

Тема урока

Значение физических упражнений и труда для формирования скелета и мускулатуры.

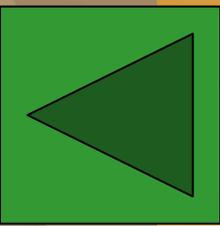


Цель урока:

**раскрыть влияние
физических упражнений на
формирование системы
опоры и движения.**

«Ничто так сильно не
разрушает человека,
как продолжительное
физическое
бездействие»

Аристотель



**«Хочешь быть здоровым – бегай.
Хочешь быть умным – бегай»**

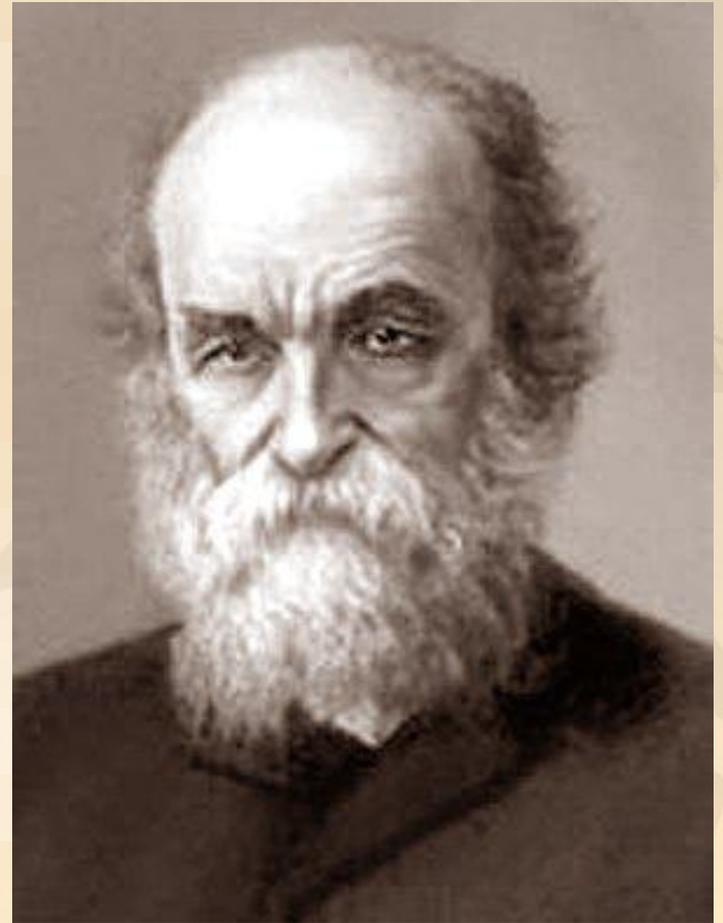
Древнегреческое высказывание

**Единство физического и
умственного развития.**

Пётр Францевич Лесгафт

**Русский учёный,
создатель теории
физического
воспитания**

**«Физическое развитие
способствует
умственному
совершенствованию»**



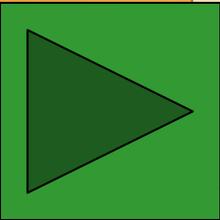
Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.



Задание:

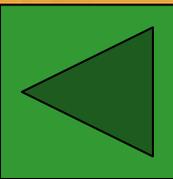
Выписать опорные слова из текста «Гиподинамия»

- Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.
- Снижение физических нагрузок неблагоприятно отражается на состоянии здоровья. У людей теряется эластичность и сократительная способность скелетных мышц, возникают слабость сердечной мышцы и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. В результате расслабления мышц брюшного пресса происходит опущение внутренних органов и нарушается функция пищеварительной системы. Одновременно происходят изменения в скелете, что выражается в ухудшении осанки и развитии сутулости. От жировых отложений увеличивается масса тела, нарушается координация движений.
- При длительной гиподинамии развивается атеросклероз – хроническое заболевание, проявляющееся в повреждении внутренних стенок артерий и нарушении кровообращения. У человека снижается работоспособность, он становится слабым и вялым, ускоряется процесс старения.
- Чтобы смягчить последствия гиподинамии, необходимо заниматься физкультурой, спортом, туризмом, физическим трудом.





**Физическая культура –
основа
здоровья человека.**





Осанка –
непринужденное привычное
положение тела при стоянии,
сидении, ходьбе и работе человека,
но без активного напряжения мышц.



Типы осанки:

1. нормальная
2. сутулая
3. кифотическая
4. лордотическая
5. сколиоз

Затрудняет работу легких, сердца, ЖКТ, уменьшает ЖЕЛ, уменьшает обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость.

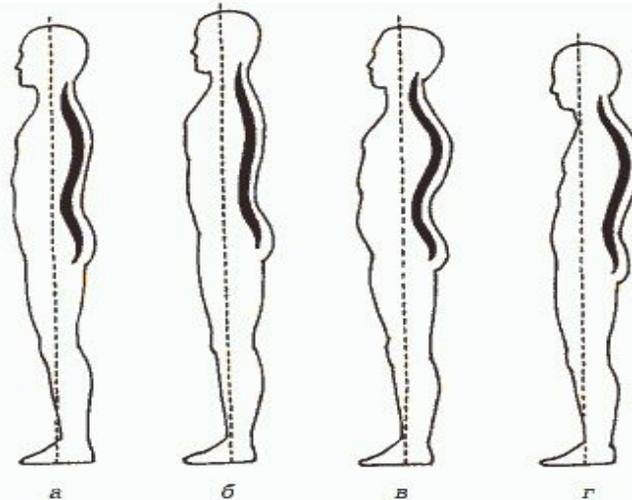


Рис. 1. Наиболее распространенные виды осанки: а — основной или нормальный тип, б — плоская или плоско-гнутая спина, в — круглая спина, г — сутулая спина

Нормальная
спина

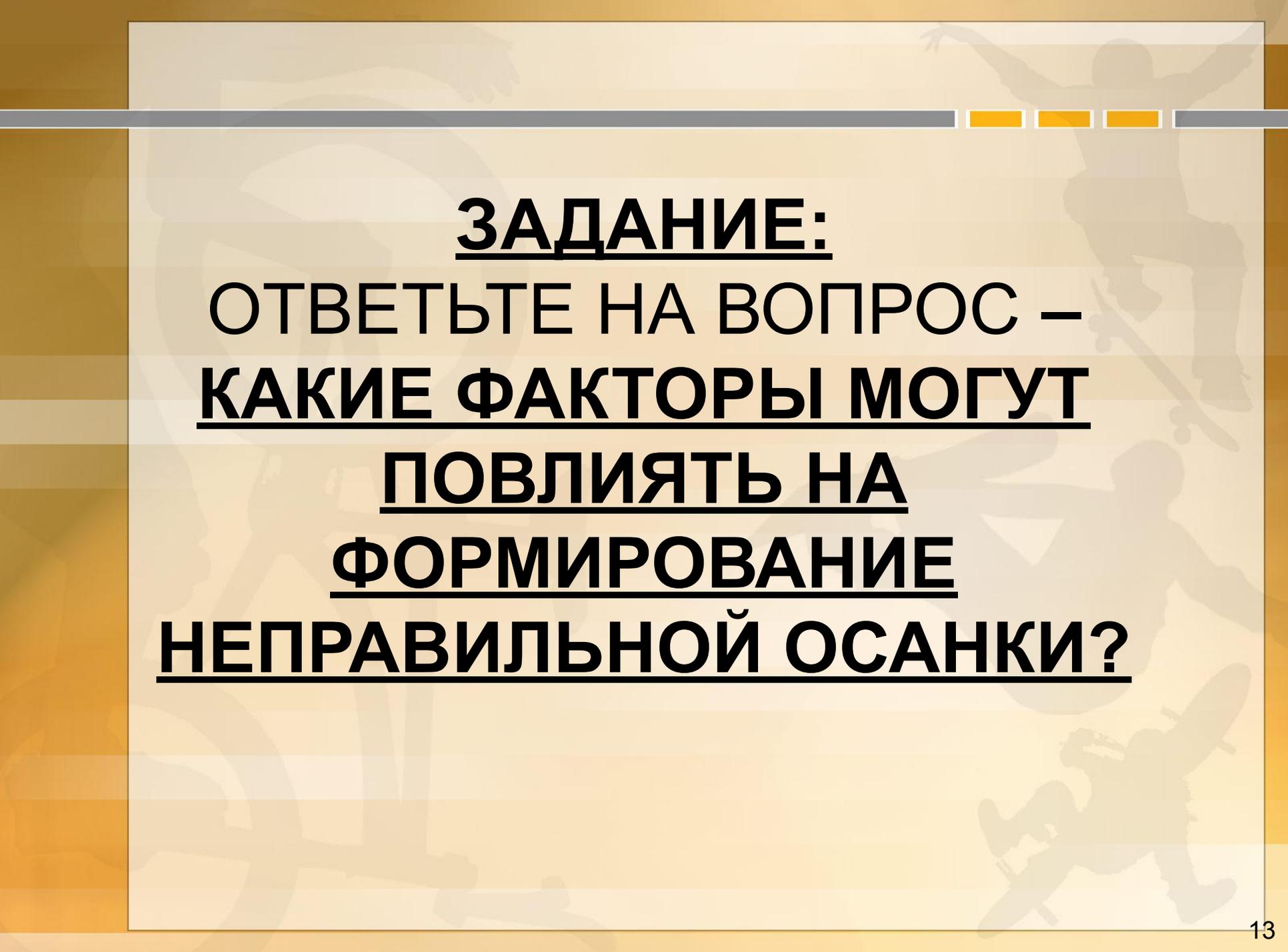


Спина при
сколиозе



Сколиоз - "старый крест ортопедии"





ЗАДАНИЕ:
ОТВЕТИТЕ НА ВОПРОС –
КАКИЕ ФАКТОРЫ МОГУТ
ПОВЛИЯТЬ НА
ФОРМИРОВАНИЕ
НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ?

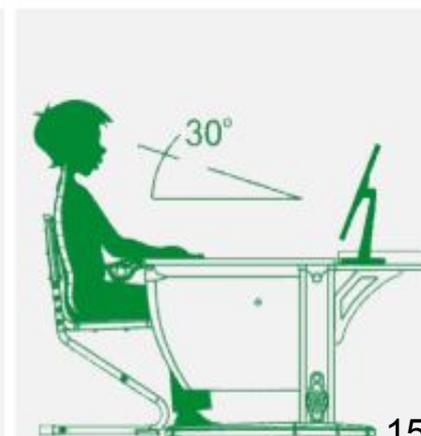
Причины нарушения

осанки

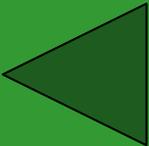
- **неправильная посадка за столом;**
- **неправильная поза;**
- **держат одно плечо выше другого;**
- **ношение тяжестей в одной руке.**

Для формирования правильной осанки необходимо придерживаться рекомендаций:

- правильно сидеть за столом,
- следить за посадкой,
- не носить тяжести в одной руке,
- Выполнять специальные упражнения.

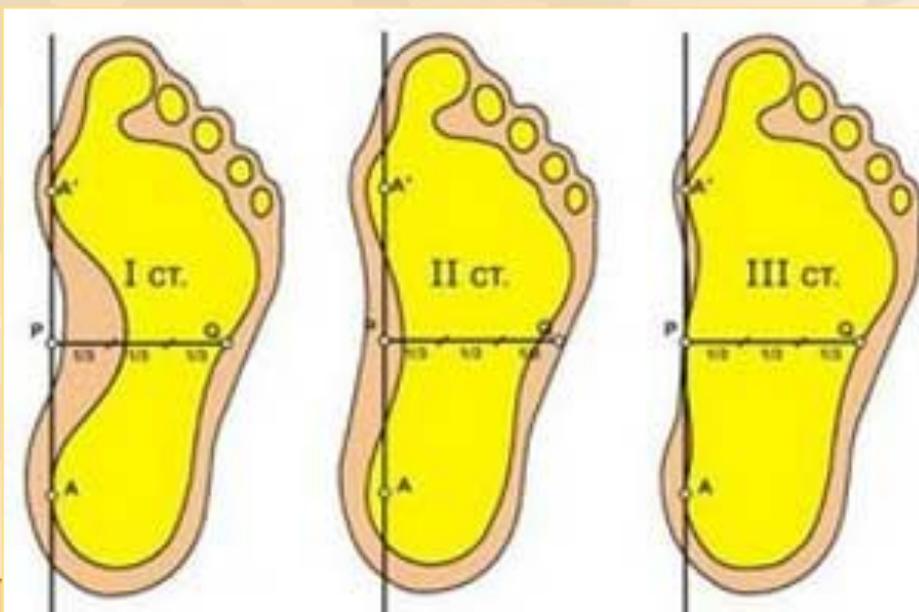


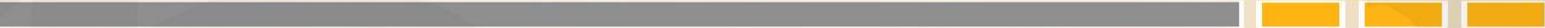
Плоскостопие –
болезненное изменение
СТОПЫ,
при котором уплощаются ее
СВОДЫ.



Причины

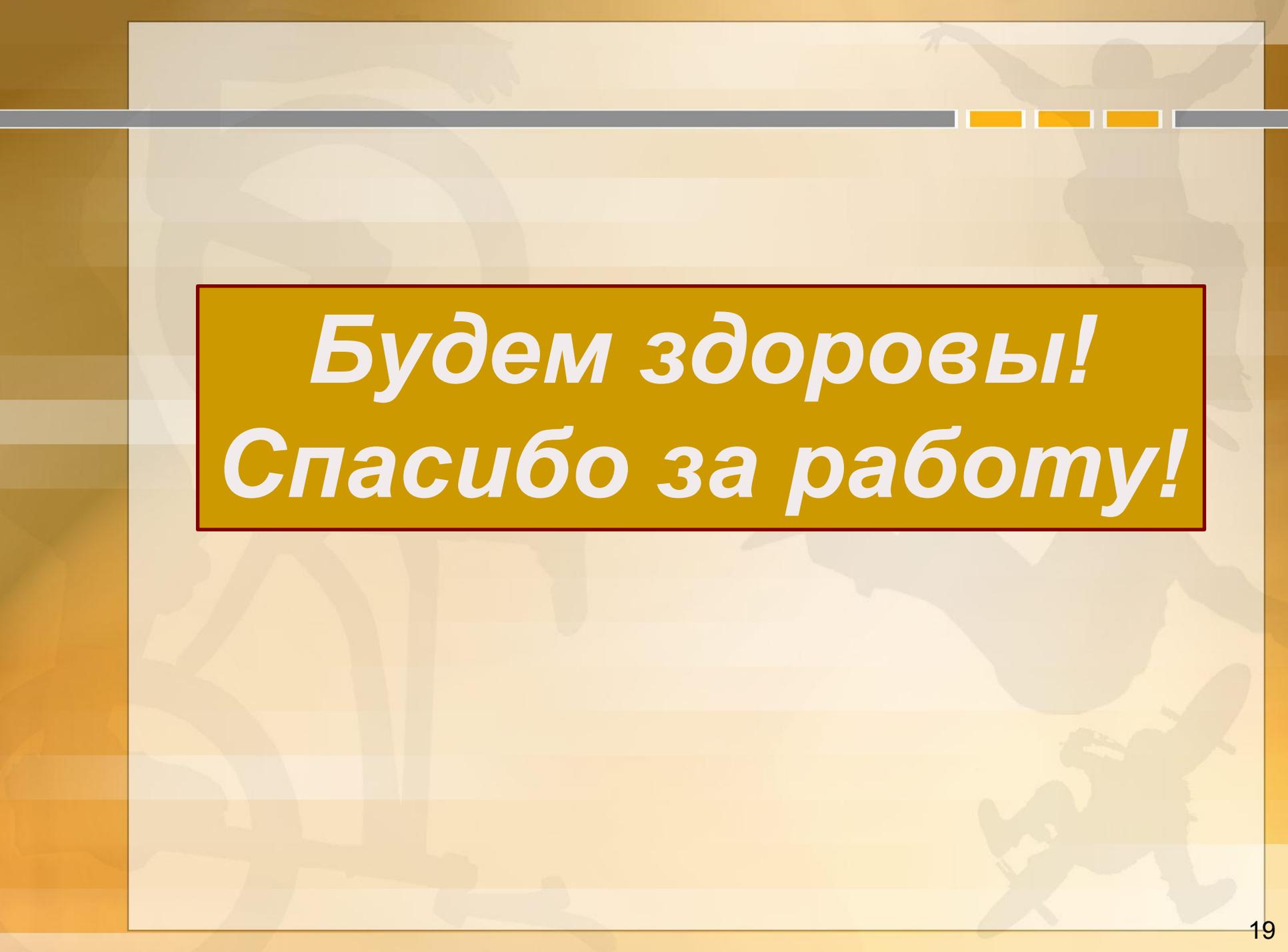
- неправильно подобранная обувь
- длительное хождение или стояние
- избыточная масса тела



- 
- **Домашнее задание**
 - **Прочитать § 12**

Проверить, есть ли у вас плоскостопие.

- **Подготовить сообщения на тему «Великие люди о пользе физических упражнений».**



***Будем здоровы!
Спасибо за работу!***