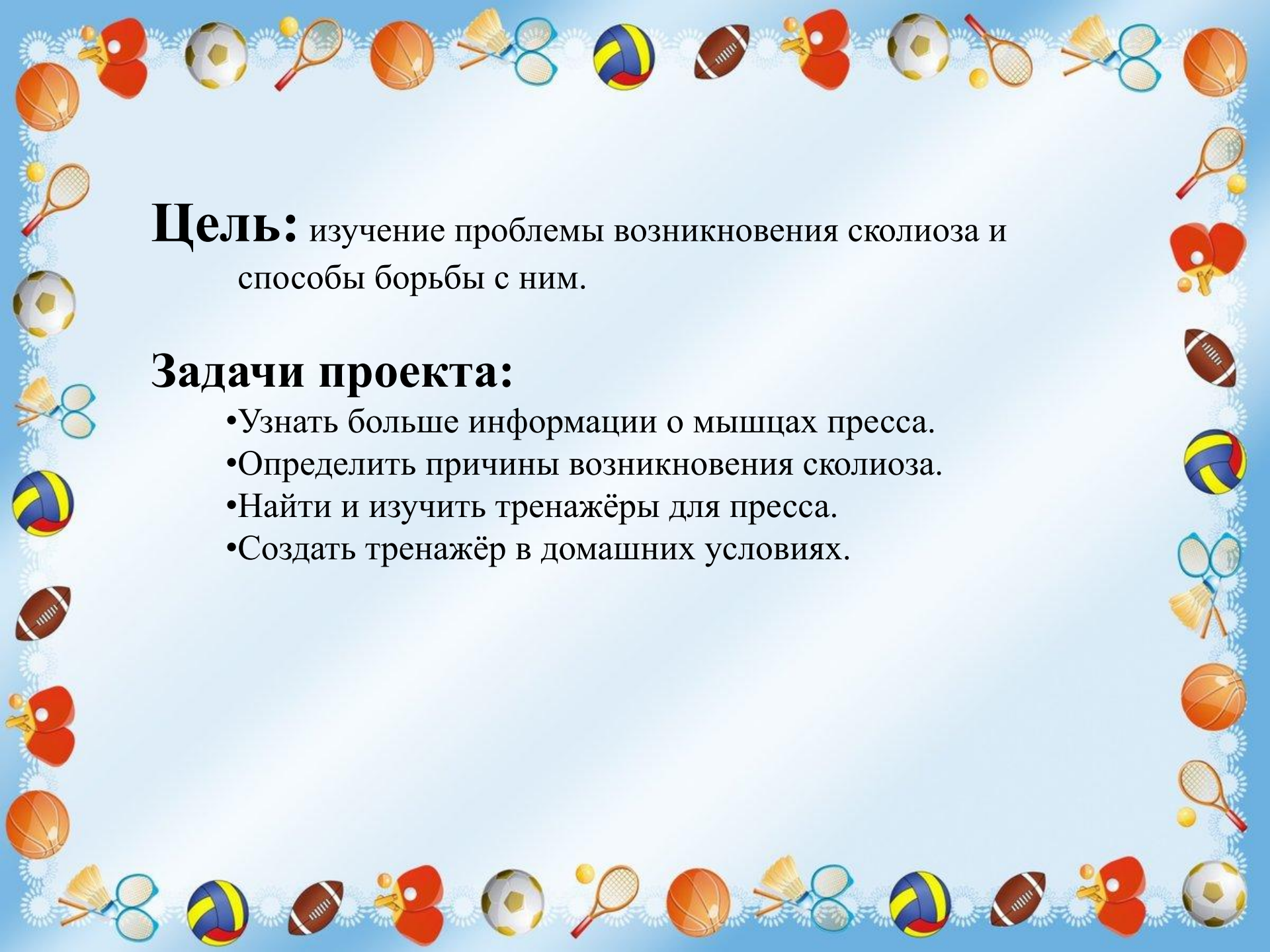
г.

СКОЛИОЗ – искривление позвоночника, которое в современном мире широко распространено и чаще всего встречается у детей.
Причина этому – период роста, ослабленные мышцы и неправильная осанка.





Лебедева Елизавета
ученица МАОУ СШ № 2
8 « Б » класс



Цель: изучение проблемы возникновения сколиоза и способы борьбы с ним.

Задачи проекта:

- Узнать больше информации о мышцах пресса.
- Определить причины возникновения сколиоза.
- Найти и изучить тренажёры для пресса.
- Создать тренажёр в домашних условиях.

Гипотеза:

Если заниматься профилактикой сколиоза каждый день, то прогрессирование болезни можно остановить, или, вообще избавиться.

Продукт :

Тренажер, укрепляющий мышцы пресса



Что такое мышцы?

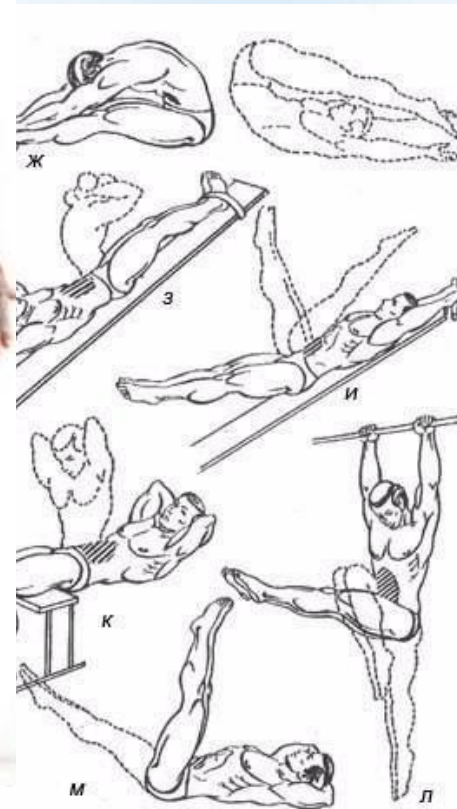
Мышцы или мускулы (от лат. *musculus* — мышца) — часть опорно-двигательного аппарата .



Что такое мышцы пресса?



Наружная
косая мышца
живота

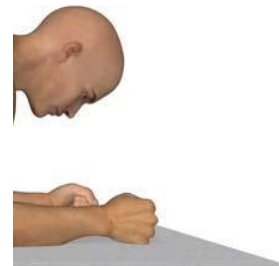
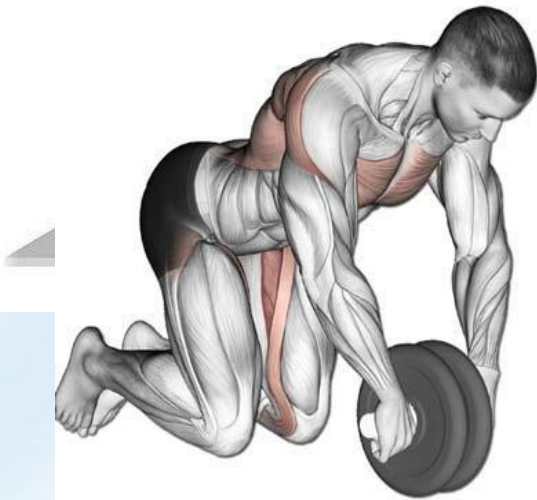
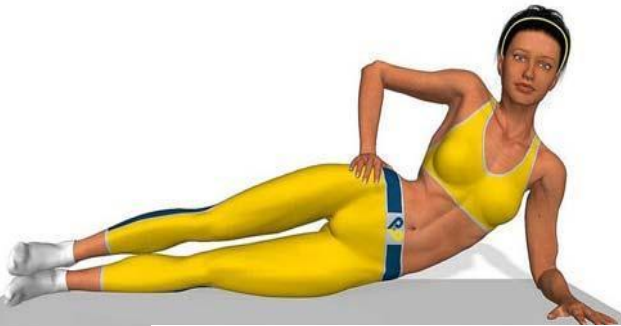


Как правильно питаться?

- Контролировать потребление белков, жиров и углеводов
- Ввести дробное питание
- Следить за потребляемым количеством жидкости



Самые популярные упражнения



Анкетирование

Результат анкетирования



- Неверно 1
- Неверно всё
- Всё верно

анкетирования

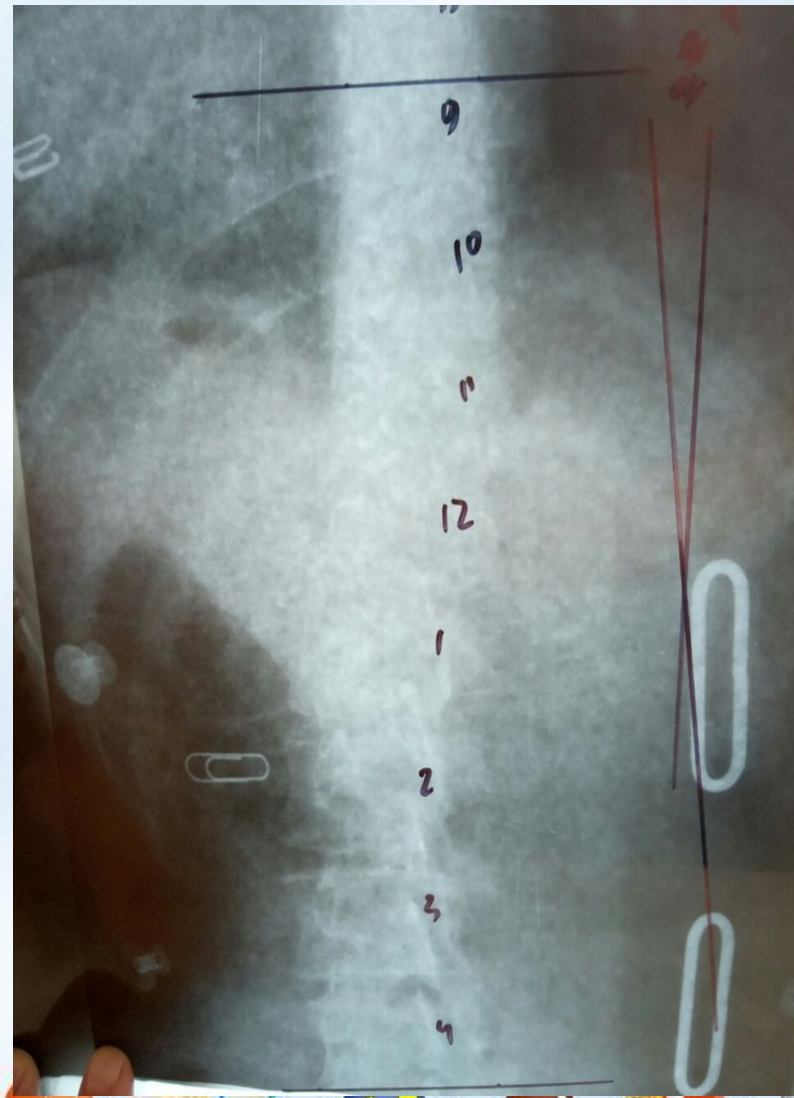
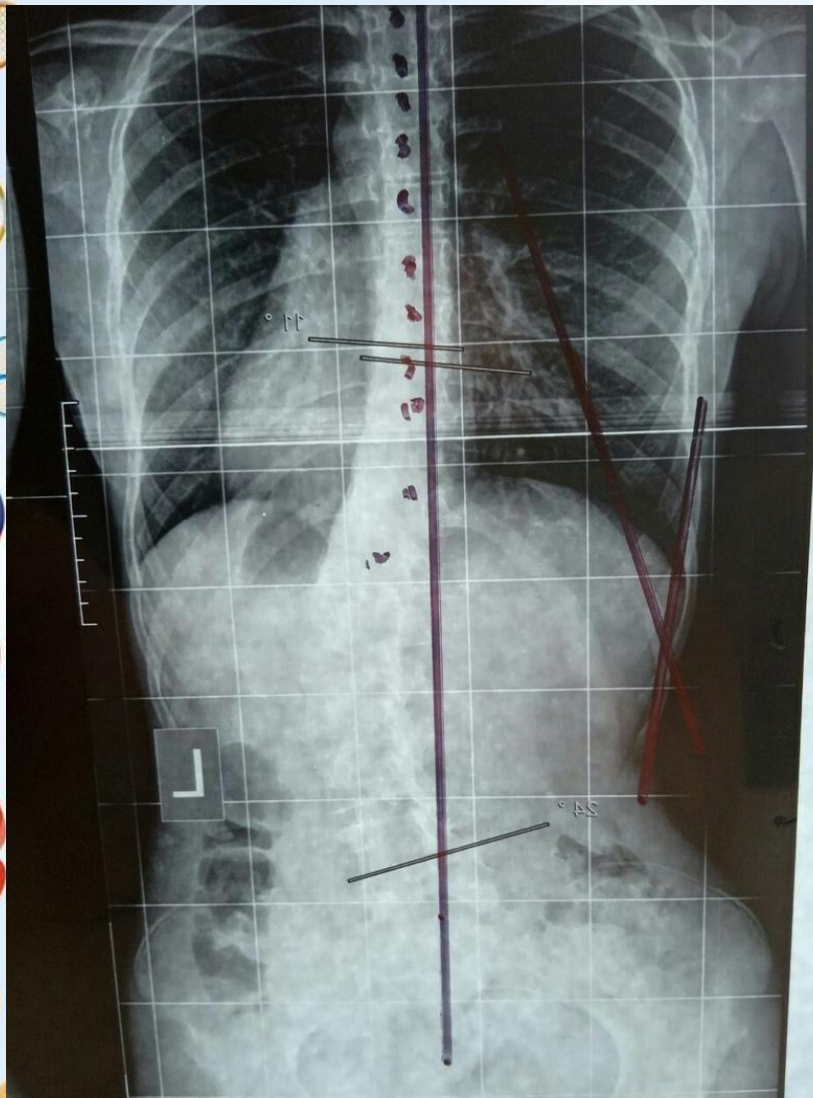
Создание ролика для пресса



Создание ролика для пресса



Вывод





***СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ***