

Значение опорно- двигательной системы. Осанка

ОДС

АКТИВНАЯ



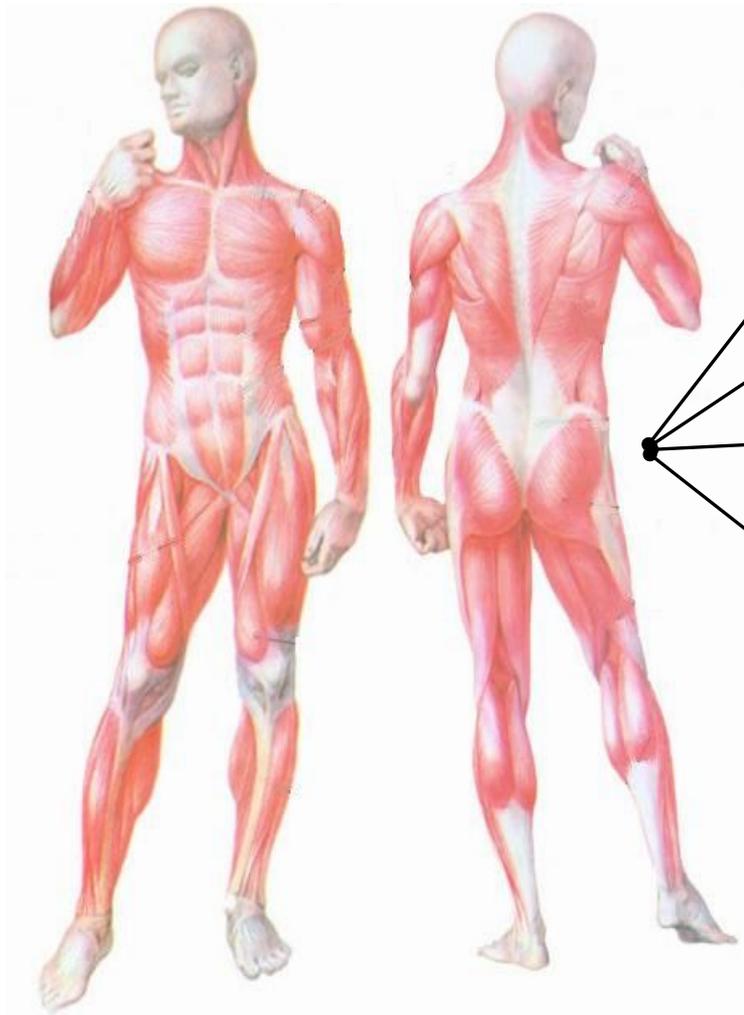
ПАССИВНАЯ



Возможно ли
это?...

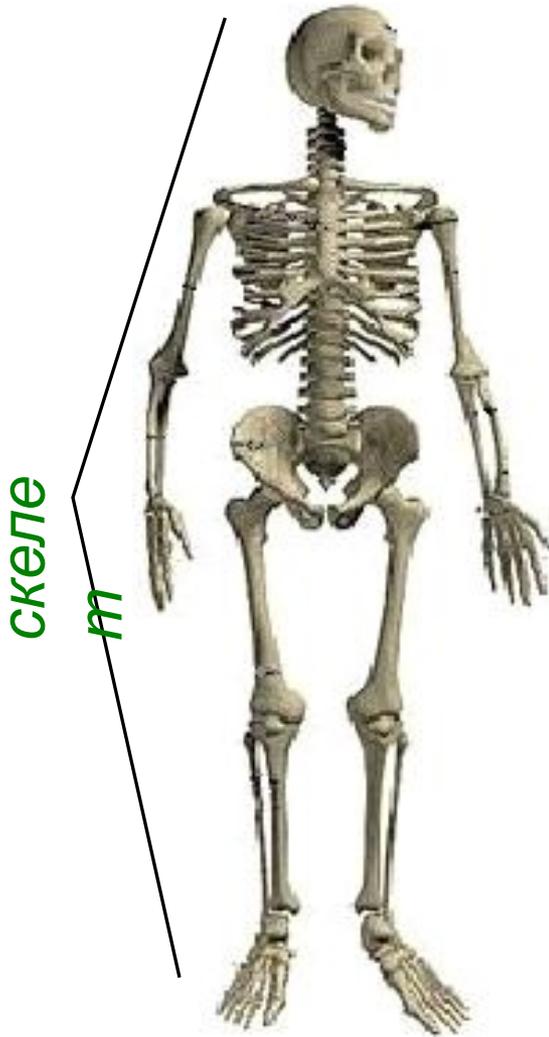


Функции активной части



- **Формообразующая**
определяет форму и размеры тела.
- **Защитная**
создаёт полости тела для защиты внутренних органов.
- **Двигательная**
обеспечивает передвижение тела и его частей в пространстве.
- **Энергетическая**
превращает химическую энергию в механическую и тепловую.

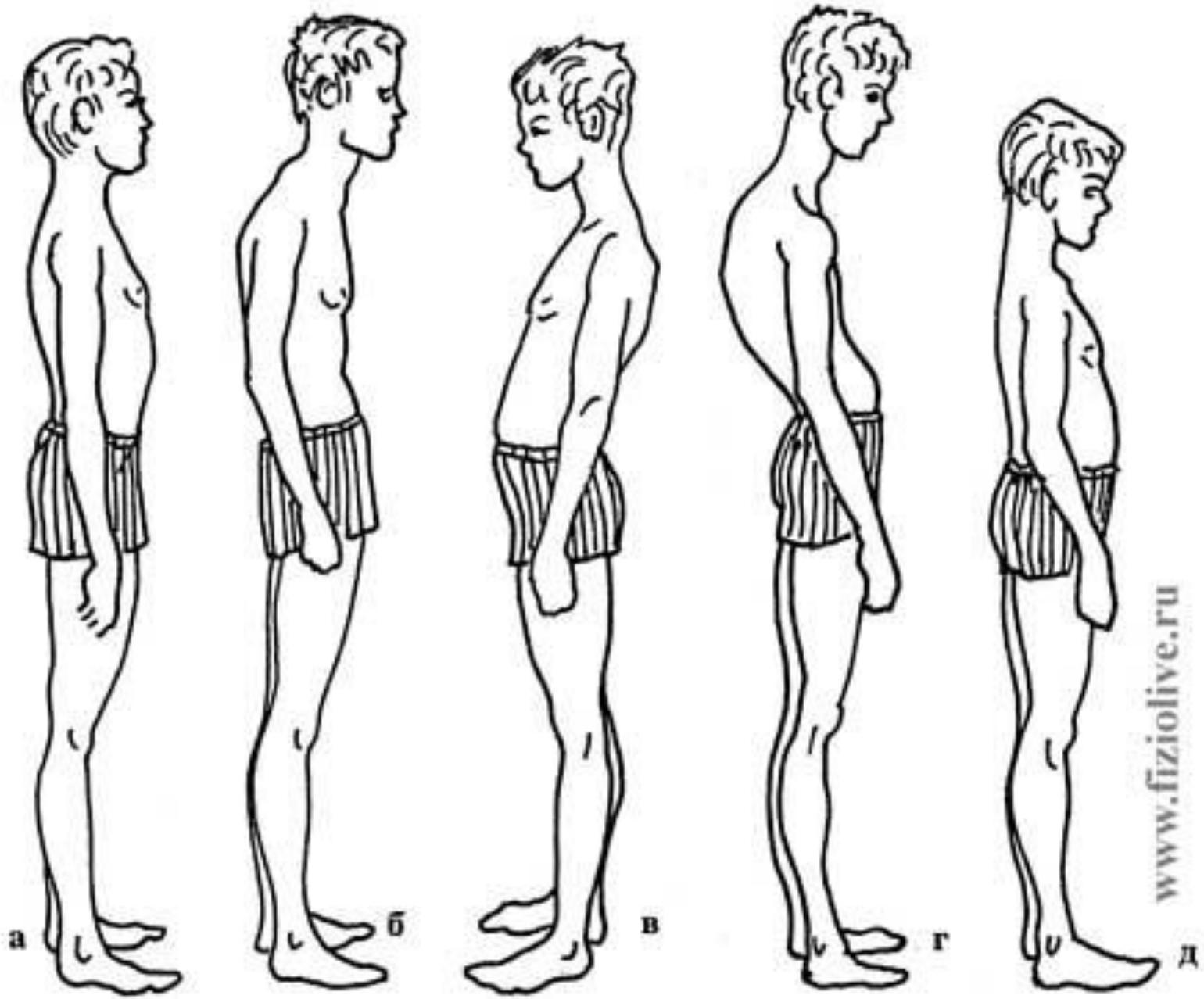
Функции пассивной части



- **Двигательная**
(обеспечивает передвижение тела и его частей в пространстве).
- **Защитная**
(создаёт полости тела защиты внутренних органов).
- **Формообразующая**
(определяет форму и размеры тела).
- **Опорная**
(опорный остов организма).
- **Кроветворная**
(красный костный мозг – источник клеток крови).
- **Обменная**
(кости – источник Ca, F и других минеральных веществ).

ОСАНКА

привычное положение
тела при стоянии,
сидении и ходьбе.



Мой биологический возраст

1. Суставы

Заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую через плечо.

Попытайтесь на уровне лопаток соединить пальцы рук. Что получилось?

- а) Легко сцепили пальцы в «замок» - вашим суставам 20 лет;
- б) Пальцы соприкоснулись, но сцепить не вышло - 30 лет;
- в) Ладони близко, но пальцы не касаются - 40 лет;
- г) Ладони за спиной, но довольно далеко друг от друга - 50 лет;
- д) Еле-еле завели ладони за спину - 60 лет;
- е) Не получается завести за спину обе руки - 70 лет.

2. Связки и сухожилия

Стоя, наклонитесь вперед, можно согнуть колени. Куда вы дотянулись ладонями?

- а) Положили ладони на пол - вашим связкам 20 лет;
- б) Коснулись пола только пальцами, ладонями не дотянулись - 30 лет;
- в) Дотянулись ладонями до щиколоток - 40 лет;
- г) Положили ладони ниже колен - 50 лет;
- д) Коснулись колен - 60 лет;
- е) Не дотянулись до колен - 70 и старше

Полезные советы