

8 класс

СКЕЛЕТ – НАДЕЖНЫЙ КАРКАС

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного телесного и социального благополучия.

Факторами, определяющими здоровье человека, являются:

Наследственность – 15%

Качество окружающей среды – 20%

Состояние здравоохранения – 15%

Главным фактором является образ жизни самого человека – 50%

Критерии здоровья человека:

Психические (эмоции, мышление, память, внимание, сон)

Духовные (интерес к науке, обучению, технике, искусству)

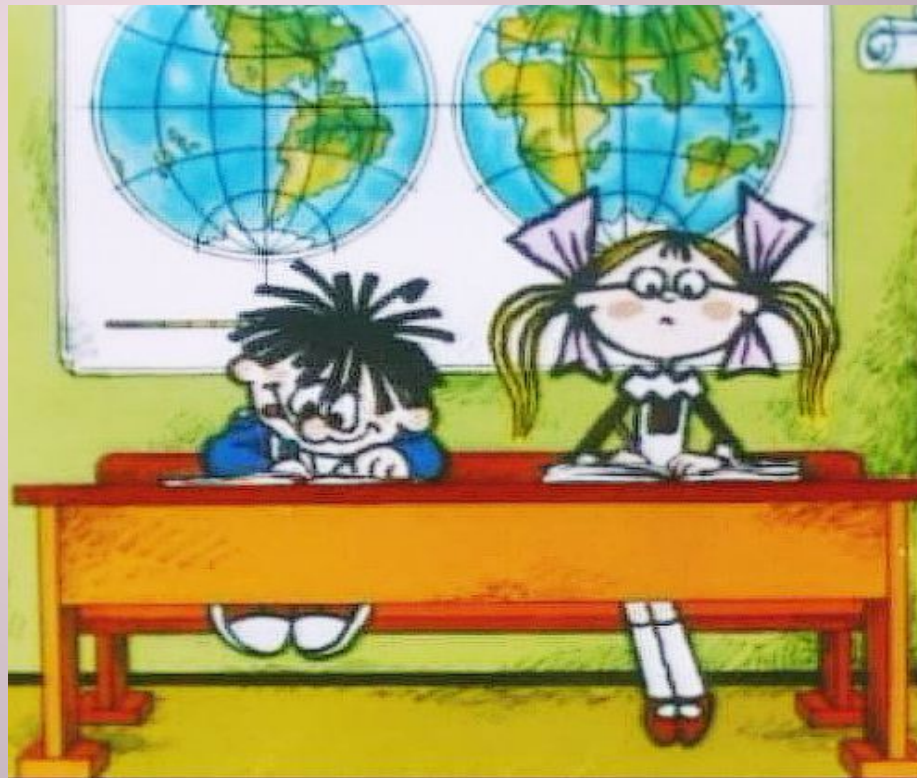
Физические (состояние систем органов, самих органов, тканей)

Социальные (питание, жилище, условия труда и отдыха)

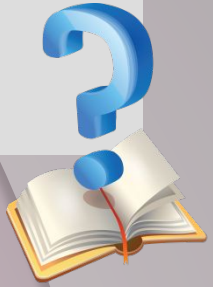
Заболевания опорно-двигательного аппарата



Цель: Выявить причины нарушения осанки и плоскостопия, меры их предупреждения и исправления.



«Скелетная энциклопедия» -



- 1 - Скелет головы... череп
- 2 - Череп состоит из двух отделов... мозгового и лицевого
- 3 - Отделы скелета туловища... позвоночник и грудная клетка
- 4 - Позвонки состоят из... тела, дуги и отростков
- 5 - Грудную клетку образуют... грудина и 12 пар рёбер
- 6 - Плечевой пояс образуют... лопатки и ключицы
- 7 - Три отдела скелета свободной верхней конечности... плечо, предплечье и кисть

- 8 - Три отдела свободной нижней конечности... бедро,
голень и
стопа
- 9 - Три отдела кисти... запястье, пясть и фаланги пальцев
- 10 - Голень состоит из... большой и малой берцовых костей
- 11 - Стопа имеет три отдела... предплюсна, плюсна и
фаланги пальцев
- 12 - Плотная, сросшаяся с костью оболочка... Надкостница
- 13 - Полости трубчатых костей заполнены... желтым
костным
- 14 - Виды соединения костей... неподвижное, МОЗГОМ
полуподвижное и
подвижное

15 - Подвижное соединение
костей...

сустав

16 - К какому типу тканей относится
костная ткань...

соединительная

19 - Перечислите отделы позвоночника, указывая
число позвонков...

Шейный-7, грудной-12, поясничный-5,
крестцовый-5 сросшихся, копчиковый-4-5
сросшихся.

20 - Каково приблизительное число костей в
скелете человека...

220

15 - Подвижное соединение
костей...

сустав

16 - К какому типу тканей относится
костная ткань...

соединительная

19 - Перечислите отделы позвоночника, указывая
число позвонков...

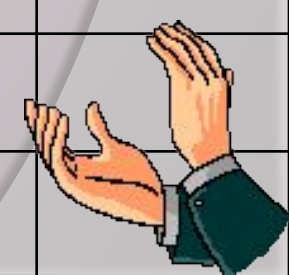
Шейный-7, грудной-12, поясничный-5,
крестцовый-5 сросшихся, копчиковый-4-5
сросшихся.

20 - Каково приблизительное число костей в
скелете человека...

220

Кости скелета	Череп	Плечевой пояс	Тазовый пояс	Верхняя конечность	Нижняя конечность	Грудная клетка
Бедренная						
Рёбра						
Теменная						
Плечевая						
Височная						
Тазовые						
Ключица						
Грудина						
Лучевая						
Лопатка						
Большая берцовая						

Кости скелета	Череп	Плечевой пояс	Тазовый пояс	Верхняя конечность	Нижняя конечность	Грудная клетка
Бедренная					+	
Рёбра						+
Теменная	+					
Плечевая				+		
Височная	+					
Тазовые			+			
Ключица		+				
Грудина						+
Лучевая				+		
Лопатка		+				
Большая берцовая					+	



Осанка – непринужденное привычное положение тела стоя, способность удерживать его без активного напряжения мышц.

Осанка – это продукт эволюции человека

Осанка – не наследуемый признак:

- формируется от 5 до 18 лет
- поддерживается статическим напряжением мышц
- зависит от строения скелета, формы позвоночного столба







Типы осанки:



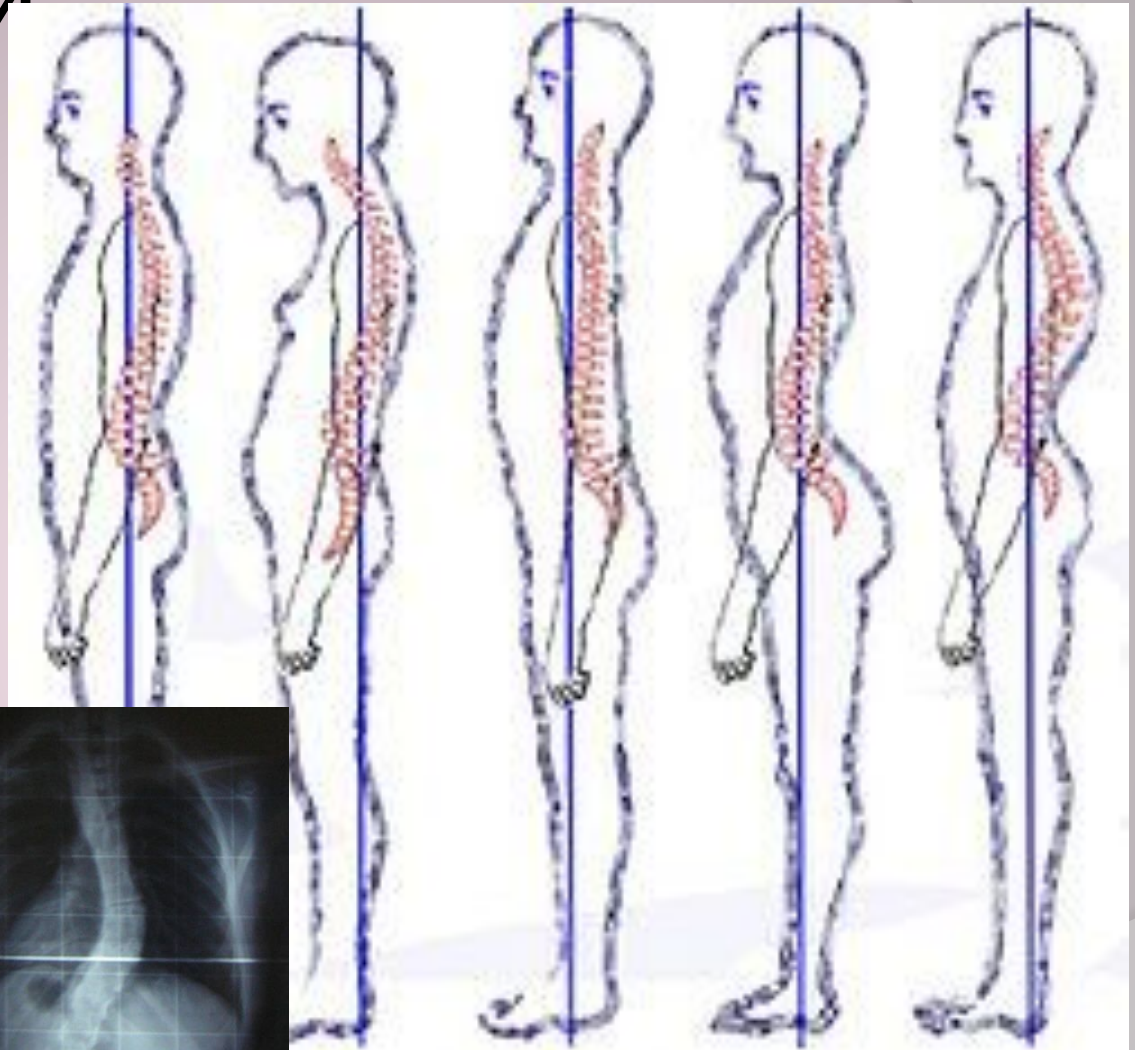
нормальная осанка — I;

круглая спина — II; Сутулая

плоская спина — III;

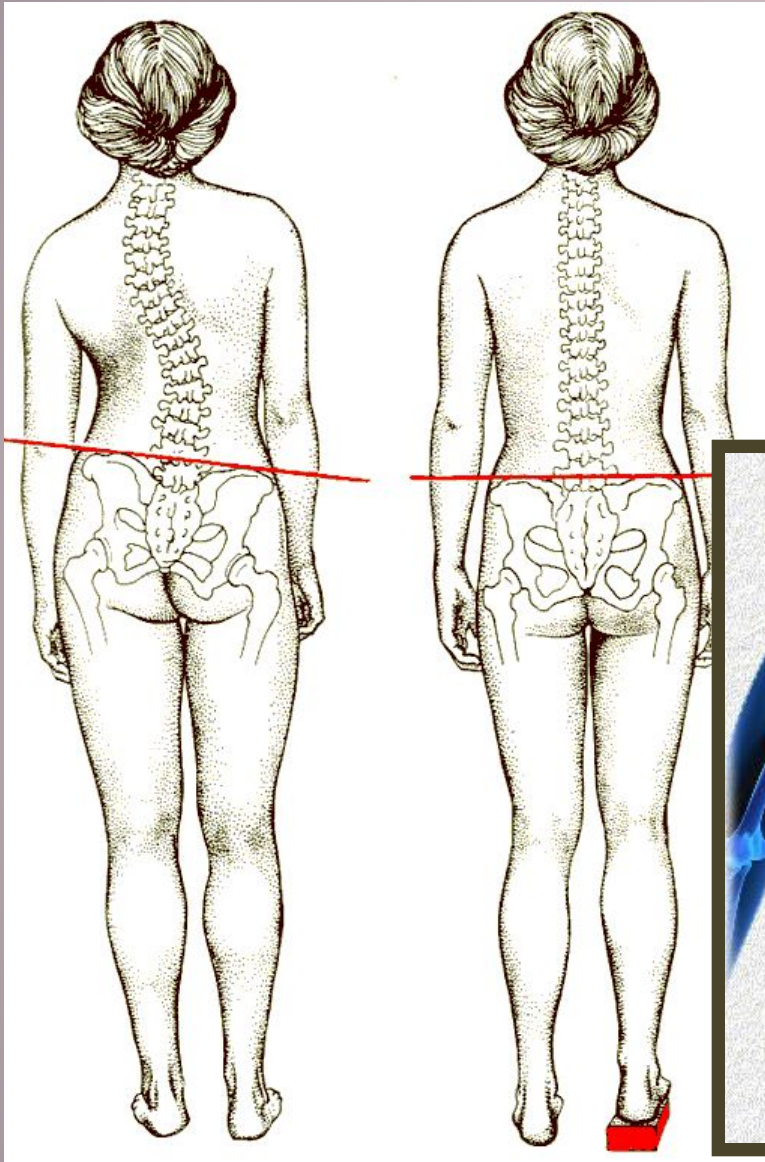
плоско-вогнутая спина — IV;

вогнуто-круглая спина — V.



Сколиоз боковое искривление



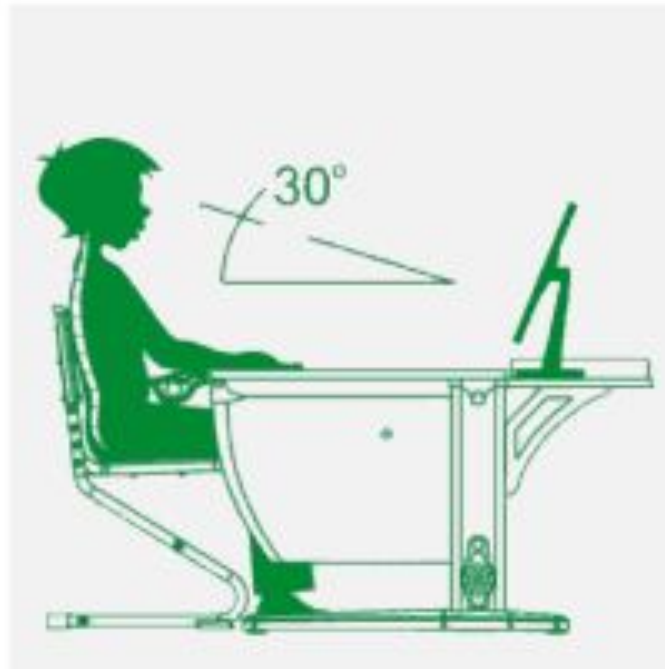


Подавляющее большинство людей, имеющих искривление позвоночника приобрели его в детском возрасте. Причиной тому явилась привычка неправильно сидеть за партой, или перед телевизором.



Советы и упражнения для правильной осанки







ФИЗКУЛЬТМИНУКА





Вдох глубокий, руки шире,
Приседаем, три – четыре
И ещё раз выполним движение
Влево, вправо повернулись,
Встрепенулись, улыбнулись,
Потянулись до изнеможения.
Дружно плечи расправляем,
Каждой косточке желаем.
Чтоб была и гибкою и твёрдою.
Мышцы и скелет, мы знаем,
Физкультурой закаляют.
Поступь и осанка будут гордые.
Вы, ребята, не устали?
Сели – встали, сели – встали.
А теперь наклоны и вращения.
Руки вверх и опускаем.
Всем здоровья пожелаем.
Твёрдо зная, жизнь- это
движение



Плоскостопие – болезненное изменение стопы, при котором уплощаются ее своды.

ВИДЫ

Врожденное

плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.



Приобретенное встречается в ЛЮБОМ возрасте,

Травматическое → развивается вследствие переломов костей стопы и голеностопного сустава

Паралитическое → возникает после перенесенного полиомиелита. Причиной в этом случае является паралич мышц стопы

Рахитическое → плоскостопие развивается после перенесенного рахита. Рахит нарушает нормальное формирование костей стопы. Кости становятся менее прочными и под воздействием нагрузки, при ослаблении мышц и связок, стопа деформируется и образуется плоскостопие.

Практическая работа

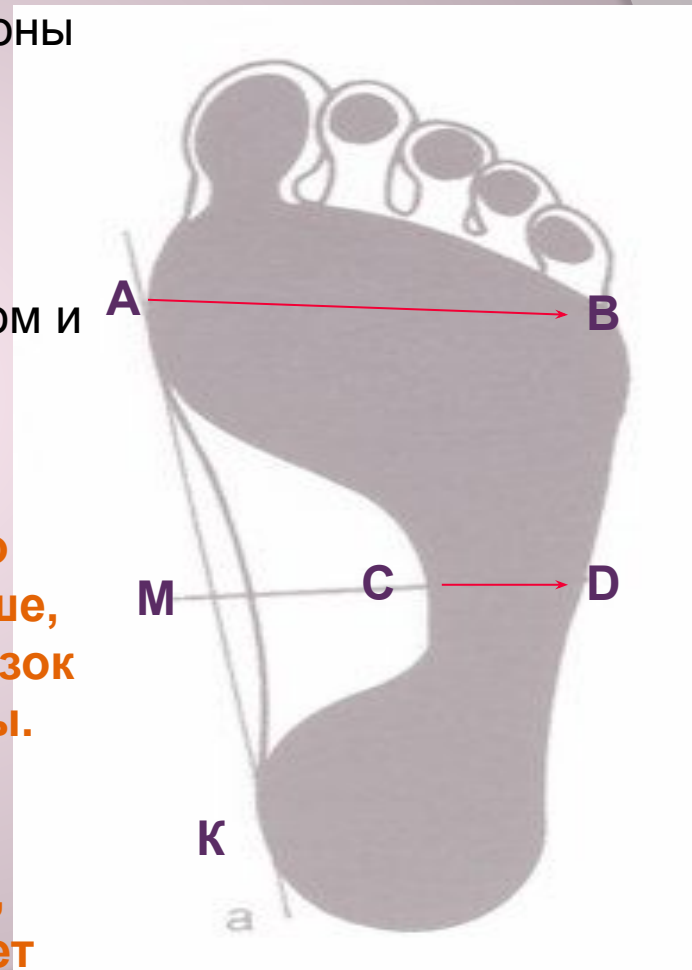
Есть ли у вас

плоскостопие?

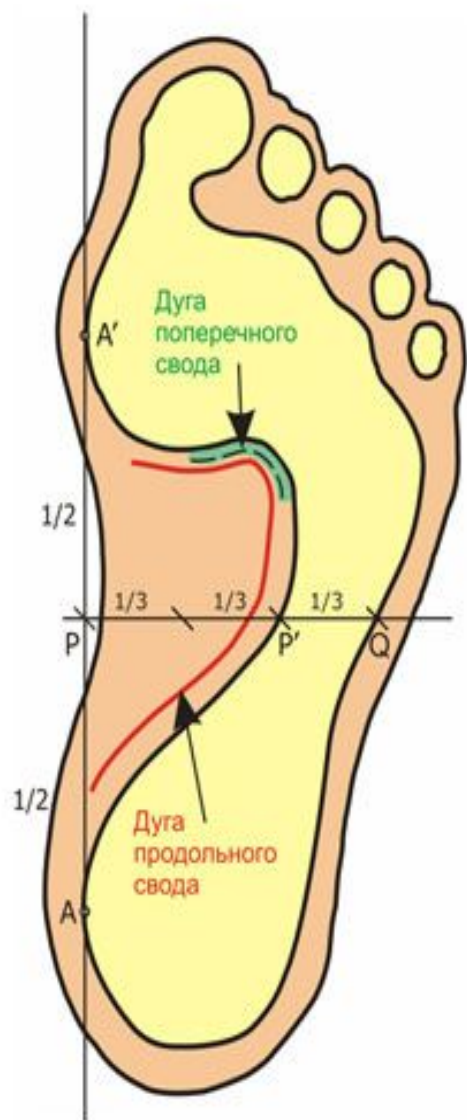
1. Соедините самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки – линия **AK**
2. Найдите среднюю точку **M**
3. Восстановите перпендикуляры **AB** и **MD** от точек **A** и **M**.
4. Найдите точку пересечения **MD** со следом и обозначьте её буквой **C**
5. **CD** разделите на **AB**

Если получится число больше 0,33, то имеет место плоскостопие, если меньше, то всё в порядке, У многих людей отрезок **CD** равен нулю, это в пределах нормы.

Быстрый способ: На следе центр пятки соединяют с центром третьего пальца, если полученный отрезок не пересекает след в самой узкой его части, то плоскостопия нет.



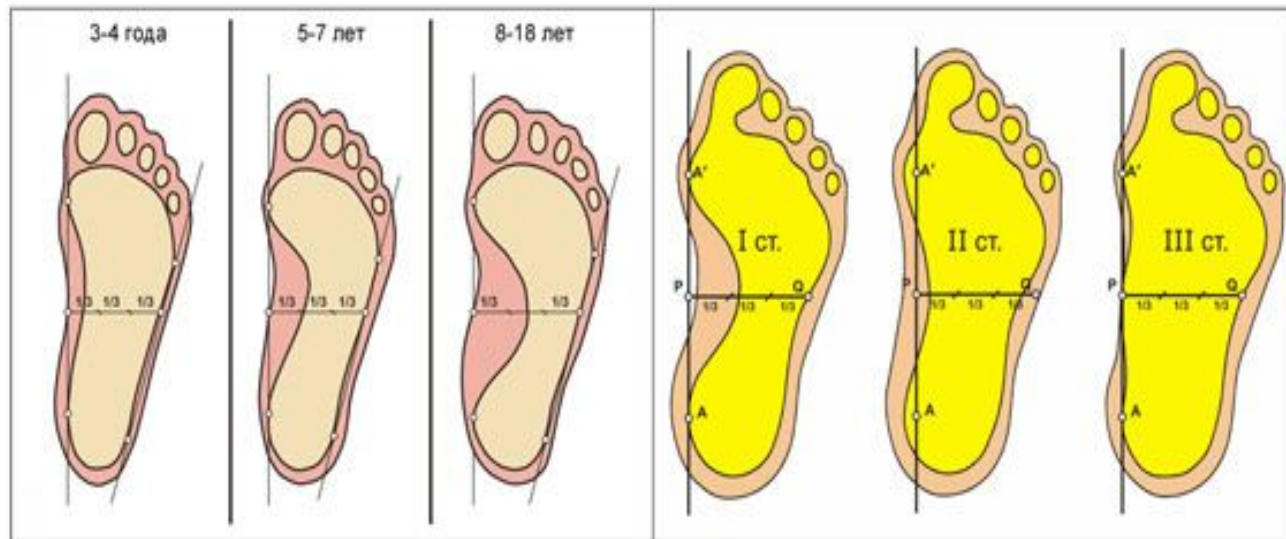
Степени продольного плоскостопия



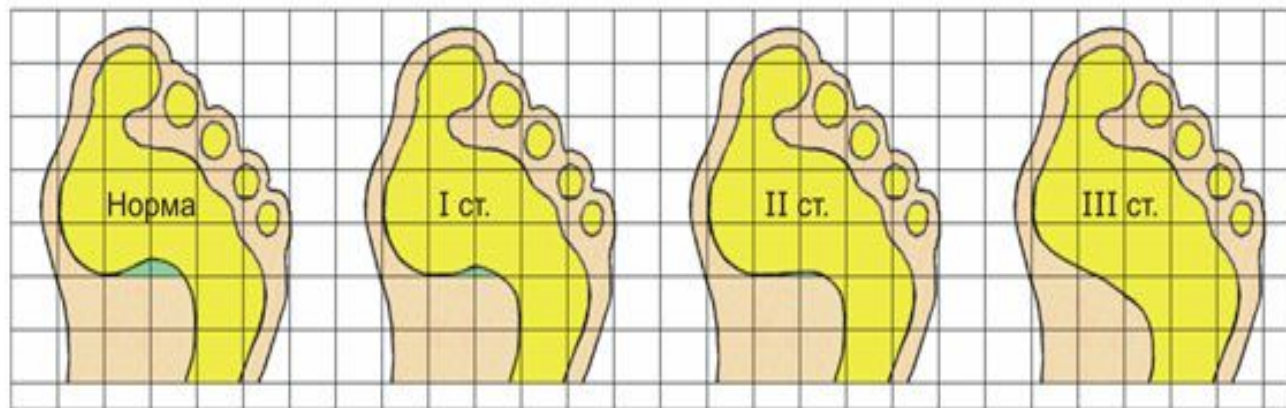
“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

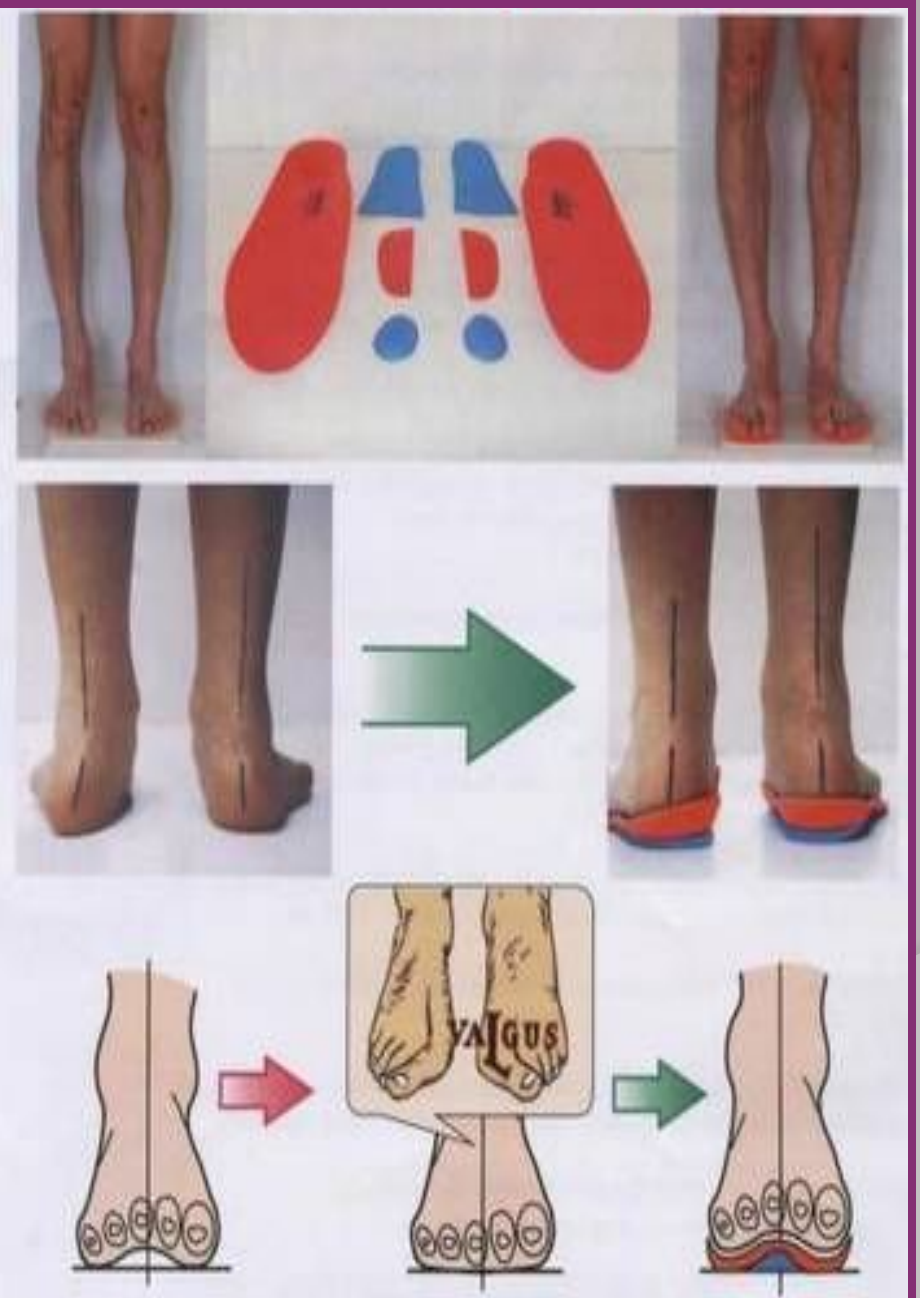
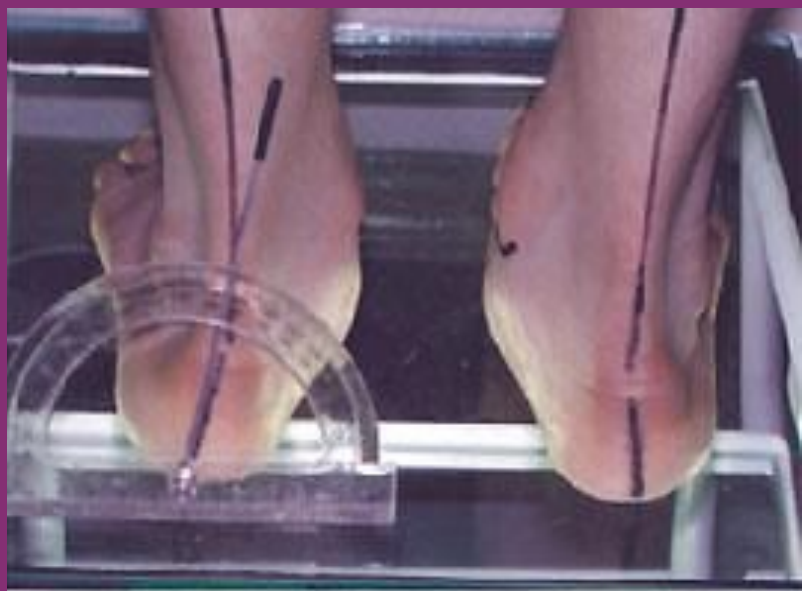
ДЕТИ

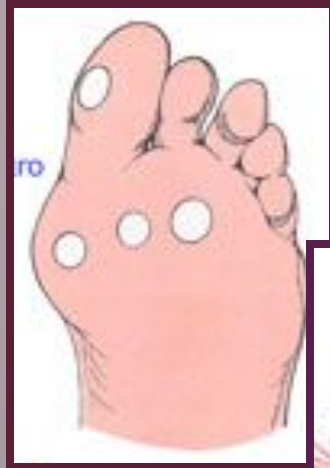
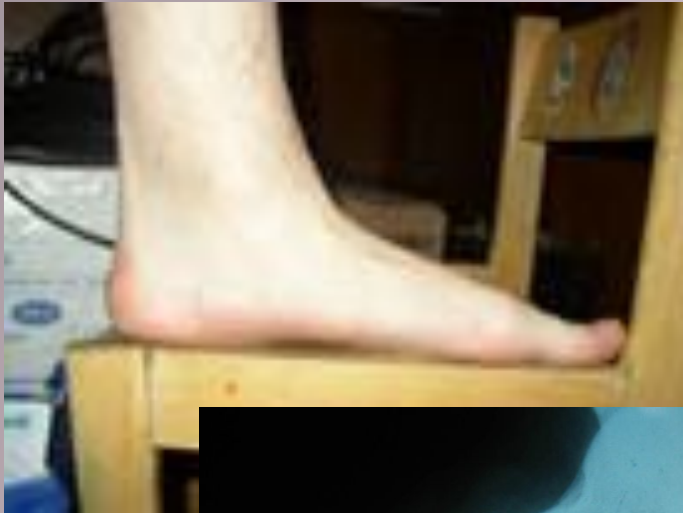
ВЗРОСЛЫЕ



Степени поперечного плоскостопия



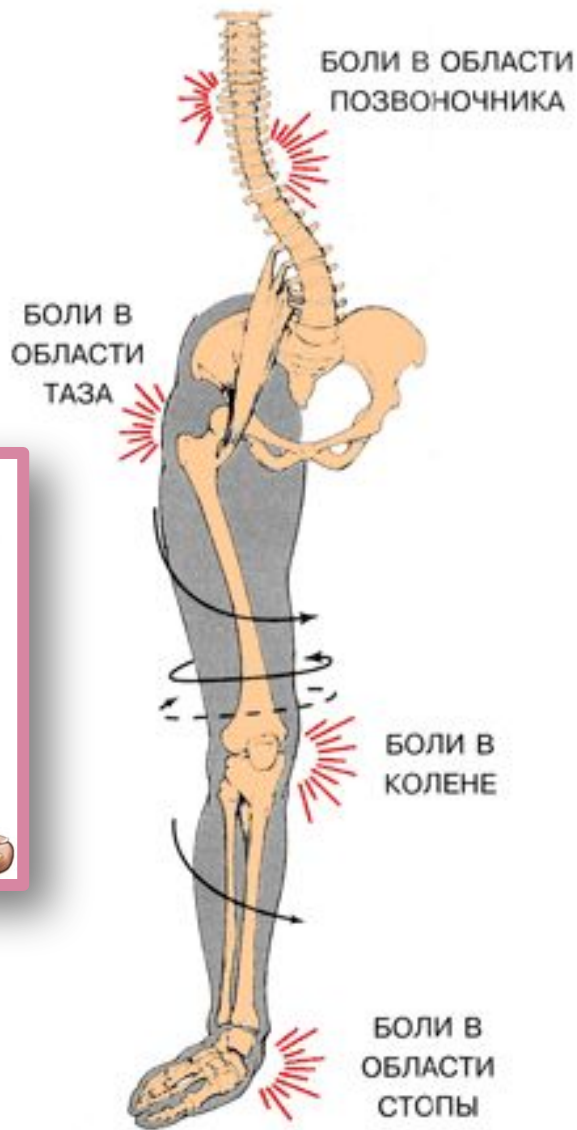




- Боли в стопах, коленях, бедрах, спине
- Неестественная «тяжелая» походка и осанка, косолапие при ходьбе
- Болезни коленных суставов (деформирующий артроз, воспаление менисков, разболтанность коленного сустава)
- Болезни таза (коксартроз)
- Болезни позвоночника (остеохондроз, искривления, грыжи межпозвоночных дисков, радикулит)
- Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.



НОРМА



БОЛИ В ОБЛАСТИ
ПОЗВОНОЧНИКА

БОЛИ В
ОБЛАСТИ
ТАЗА

БОЛИ В
КОЛЕНЕ

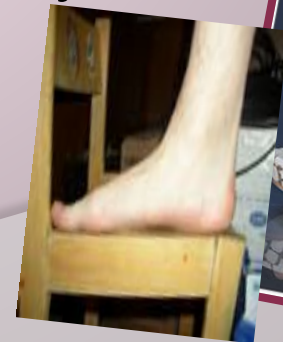
БОЛИ В
ОБЛАСТИ
СТОПЫ

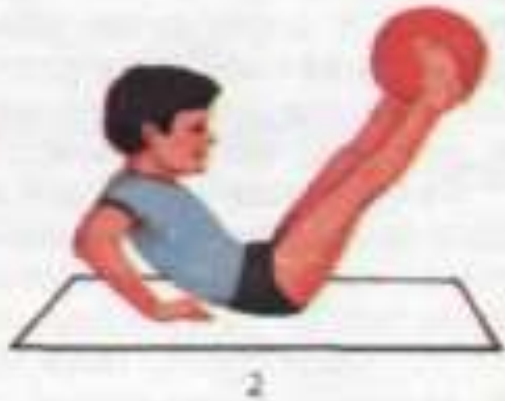
ПЛОСКОСТОПИЕ

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ



- ваша обувь стоптана и изношена с внутренней стороны
- ноги быстро утомляются при ходьбе и работе на ногах
- появляется усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести, отечность
- очень трудно ходить на каблуках
- нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше (особенно по ширине)
- стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли.





С И Н К В Е Й Н

Название

(существительное)

Описание

(прилагательное)

Действия

(глагол)

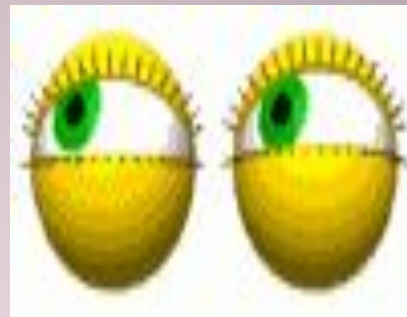
Чувство

(фраза)

Повторение сути

(существительное)

**ВСЕМ
СПАСИБО
ЗА УРОК**



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**