

Практическая работа № __

Тема: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСАНКИ УЧАЩЕГОСЯ

Цель: научиться определять правильную осанку, используя инструктивный материал.

Оборудование: сантиметровая лента, чистый лист бумаги А4, простой карандаш, линейка, инструктивный материал.

Ход работы

I. Внимательно изучите признаки, которыми характеризуется нормальная осанка человека:

1. Оси туловища и головы расположены по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры.
2. Тазобедренные и коленные суставы разогнуты.
3. Изгибы позвоночника умеренно выражены.
4. Плечи умеренно развернуты и слегка опущены, симметрично расположенные лопатки не выдаются.
5. Грудная клетка цилиндрическая или коническая, умеренно выступающая.
6. Живот плоский или равномерно и умеренно выпуклый.
7. Одинаковая длина нижних конечностей.
8. Правильное положение стоп.

При отклонении от этих характеристик, наблюдаются патологические изменения в строении позвоночника, при этом нарушаются его физиологические изгибы.

II. Используя следующие методические рекомендации, определите, правильна ли ваша осанка, есть ли нарушения. Результаты запишите в тетрадь.

а) Методика определения искривлений поясничного отдела позвоночника (определение лордозов):

Ученик становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5см, т.е. должна проходить плоская ладонь, если расстояние больше, то осанка нарушена.

б) Методика определений искривлений грудного отдела позвоночника (определение кифозов):

Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние на груди. Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и развивается кифоз.

в) Методика определений бокового искривления позвоночника (определение сколиозов):

Ученик становится спиной, руки опущены вниз. Мерной лентой измеряется расстояние от нижних углов лопаток слева и справа до отростка седьмого позвонка в позвоночнике. Если расстояние от нижнего угла левой лопатки до отростка равно расстоянию от нижнего угла правой лопатки до отростка, то у ученика правильная осанка, если есть разница в результатах, то определяется боковой сколиоз. В норме расстояние от внутреннего края лопаток до позвоночника должно быть одинаково, уровни углов лопаток на одном уровне.

III. Определение плоскостопия:

1. Взять лист белой бумаги, положить его на пол.
2. Встать на него мокрой ногой.
3. Контуры следа обвести простым карандашом.
4. Найти центр пятки и центр третьего пальца. Соединить две найденные точки прямой линией. Если в узкой части след не заходит за линию – плоскостопия нет.

IV. Сделайте вывод на основании проделанной работы.