

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 2

# *СКОЛИОЗ – ЭТО ПОПРАВИМО!*

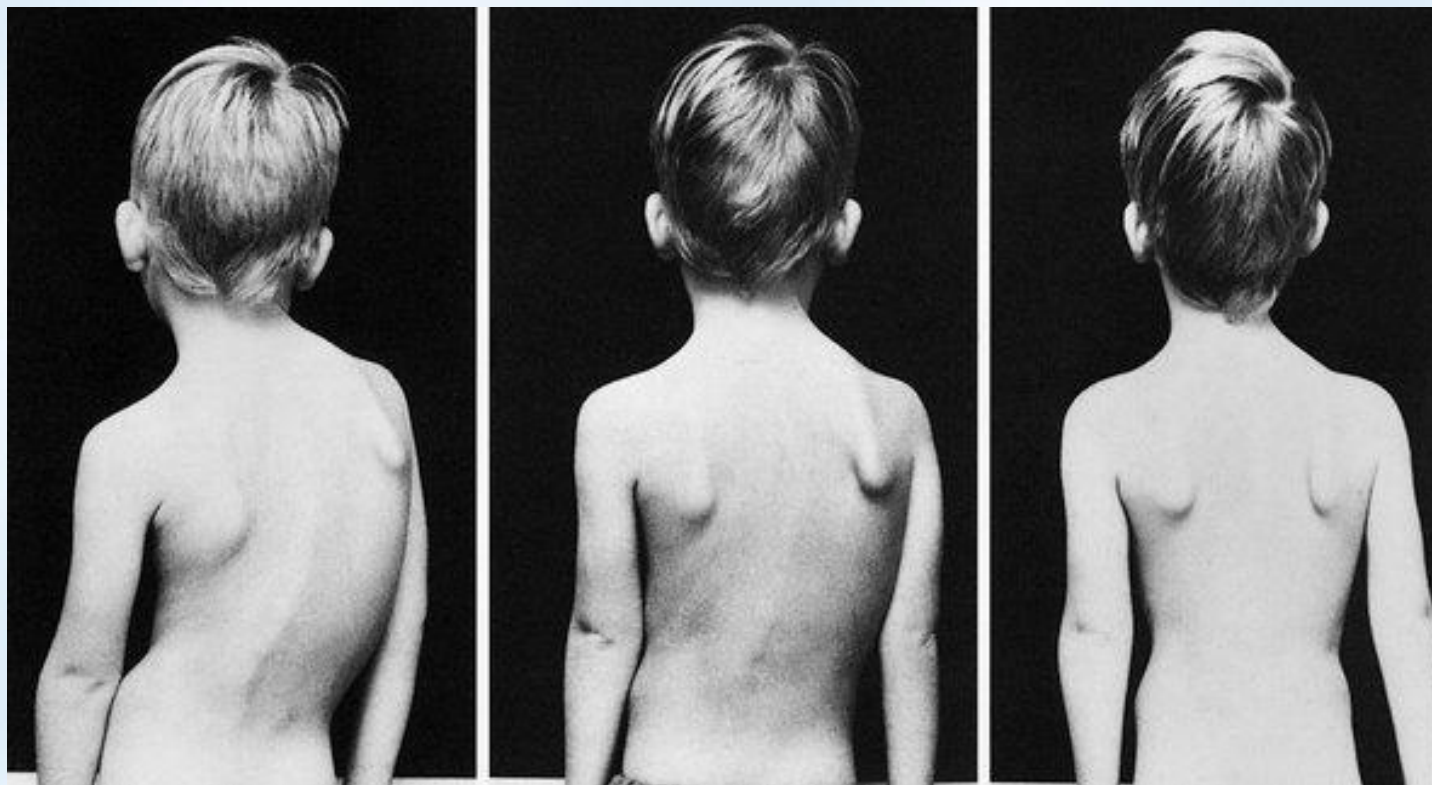
Выполнила:  
Ученица 8 «Б» класса  
Лебедева Елизавета

Руководитель:  
учитель физической культуры  
Евстигнеева О.А.

2019

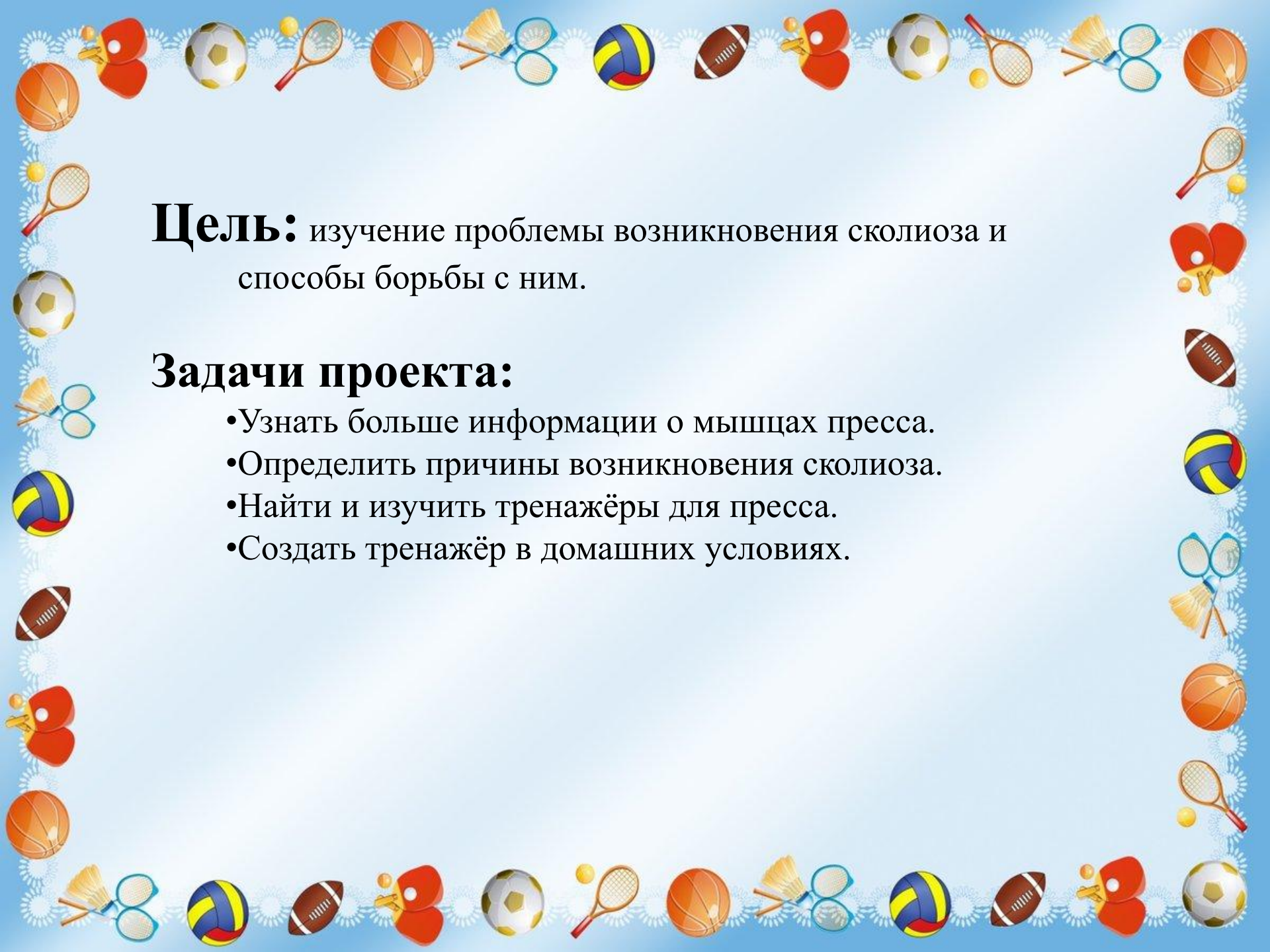
г.

**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?

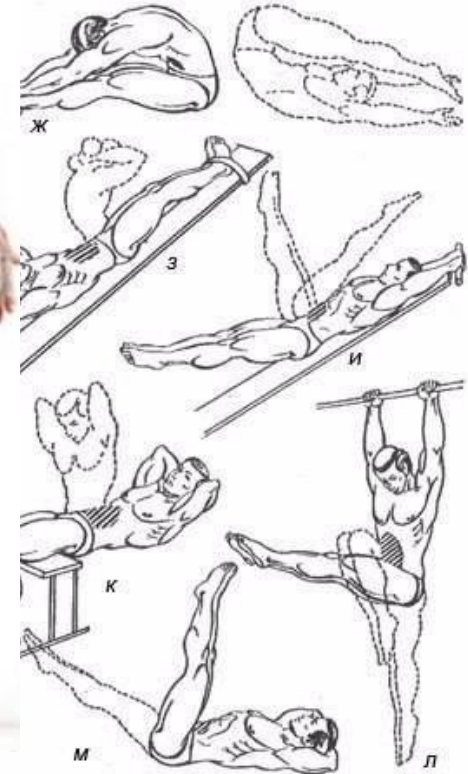
Мышцы или мускулы (от лат. *musculus* — мышца) — часть опорно-двигательного аппарата .



# Что такое мышцы пресса?



Наружная  
косая мышца  
живота



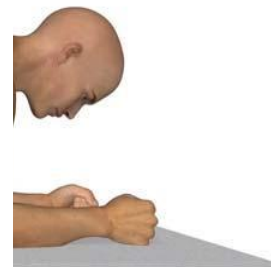
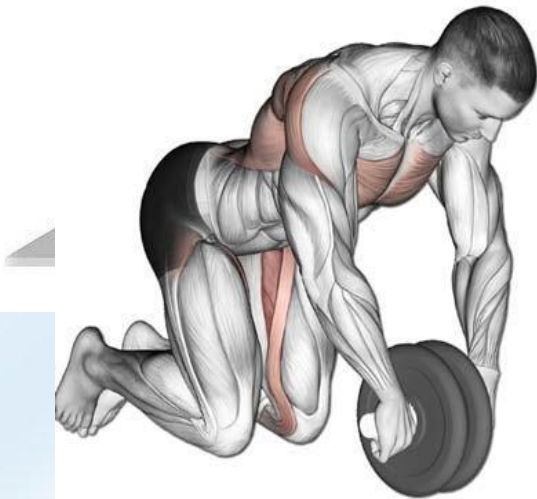
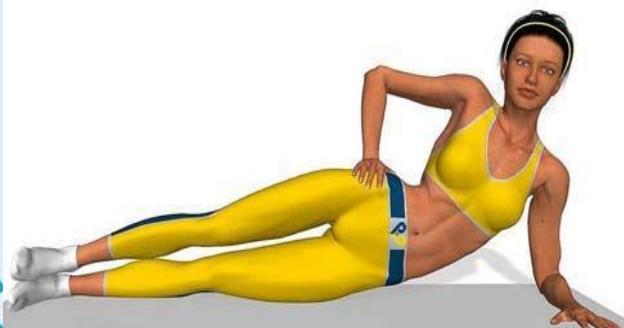
# Как правильно питаться?

- 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

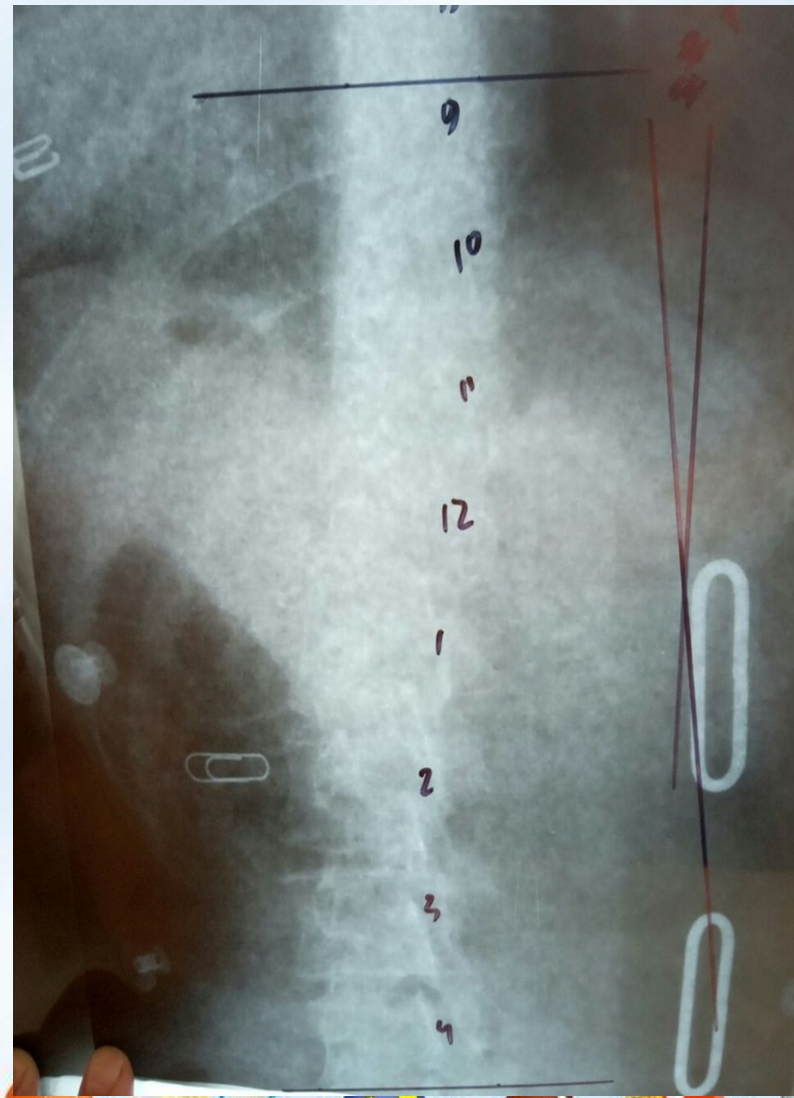
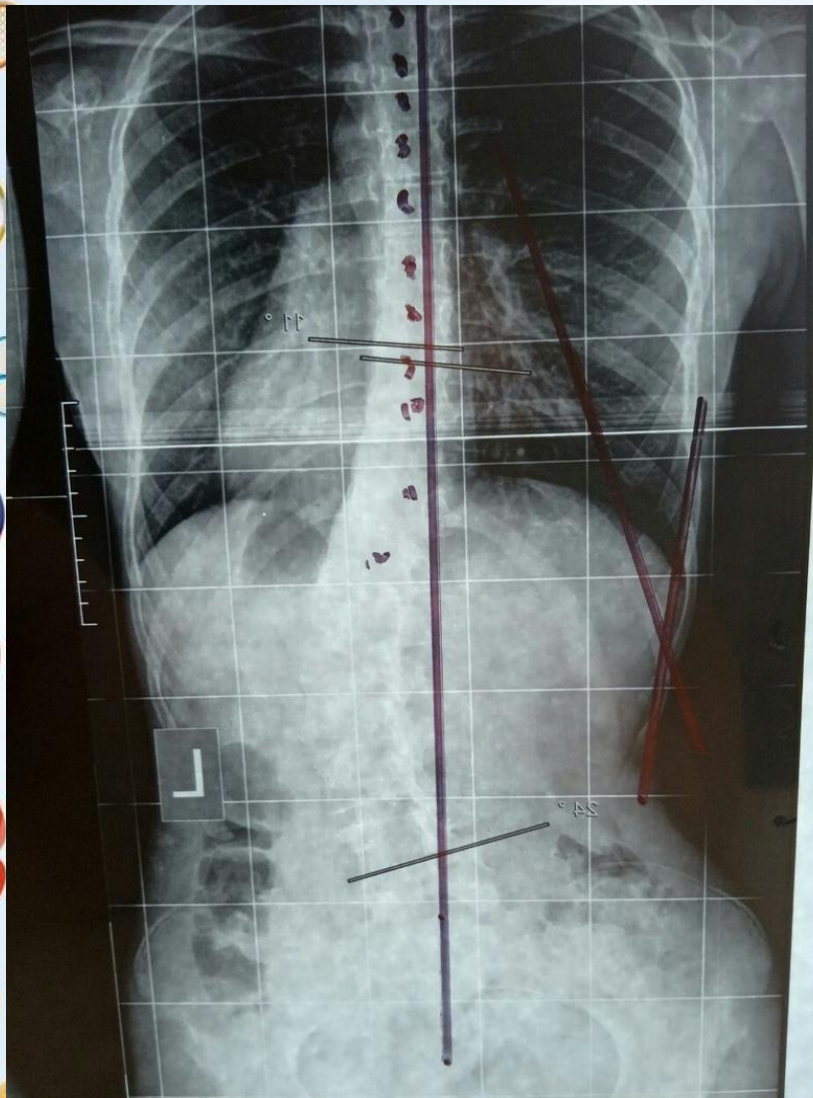
# Создание ролика для пресса



# Создание ролика для пресса



# Вывод





***СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ***