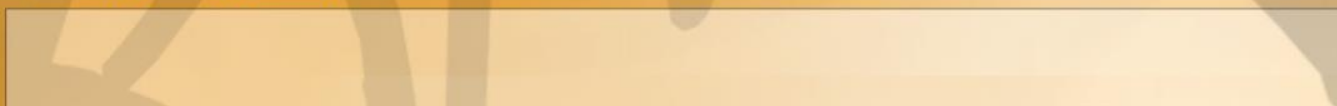
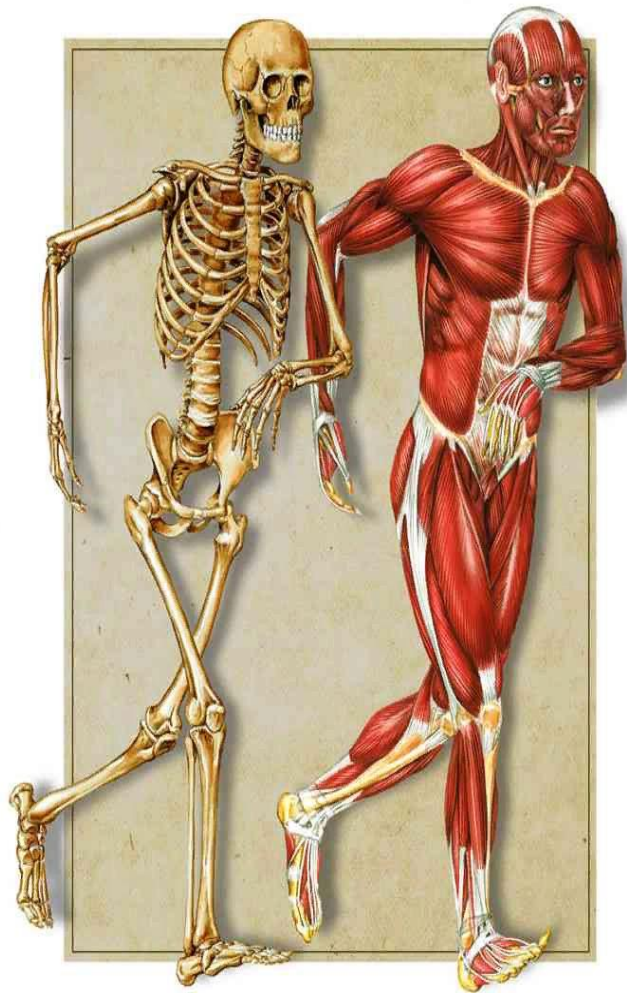


# Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц





**Форму тела  
определяют скелет  
и мышцы.**

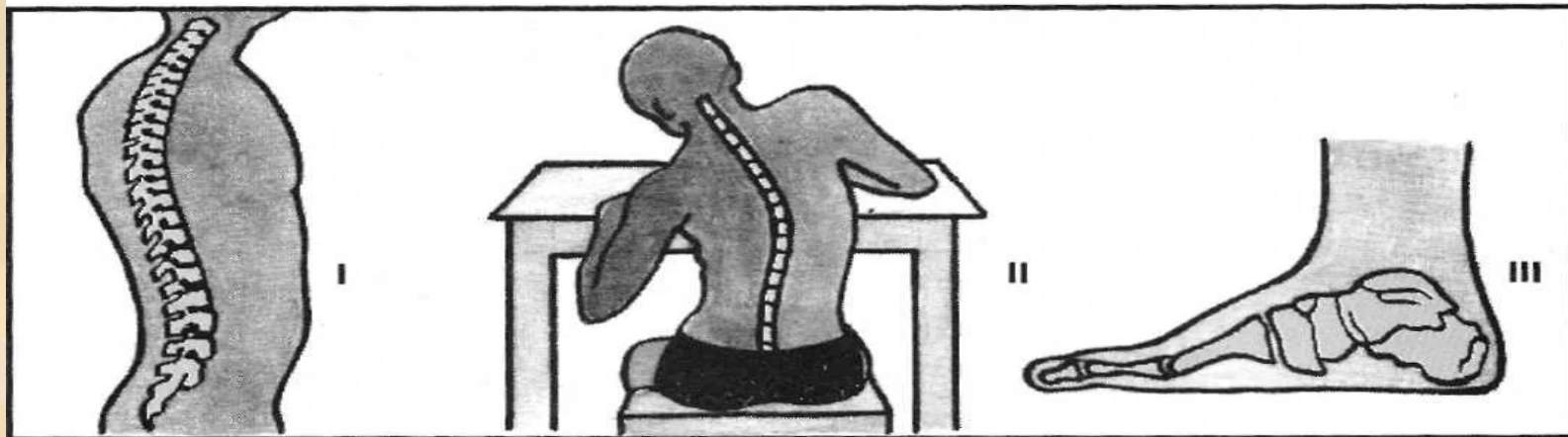
**Что такое скелет?**



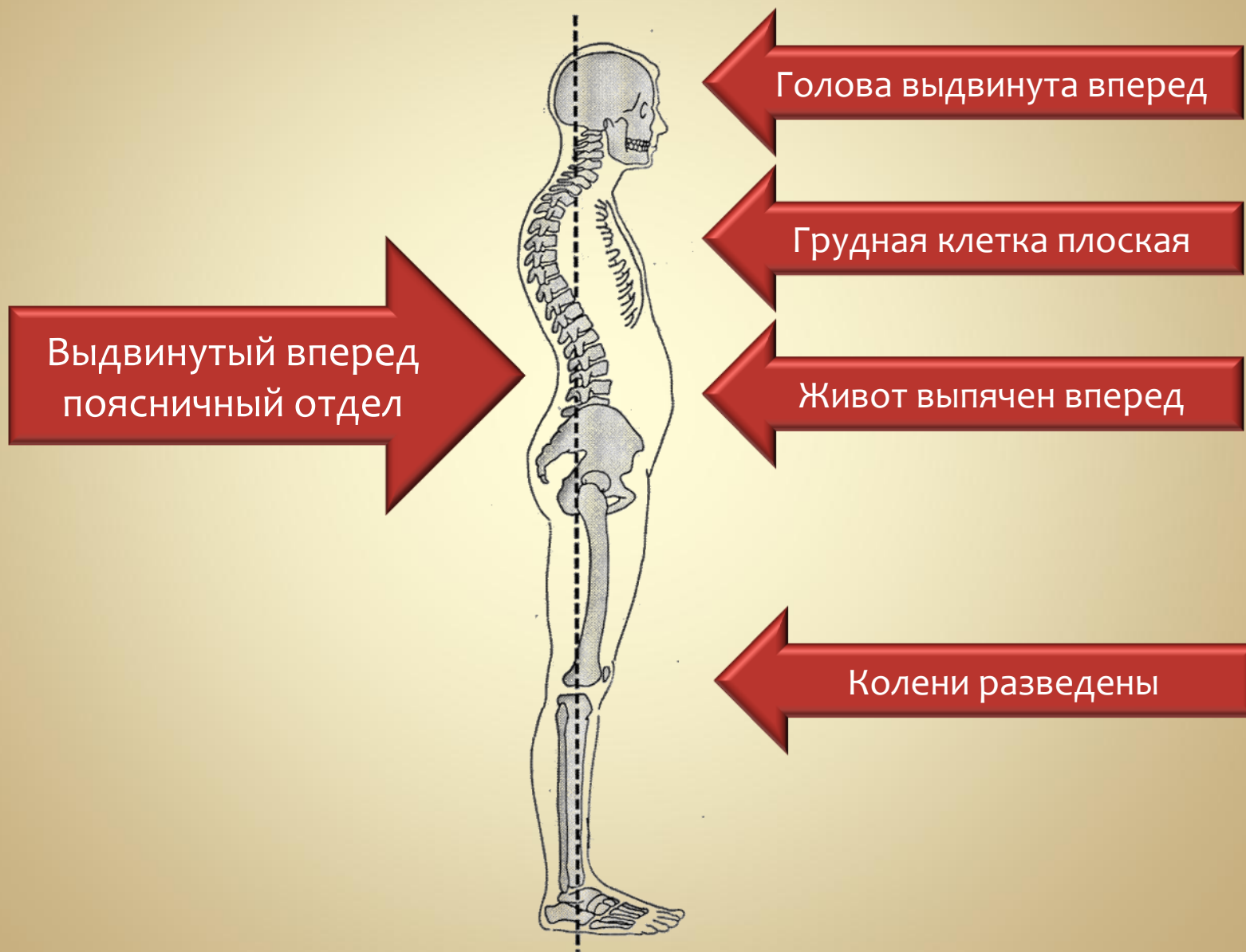
## Скелет -

совокупность костей,  
хрящей и укрепляющих  
их связок.

# Какие вы знаете нарушения в строении скелета?

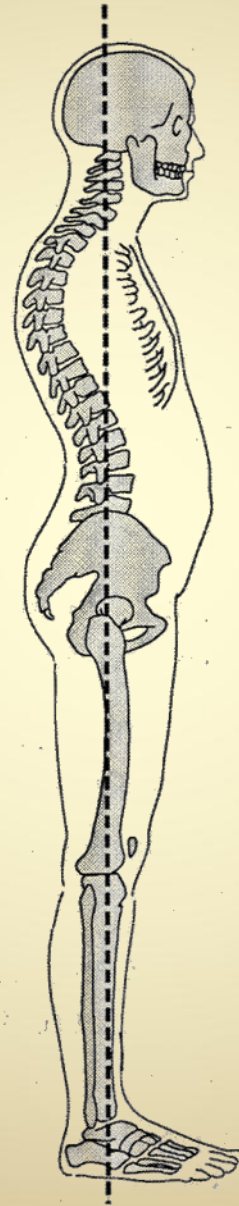


# ЛОРДОЗ



# КИФОЗ

Увеличение изгиба  
грудного отдела

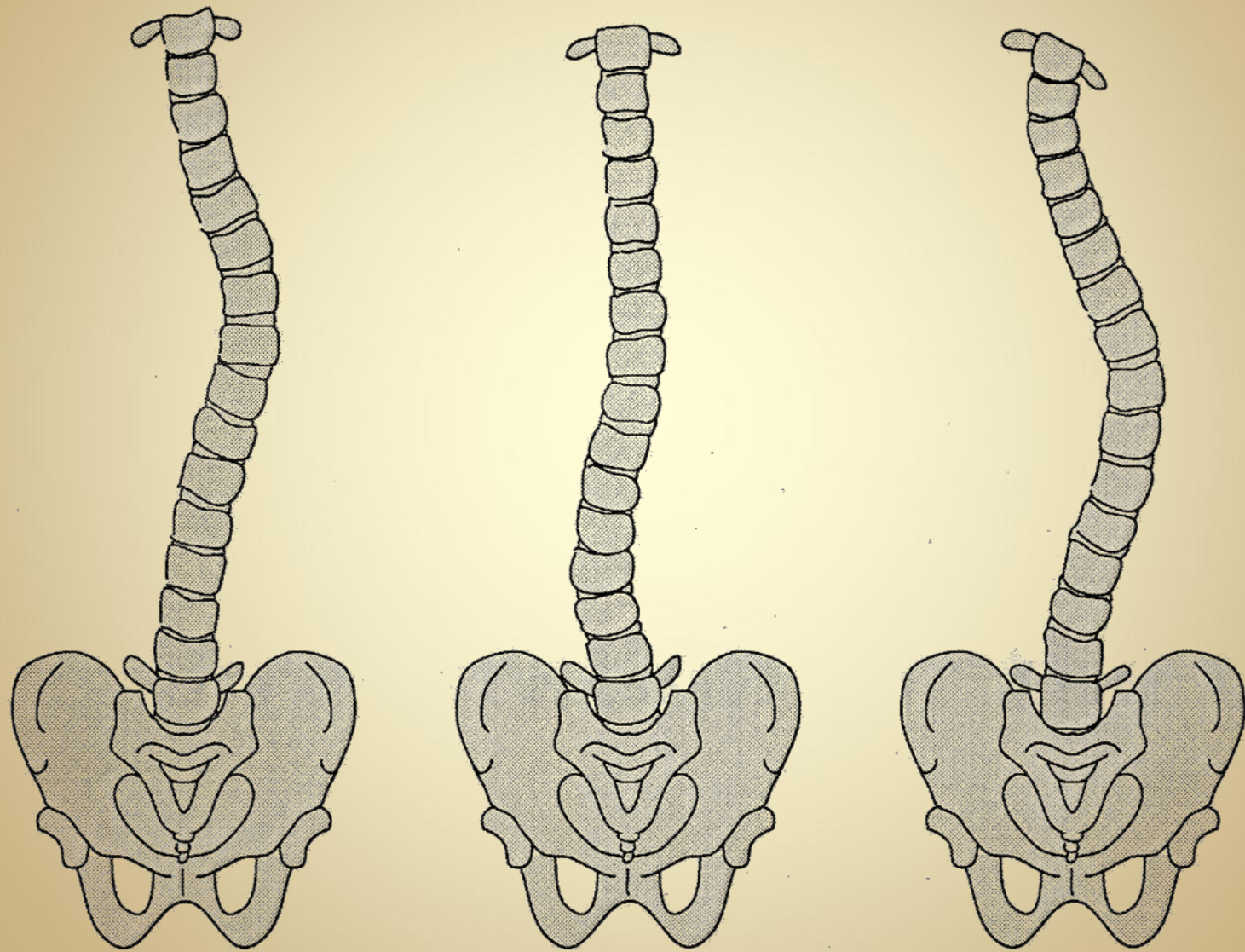


Грудная клетка впалая

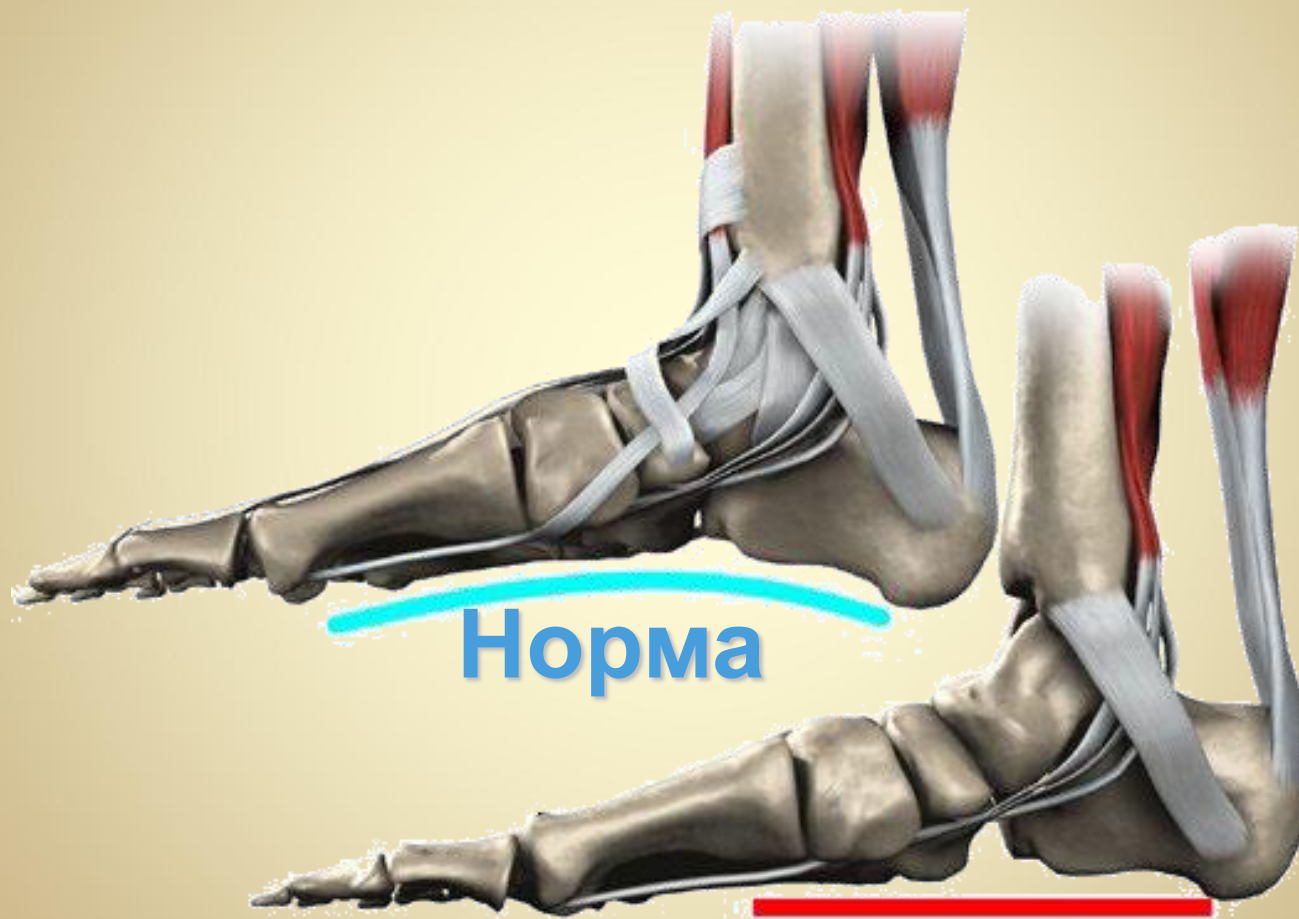
Живот выпячен вперед

Колени полусогнуты

# СКОЛИОЗ



# Плоскостопие

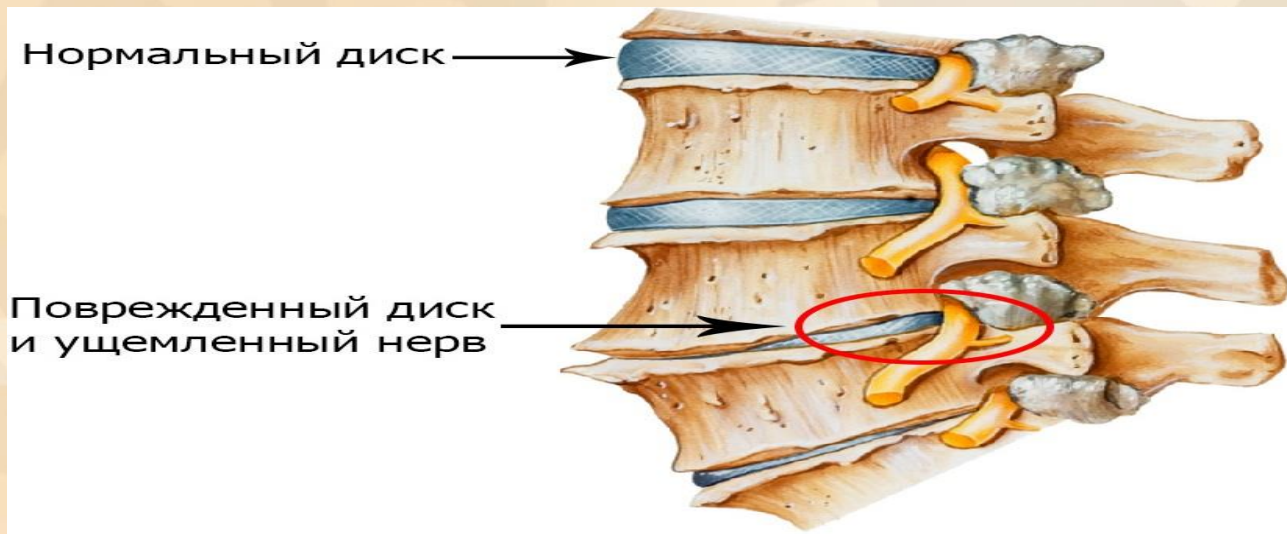


Норма

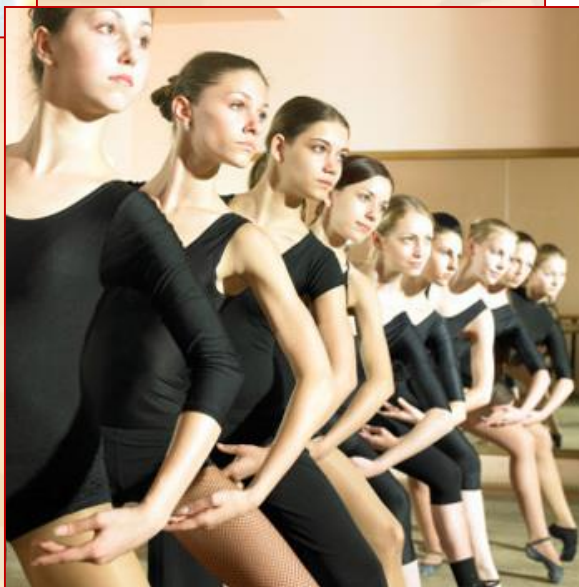
Плоскостопие



Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, что затрудняет их кровоснабжение и затрудняет работу.



*Осанка* – привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.



При правильной осанке – спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут.





## ***Осанка – не наследуемый признак:***

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

# Профилактика нарушений осанки

Для исправления осанки используется целый комплекс физических упражнений для мышц туловища, верхних и нижних конечностей:

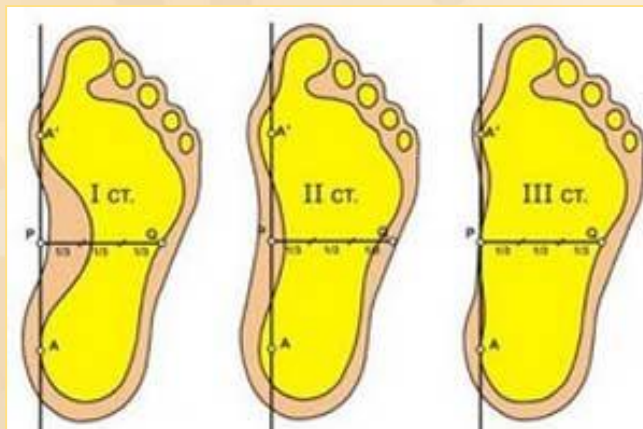
- с предметами и без них;
- висы на гимнастической стенке;
- упражнения на наклонной тренажерах;
- занятия йогой;
- плавание.



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

**Причины:**

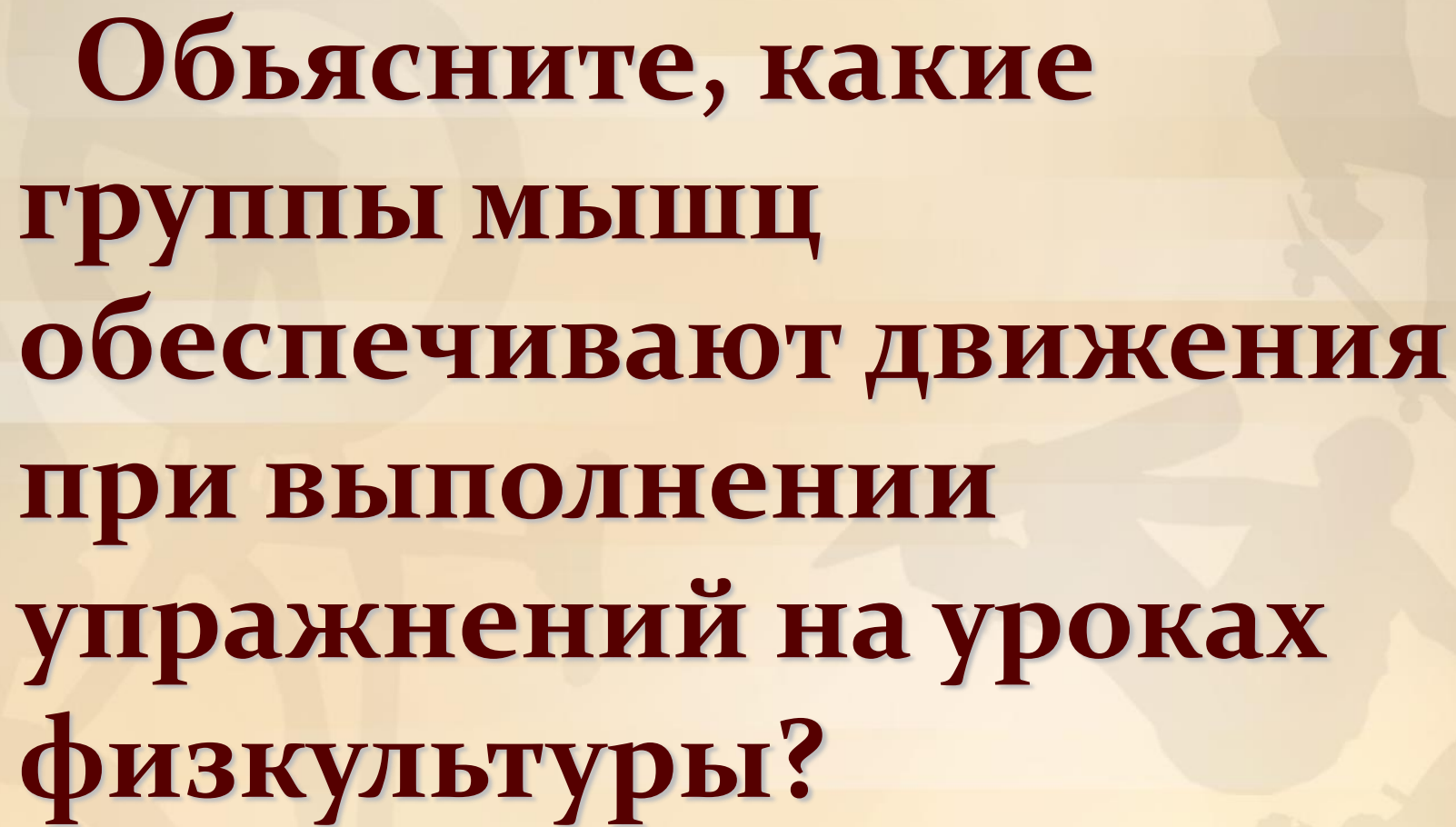
- неправильно подобранная обувь
- длительное хождение или стояние
- избыточная масса тела





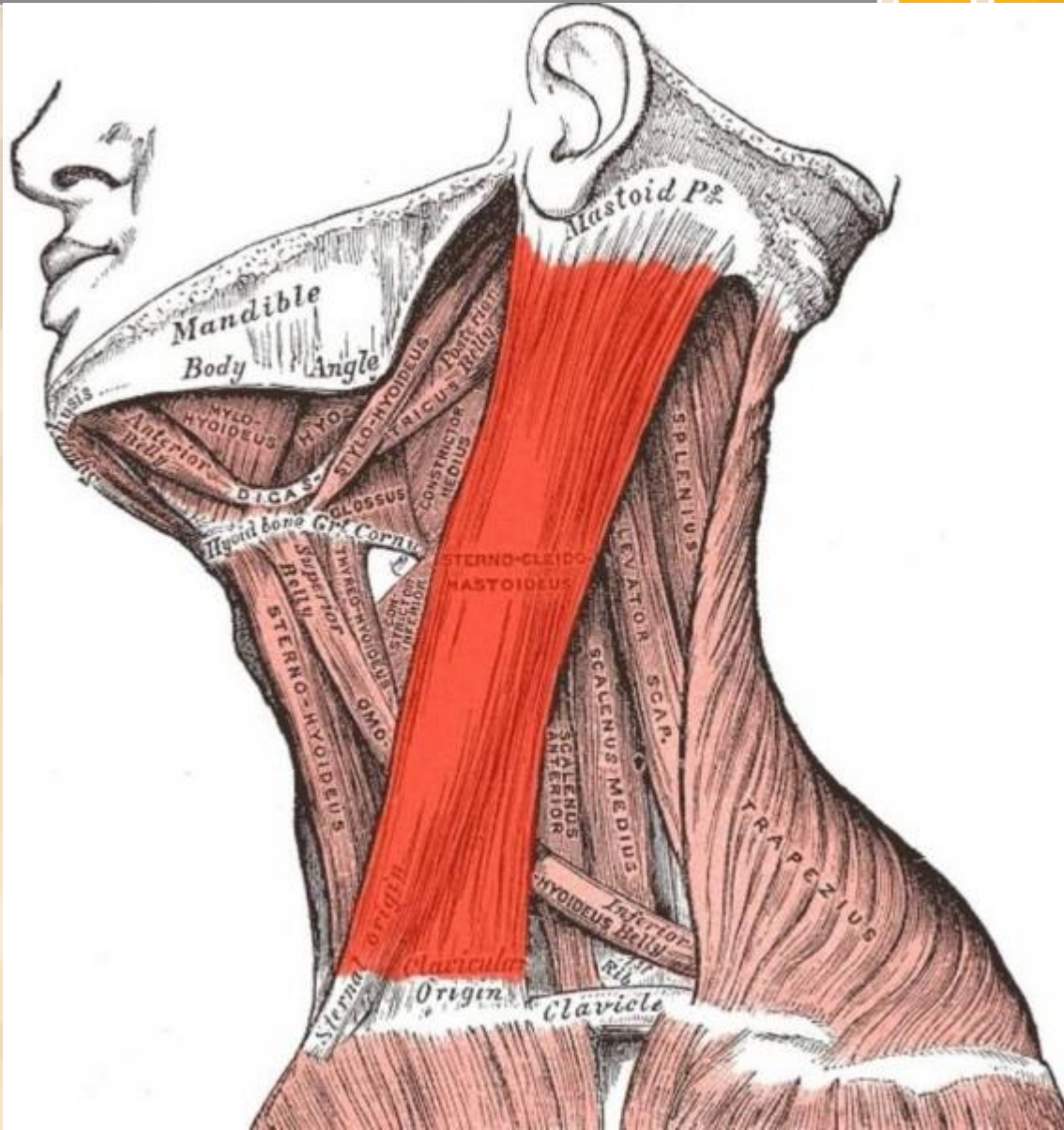
## Меры профилактики плоскостопия:

1. Обувь следует носить с задником и со шнуровкой.
- 2. Обувь должна быть с эластично гнущейся подошвой и на небольшом каблуке.
- 3. Надо следить за правильной походкой.
- 4. Необходимо следить за осанкой.
- 5. Полезно ходить босиком.



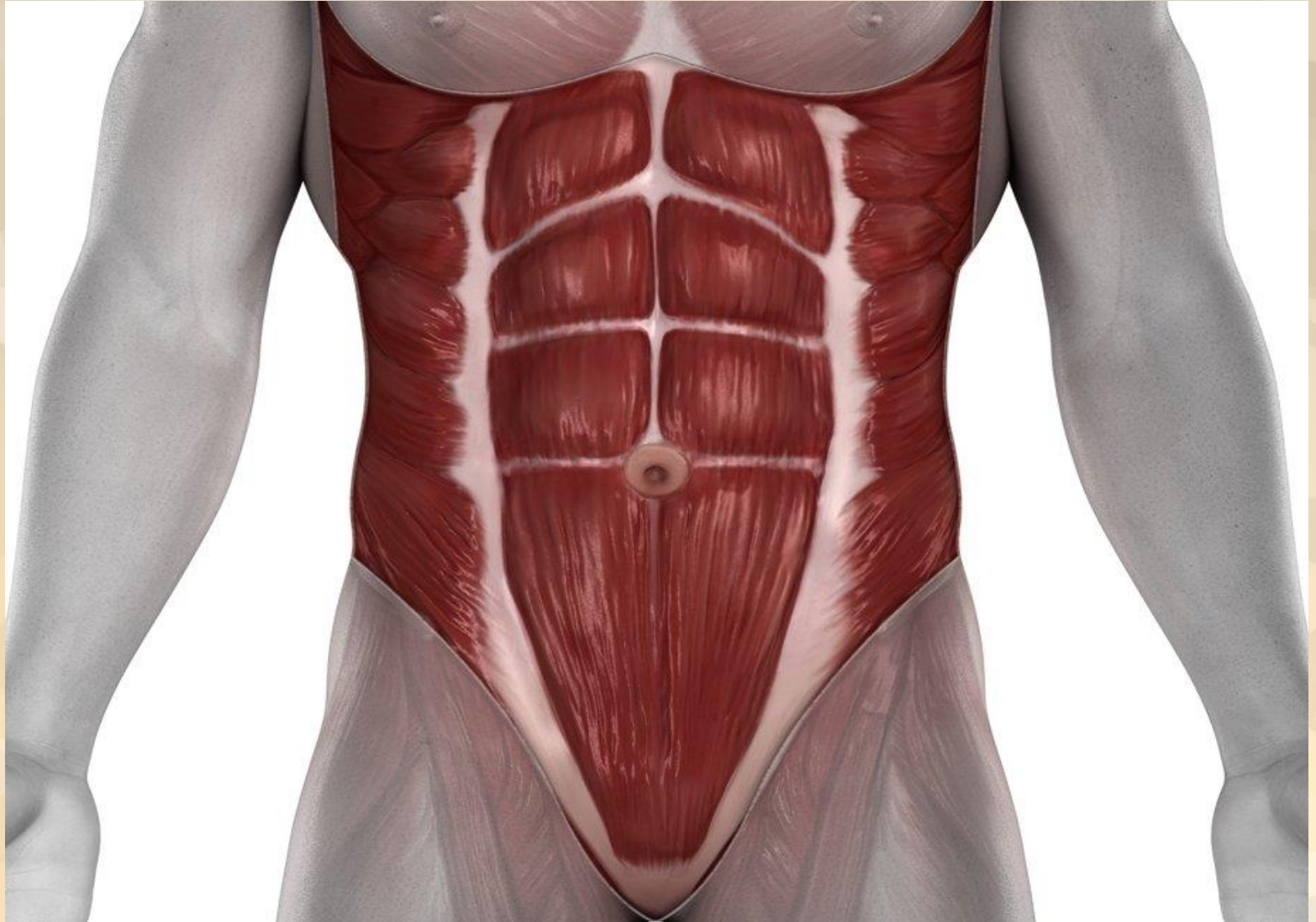
**Объясните, какие группы мышц обеспечивают движения при выполнении упражнений на уроках физкультуры?**

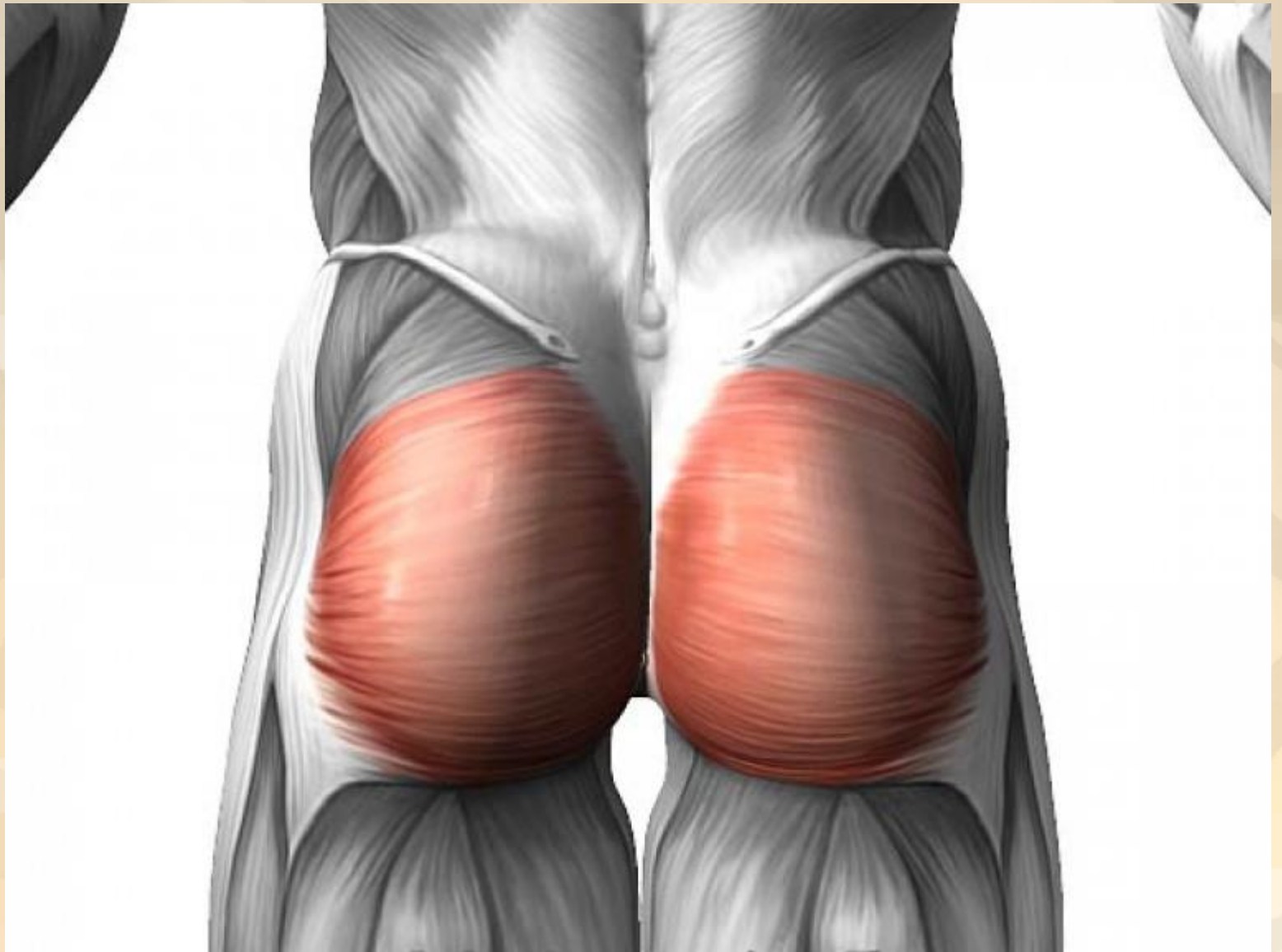






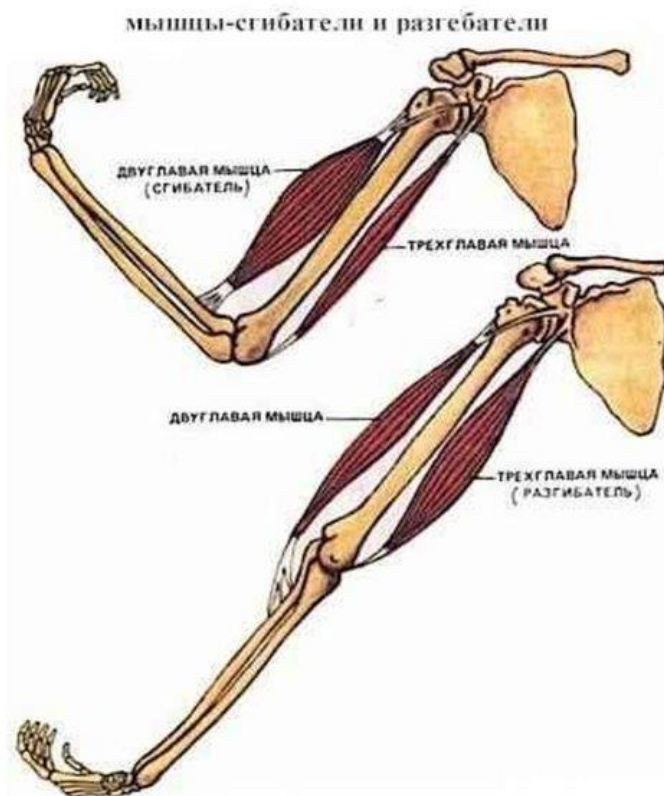








# Мышцы-сгибатели и разгибатели



Сгибатель пальцев

Длинная ладонная мышца

Локтевой сгибатель запястья

Сгибатель большого пальца

Лучевой сгибатель запястья

Сгибатель мизинца



Разгибатель пальцев

Лучевой разгибатель запястья

Локтевой разгибатель запястья

Разгибатель мизинца

Разгибатель большого пальца

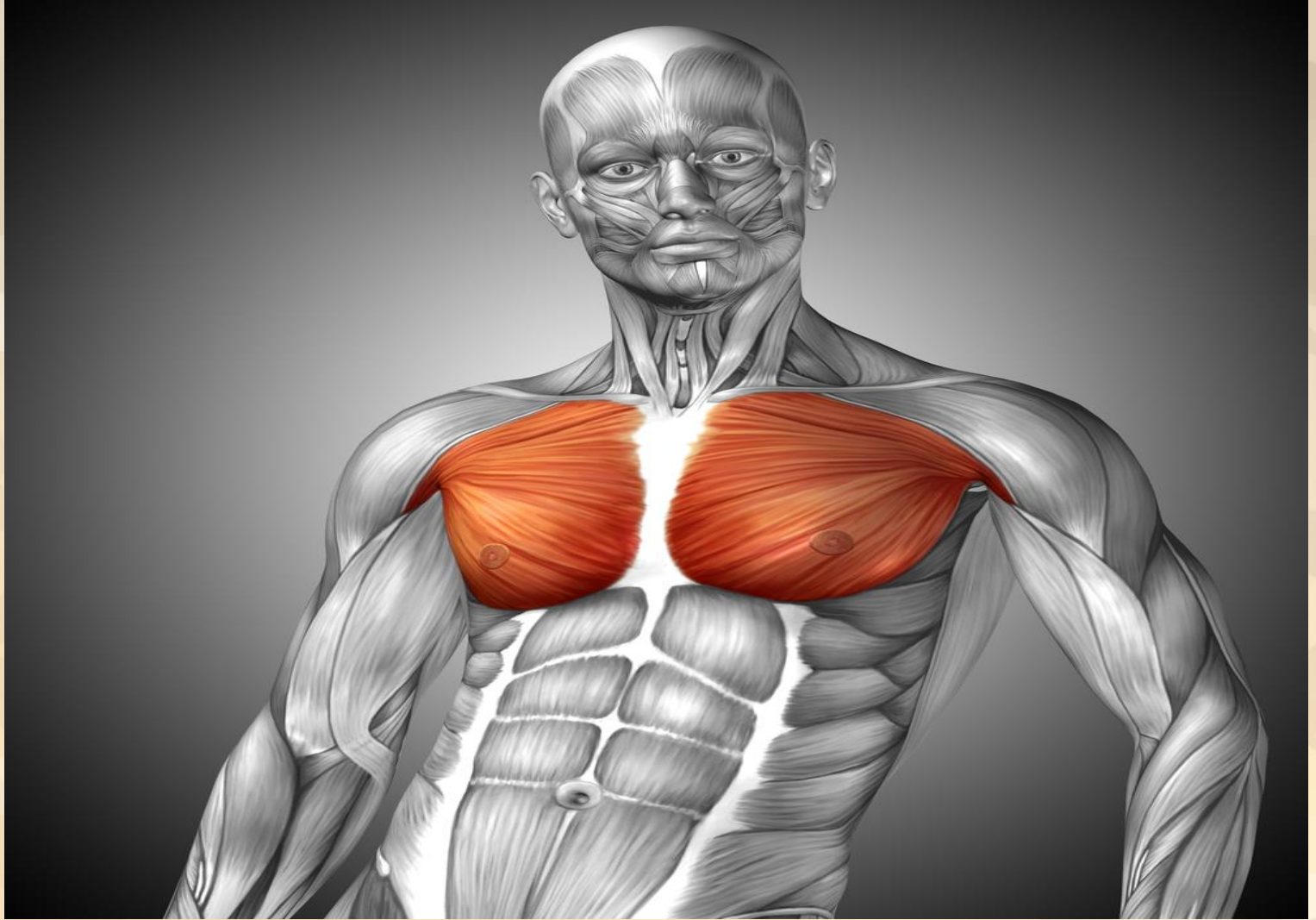
Разгибатель указательного пальца













Спасибо за внимание!