

# Опора тела и движение



# Цели урока:

- Узнать что такое скелет, из каких частей он состоит;
- Выяснить для чего служит каждая часть и весь скелет полностью;
- Узнать что приводит скелет в движение;
- Выяснить как связаны скелет и наше здоровье.



**череп**

**ПОЗВОНОЧНИК**

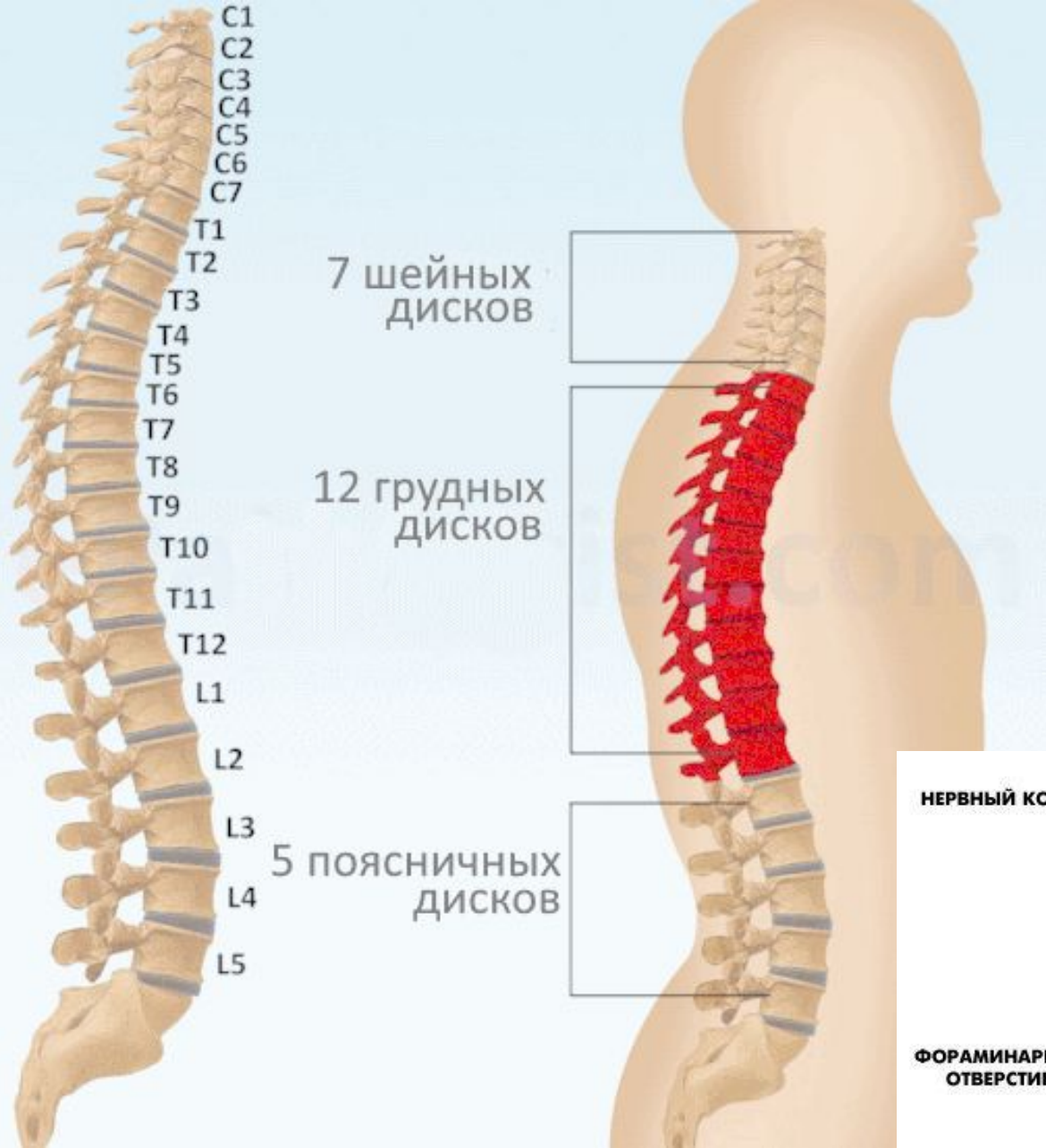
**рёбра**

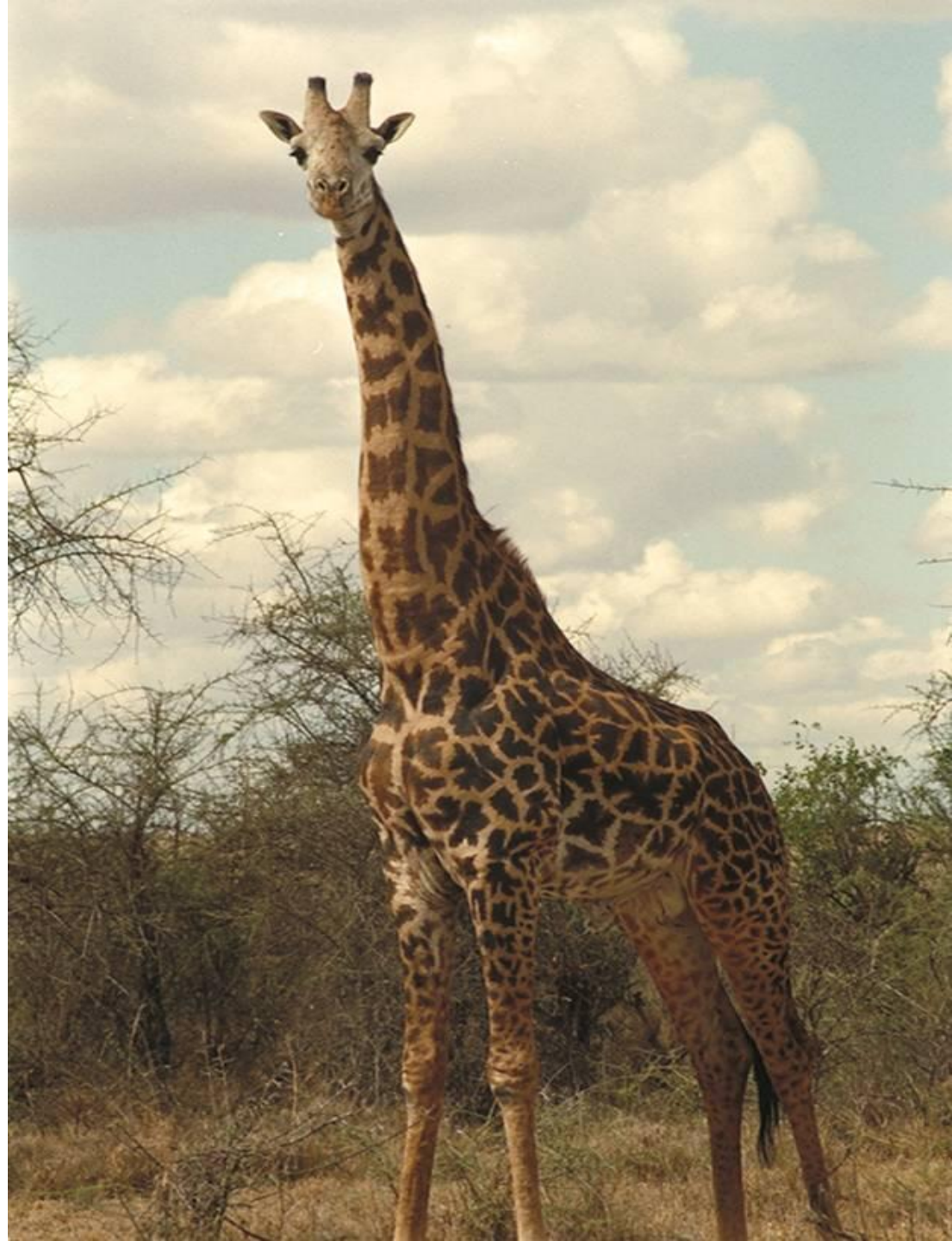
**грудина**

**кости таза**

**кости рук**

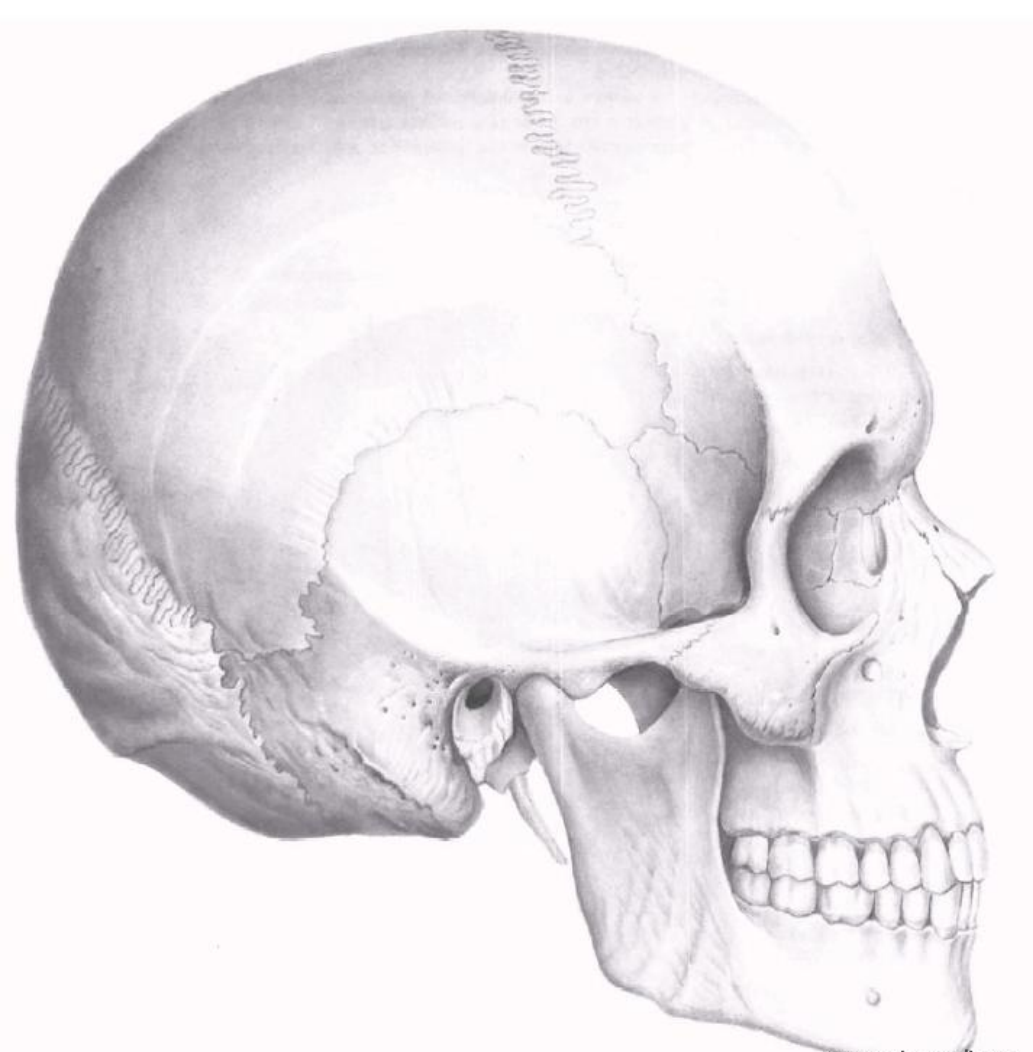
**кости ног**













Между собой  
кости  
соединены  
**СУСТАВАМИ.**

Если бы не было  
суставов, мы не  
смогли бы  
двигаться.

Сустав — подвижное  
соединение костей



**скелет**



**мышцы**



**опорно-двигательная  
система**

**От скелета и мышц  
зависит  
ОСАНКА  
человека.**

**Может ли ребёнок  
стать**

**«МОЛОДЫМ  
СТАРИЧКОМ»?**



# Правила для поддержания правильной осанки

Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища



Спи на жесткой постели с невысокой подушкой.

Избегай неудобных поз. Через каждые 15 мин. меняй позу, через каждые 30 мин. вставай.

Правильно сиди за столом, партой, на стуле. Не горбись!

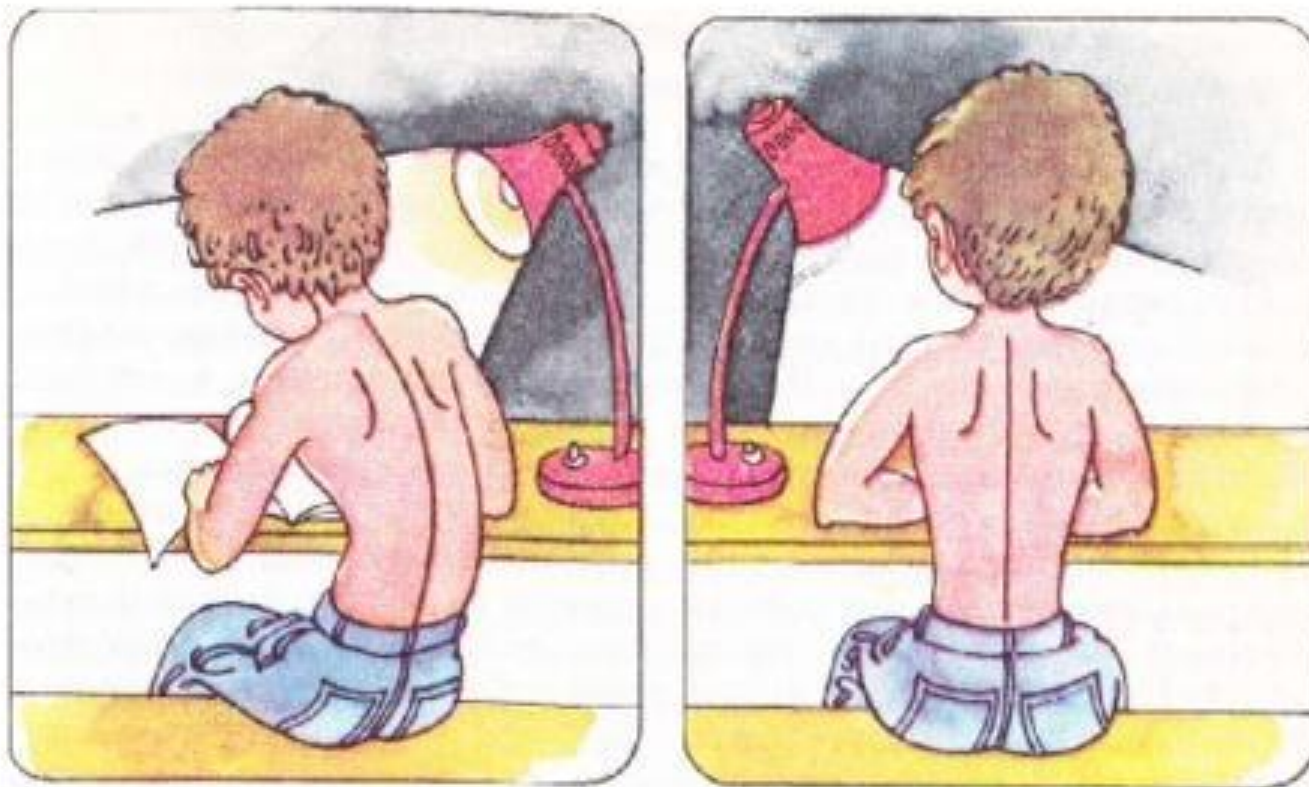
После длительного стояния нужно обязательно полежать.

При переносе тяжестей равномерно нагружай руки.

Сиди и стой с максимально выпрямленной спиной.

Каждый день смотри на себя в зеркало. Оно подскажет, какая у тебя осанка.

**Нарушения осанки у детей** – изменения физиологического положения позвоночника, обусловленные структурными и функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате. Нарушения осанки у детей могут проявляться сутулостью, асимметрией позвоночника, болями в грудной клетке или спине, головными болями, астеновегетативным синдромом.



Признаки  
сколиоза

Неодинаковые  
треугольники  
талии



Различный  
уровень плечей

Различный  
уровень лопаток

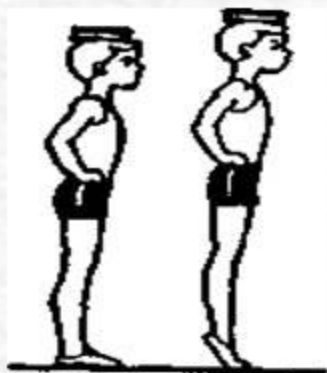
Искривление  
позвоночника

Перекося  
таза



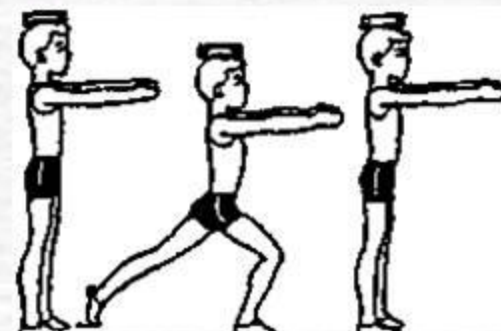
# Упражнения для формирования правильной осанки

## С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

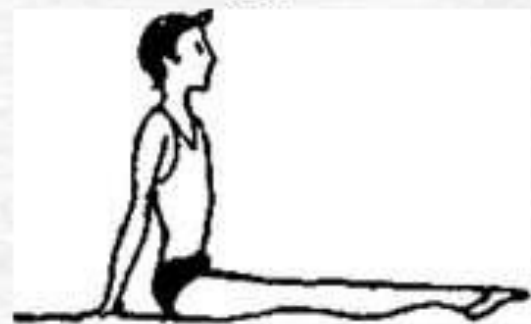


## Упражнения для формирования правильной осанки



**Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.**

**Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.**



**Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.**

