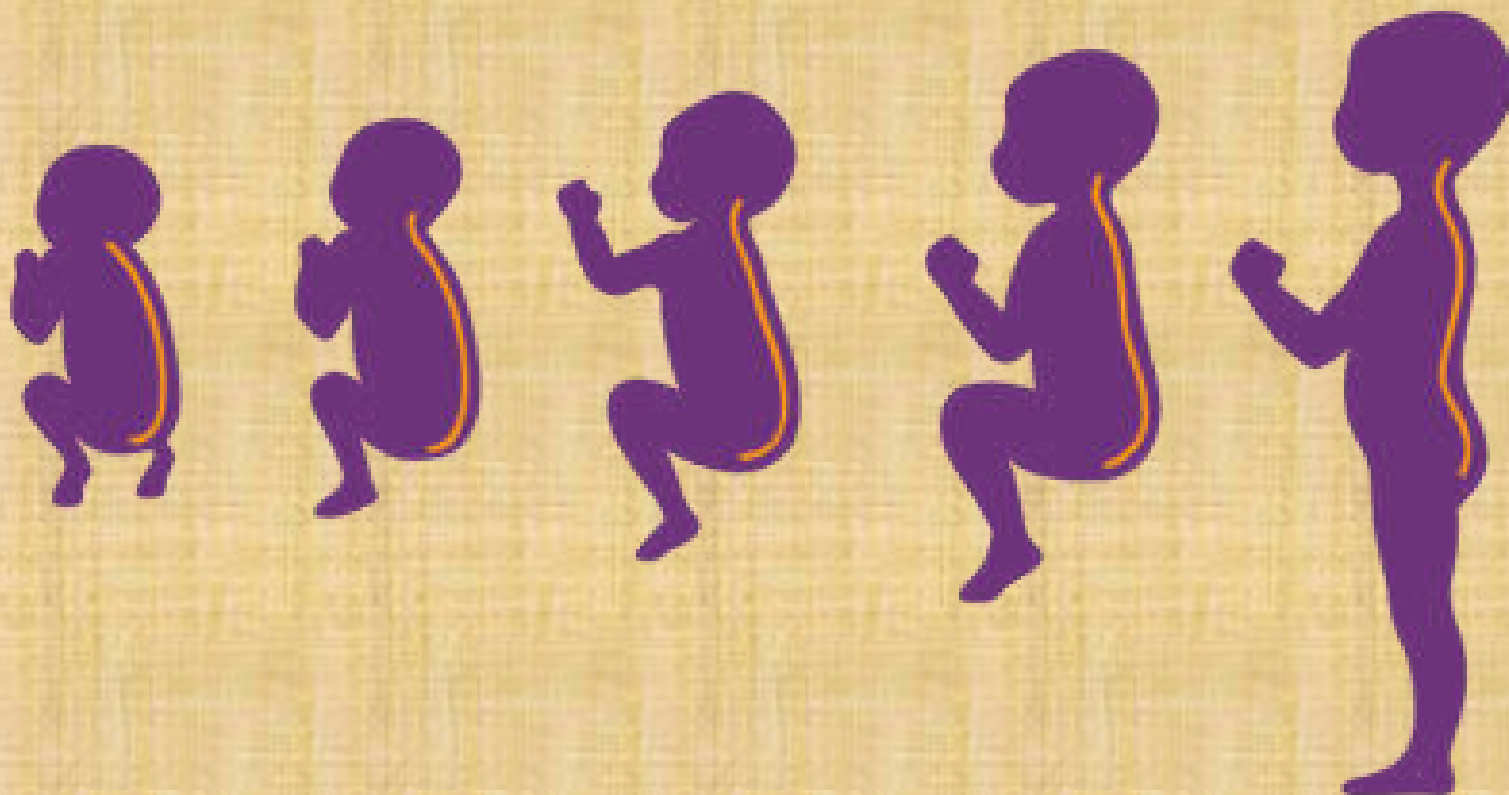


Розвиток опорно – рухової системи людини з віком

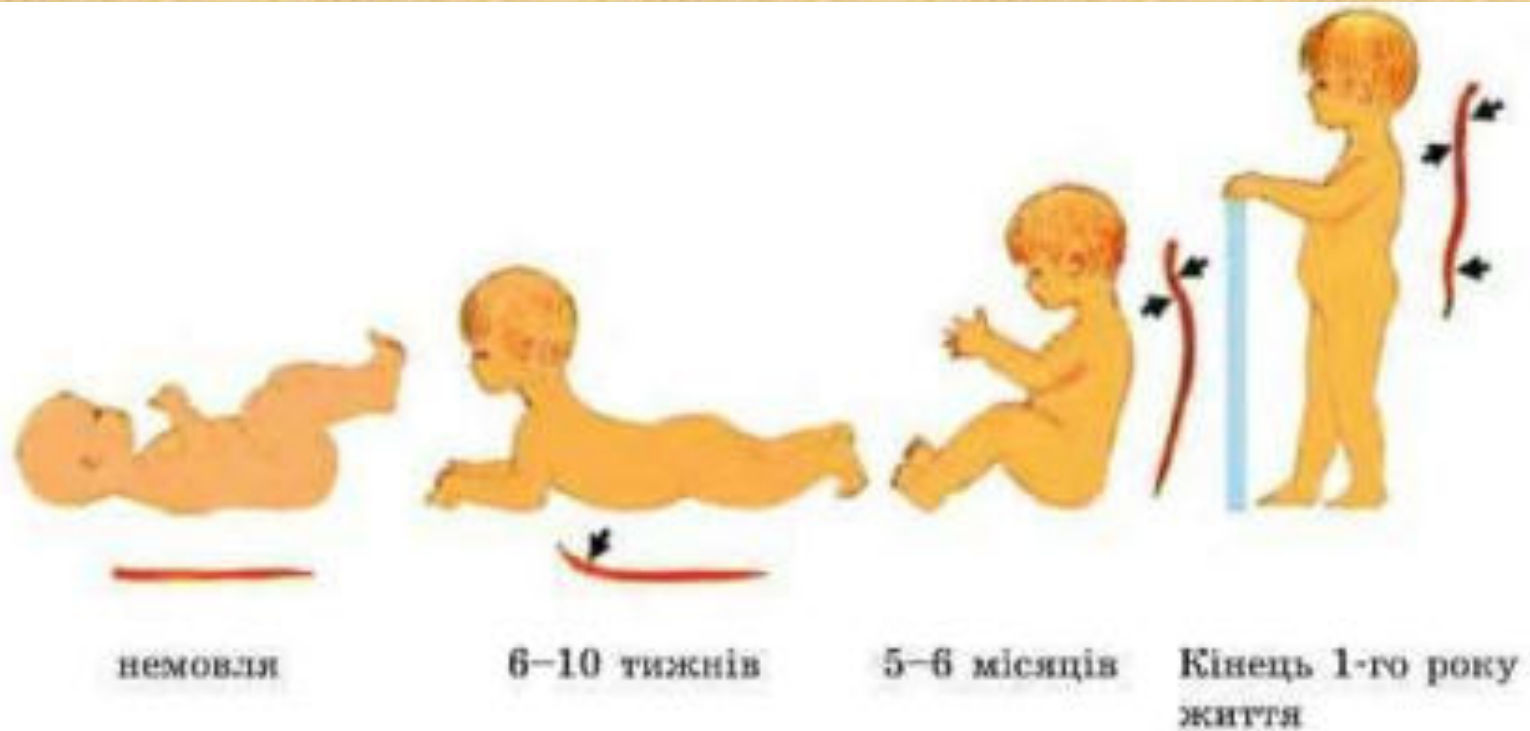


Пригадайте:



- Особливості будови опорно – рухової системи людини.
- Яке значення для нормального функціонування організму людини мають вигини хребта?
- Що таке статична та динамічна робота м'язів?

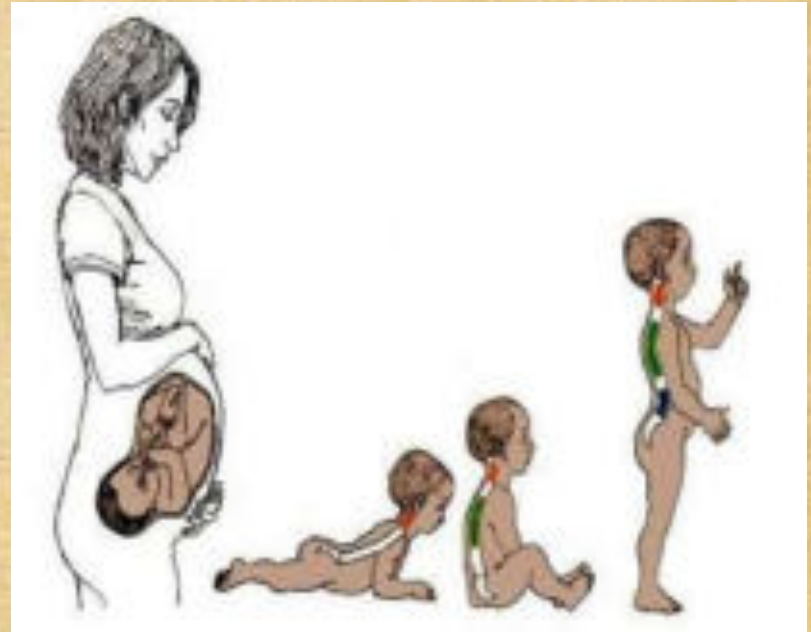
У процесі росту і розвитку людини відбуваються значні зміни опорно-рухової системи.
У неї поступово формуються чотири вигини хребта.



Формування вигинів хребта в індивідуальному розвитку людини

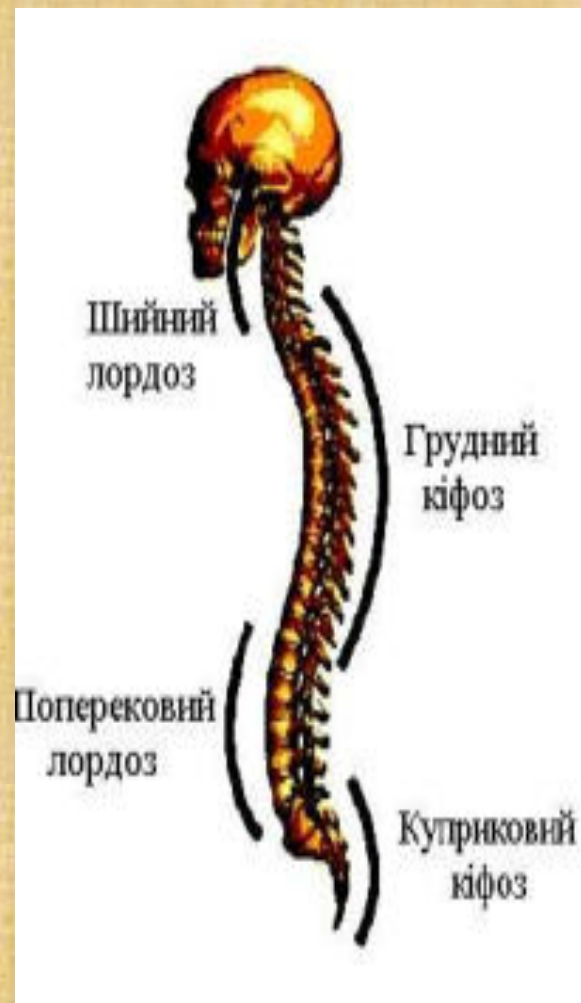
Вигини хребта

- **Вигини** формуються до 12-14 років.
- **В** новонароджених **хребет** випрямлений і не має фізіологічних вигинів. Міжхребцеві диски товсті і займають майже половину довжини хребта.
- **У 2-місячному віці** **появляється** шийний лордоз (дитина може тримати голову).

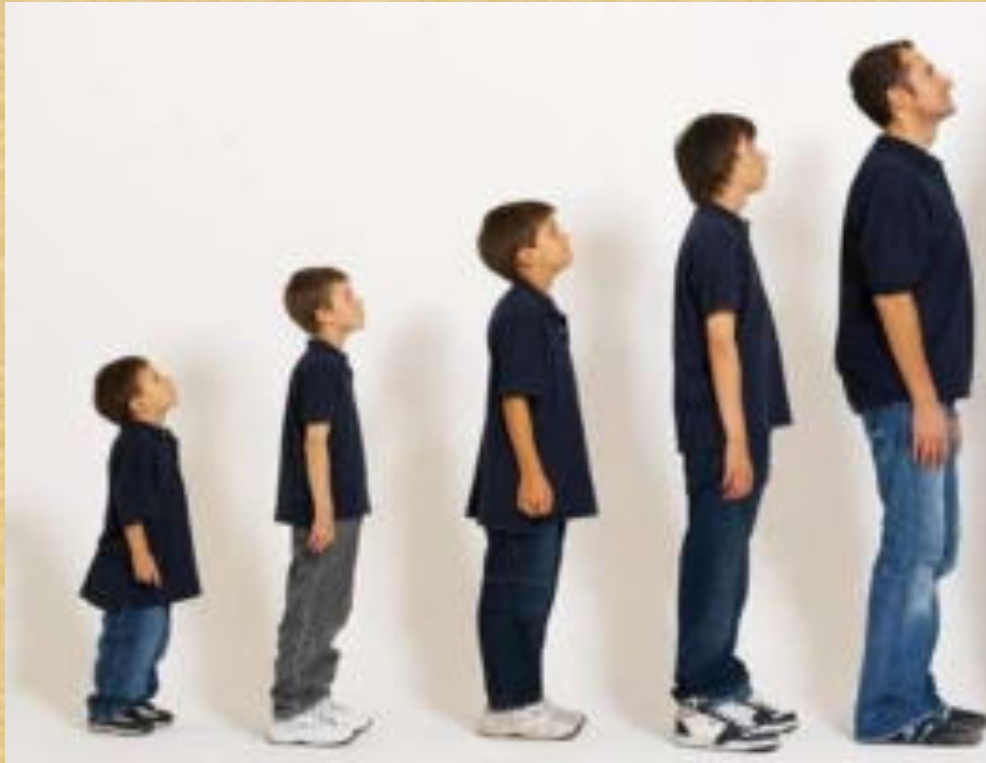


Вигини хребта

- У 6 місяців — формується грудний кіфоз (дитина може сидіти).
- До 1 року виникає поперековий лордоз (після того, як дитина навчиться ходити).
- В 3-4 р. — вигини хребта майже як в дорослої людини, однак шийний вигин закінчує формуватися до 7 р., поперековий — до 12 р.



Ріст кісток



Періоди найінтенсивнішого росту:

I – у перші два роки життя;

II – у 7 – 8 років;

III – у дівчат – в 12 – 13 років,
а в хлопців – 13 – 14 років.

**У віці 22 – 24 роки ріст кісток у
довжину припиняється.**

Кістки новонародженої дитини відрізняються великим вмістом осеїна, що дозволяє їм бути більш пружними і еластичними, а у людей старшого покоління цієї речовини значно менше, а переважають неорганічні сполуки, і тому кістки стають ламкими, крихкими і довше зростаються.



**Наслідком цього є
різні хвороби,
що з'являються в
певному віці.**

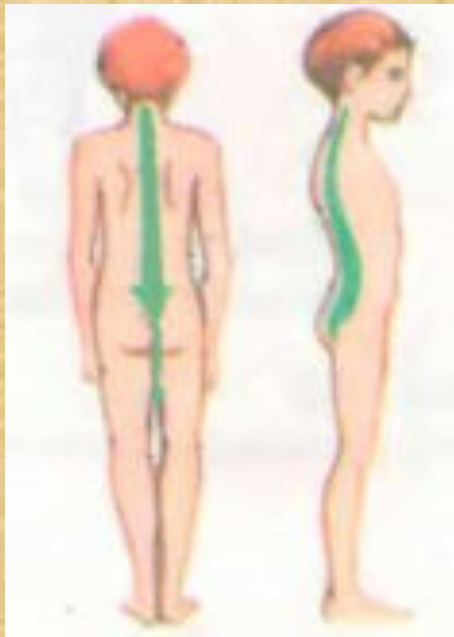
**Маса м'язів до 13 – 14 років збільшується
повільно, вона
значно зростає у віці від 14 до 16 років. Цей
період найкращий для початку занять силовими
видами спорту.**



**Еластичність м'язів у дітей
значно більша, ніж у
дорослих**

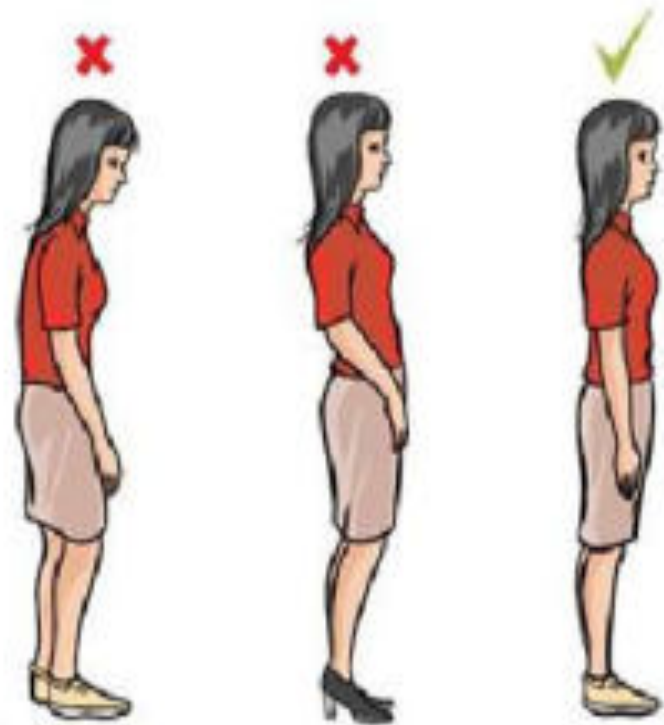


У дитячому та підлітковому віці
формується **постава** –
звичне положення тіла у стані спокою та
під час руху.



Ознаки правильної постави:

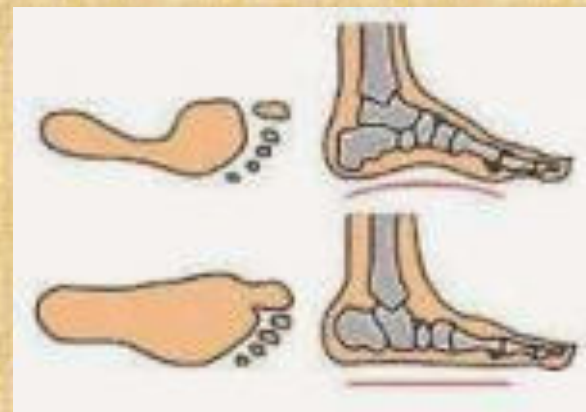
- плавні вигини хребта;
- симетрично розміщені й розгорнуті плечі й лопатки;
- ноги прямі з нормальним склепінням стоп;
- добре розвинуті м'язи тіла;
- красива хода.



Порушення постави

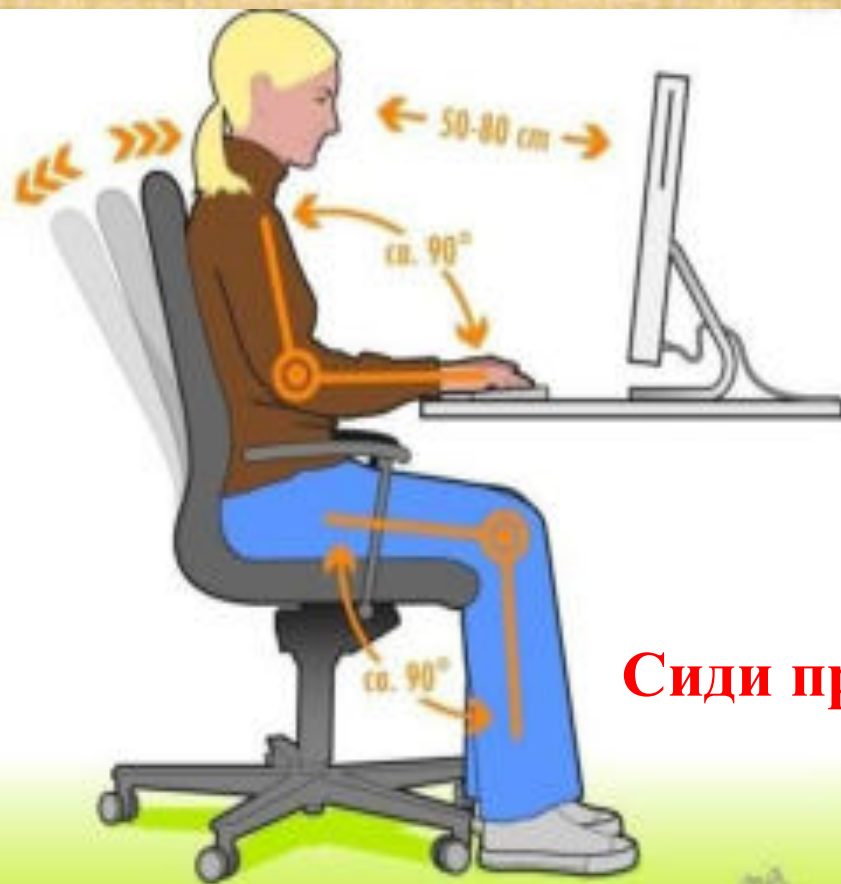


Нормальна стопа



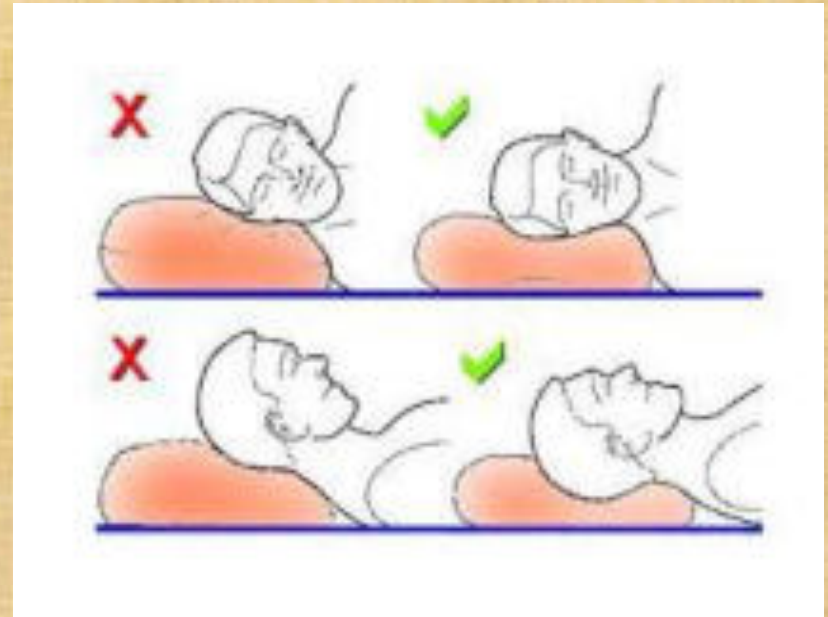
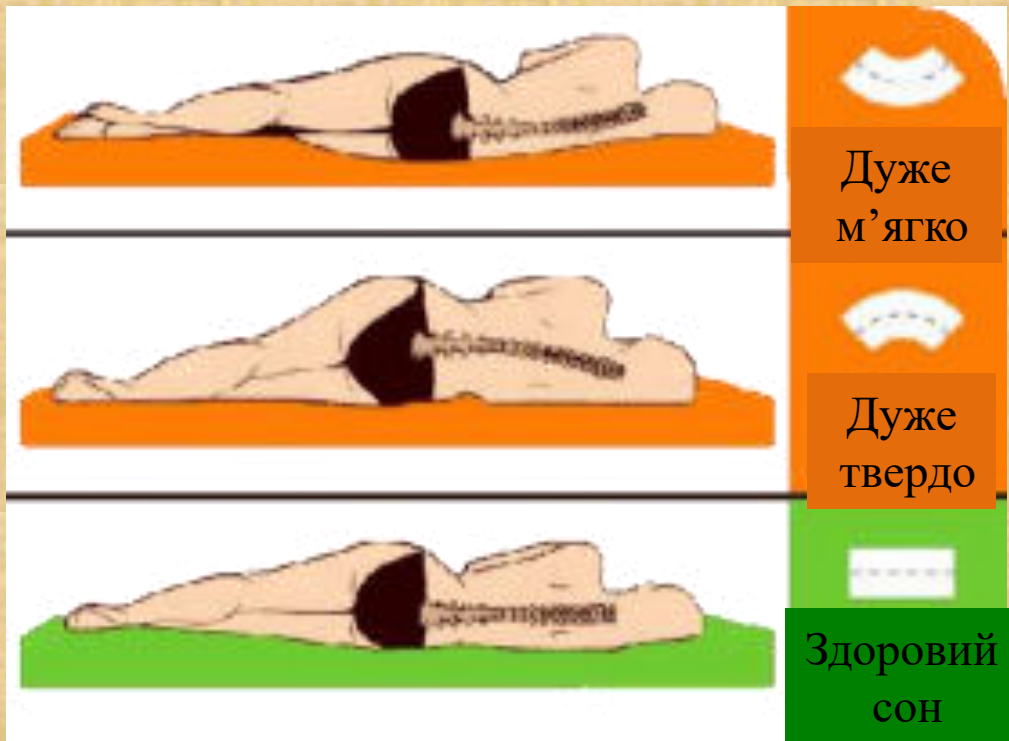
Плоскостопість

Щоб запобігти порушенням постави



Сиди правильно

Спи на твердому ліжку, на різних боках

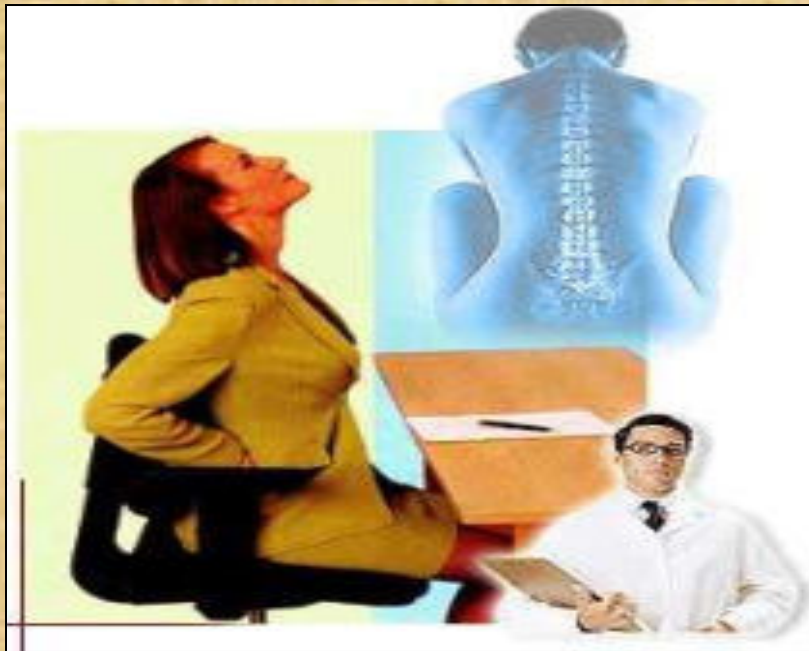


**Подушка має бути
не високою**

**Постійно тренуй своє
тіло, роби ранкову
зарядку ,
грай в рухливі ігри,
плавай в річці чи басейні**



Гіподинамія – обмеження рухової активності,
спричинене особливостями способу життя,
професійної діяльності, тривалим постільним
режимом.



Наслідки гіподинамії



**Зниження розумової
активності**



Ожиріння

**Призводить до змін
опорно – рухового
апарату, зниження
працездатності**



**Порушення роботи
серця**



Гарне здоров'я – це не тільки подарунок природи, а й результат тренування людиною свого організму.



Розвиток опорно – рухової системи людини з віком

Доповніть прислів'я:

Рухайся більше – проживеш

Праця додає здоров'я, а лінь -

Дай роботу тілу - відпочине

Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши -

Найбільше багатство -



ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УШКОДЖЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ

Опрацювати матеріал параграфа 33, заповнити
таблицю

Травма	пошкодження	Причина	Перша допомога

Домашнє завдання

Підготуватися до підсумкової практичної роботи, повторити параграфи 28-34, стор 168, питання для самоконтролю 1-12 (в зошит)



Роботу надсилаємо на HUMAN або на ел адресу: school55lm@gmail.com