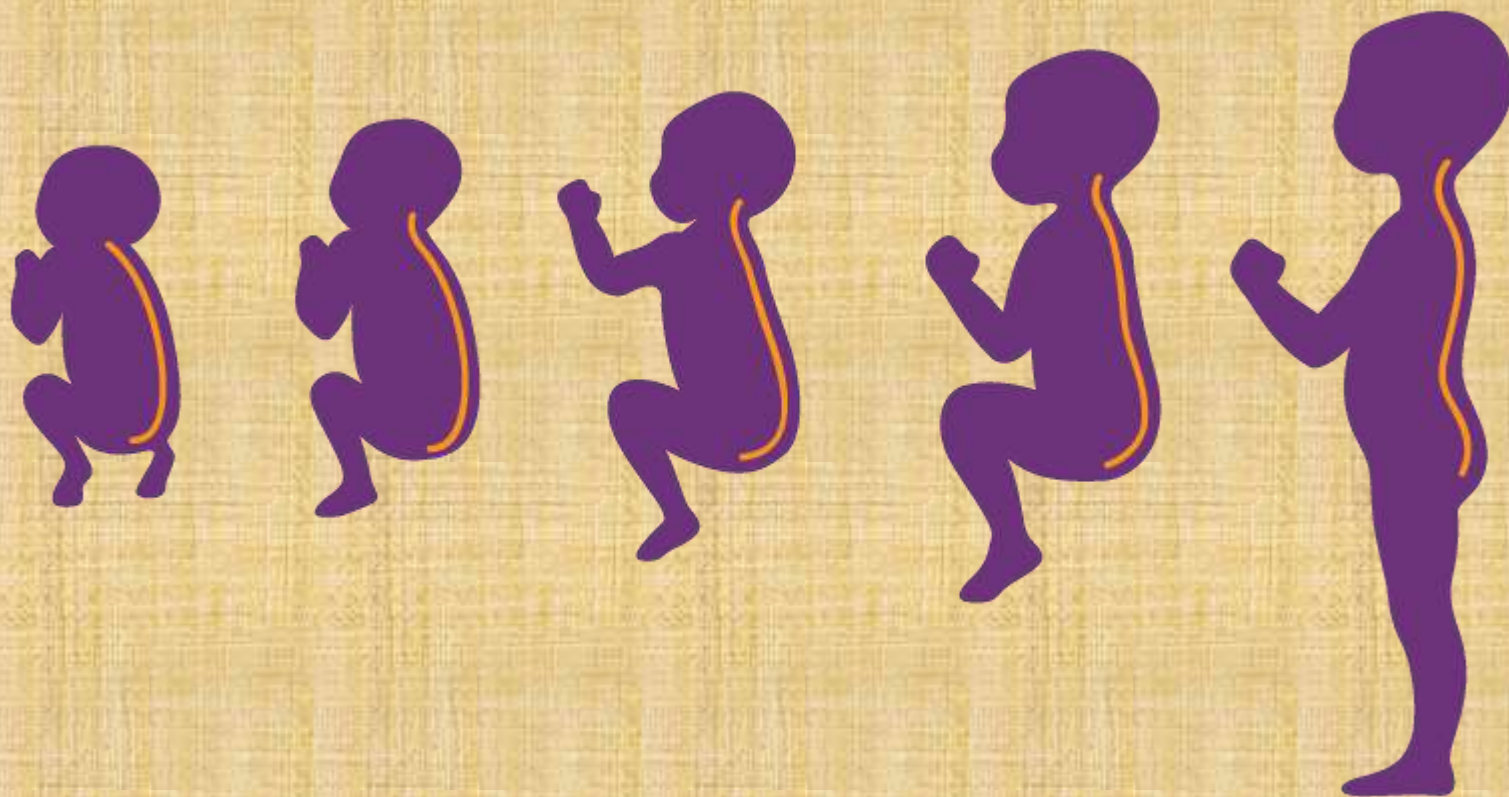


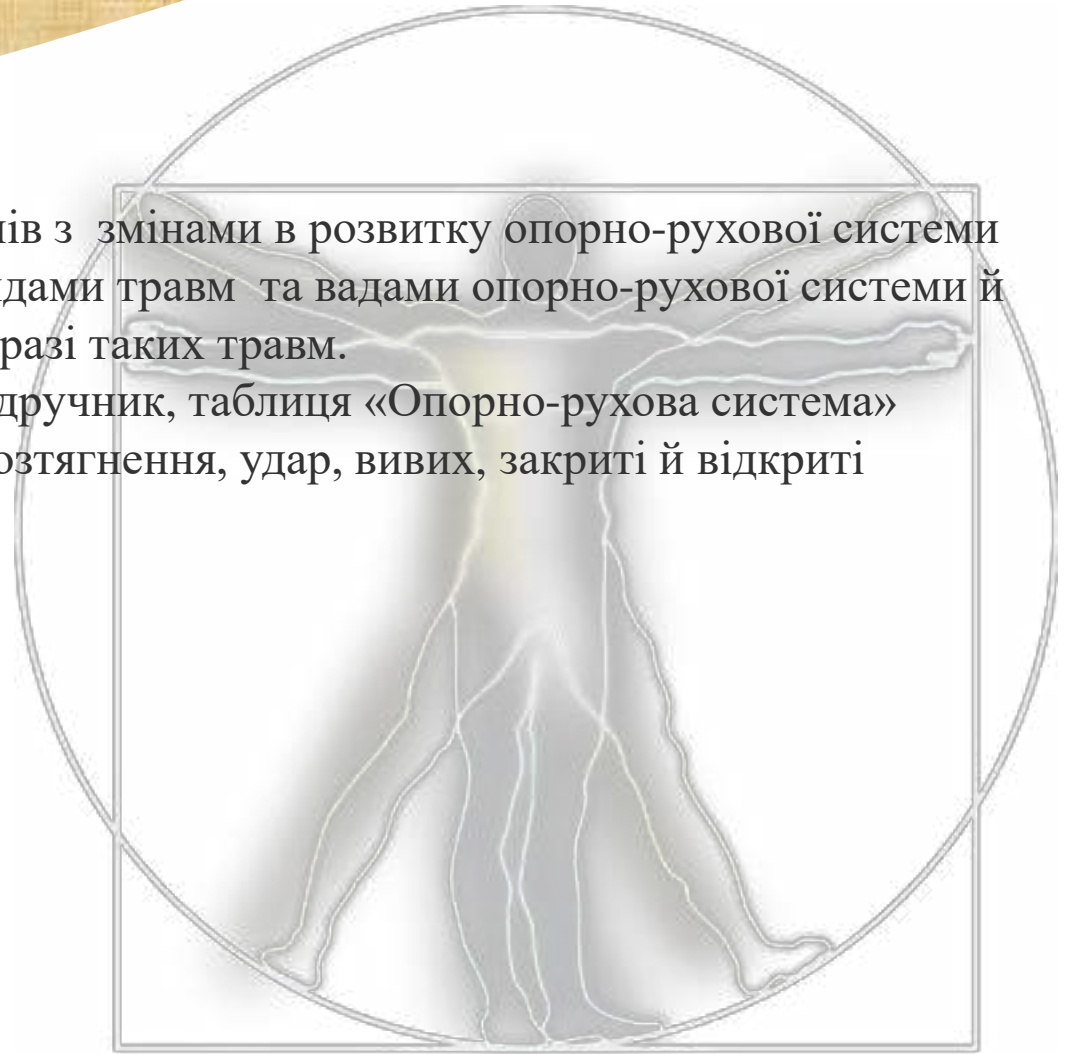
Розвиток опорно – рухової системи людини з віком



Мета уроку: ознайомити учнів з змінами в розвитку опорно-рухової системи людини з віком та різними видами травм та вадами опорно-рухової системи й заходами першої допомоги в разі таких травм.

Обладнання й матеріали: підручник, таблиця «Опорно-рухова система»

Базові поняття й терміни: розтягнення, удар, вивих, закриті й відкриті переломи, пов'язки, шини.



Пригадайте:

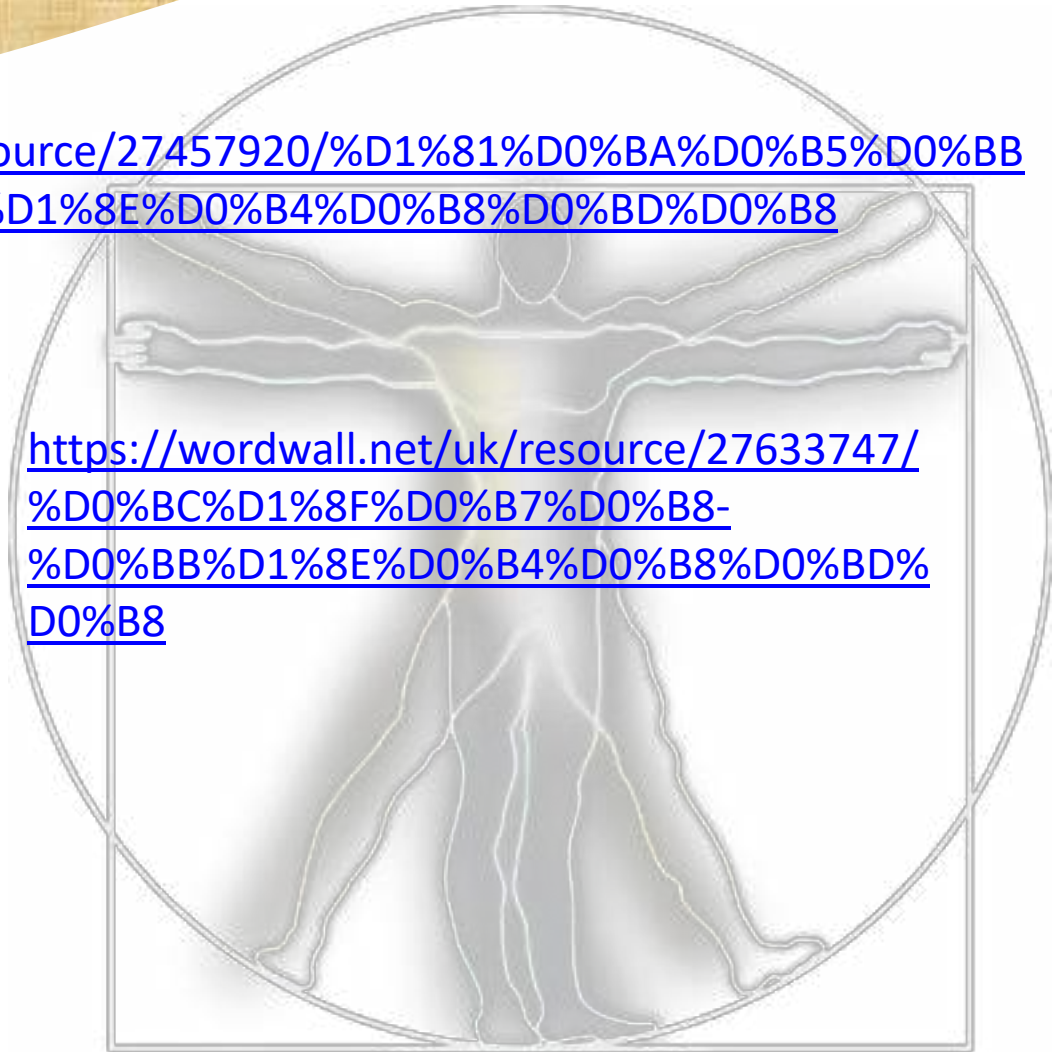


- Особливості будови опорно – рухової системи людини.
- Яке значення для нормального функціонування організму людини мають вигини хребта?
- Що таке статична та динамічна робота м'язів?

Повторюємо:

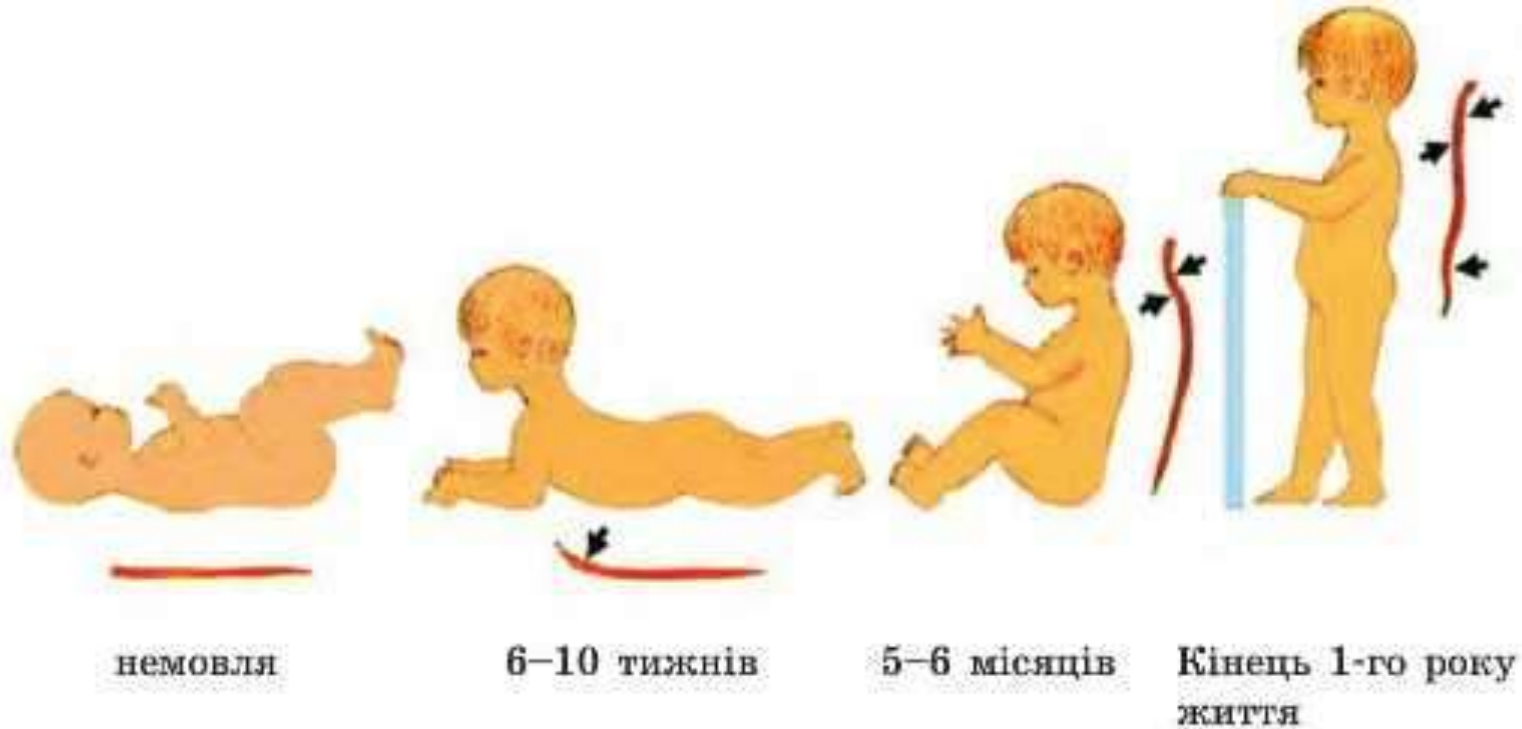
<https://wordwall.net/uk/resource/27457920/%D1%81%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82-%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8>

<https://wordwall.net/uk/resource/27633747/%D0%BC%D1%8F%D0%B7%D0%B8-%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8>



У процесі росту і розвитку людини відбуваються значні зміни опорно-рухової системи.

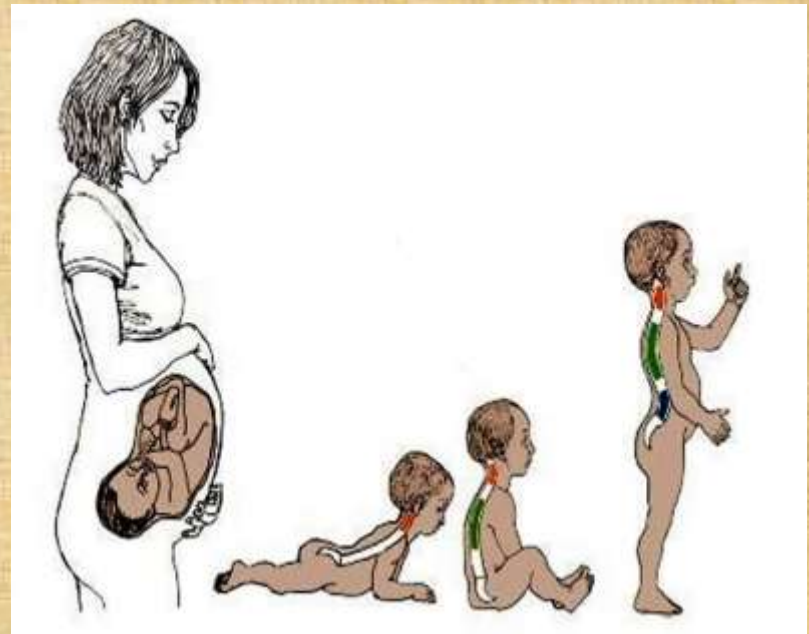
У неї поступово формуються чотири вигини хребта.



Формування вигинів хребта в індивідуальному розвитку людини

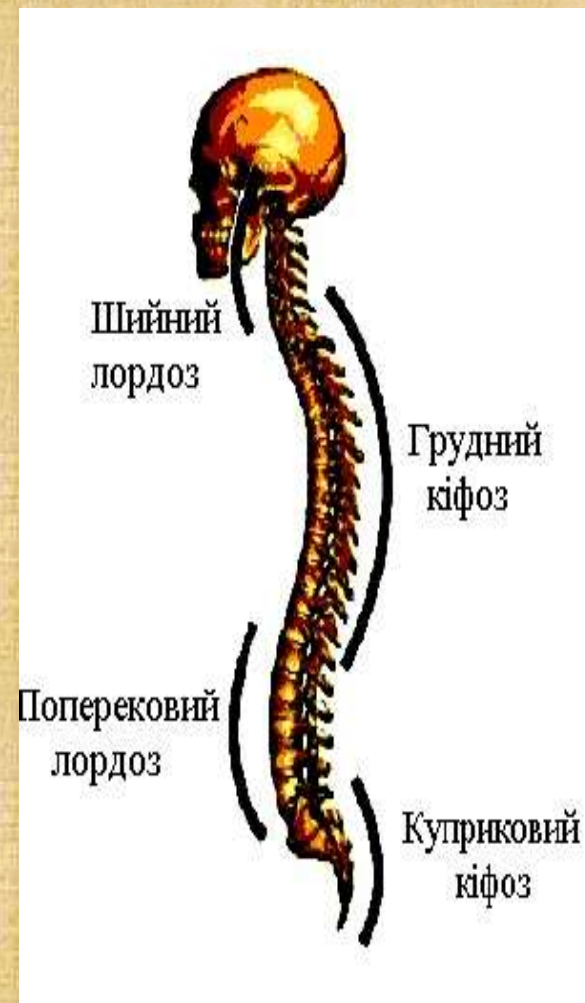
Вигини хребта

- 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).

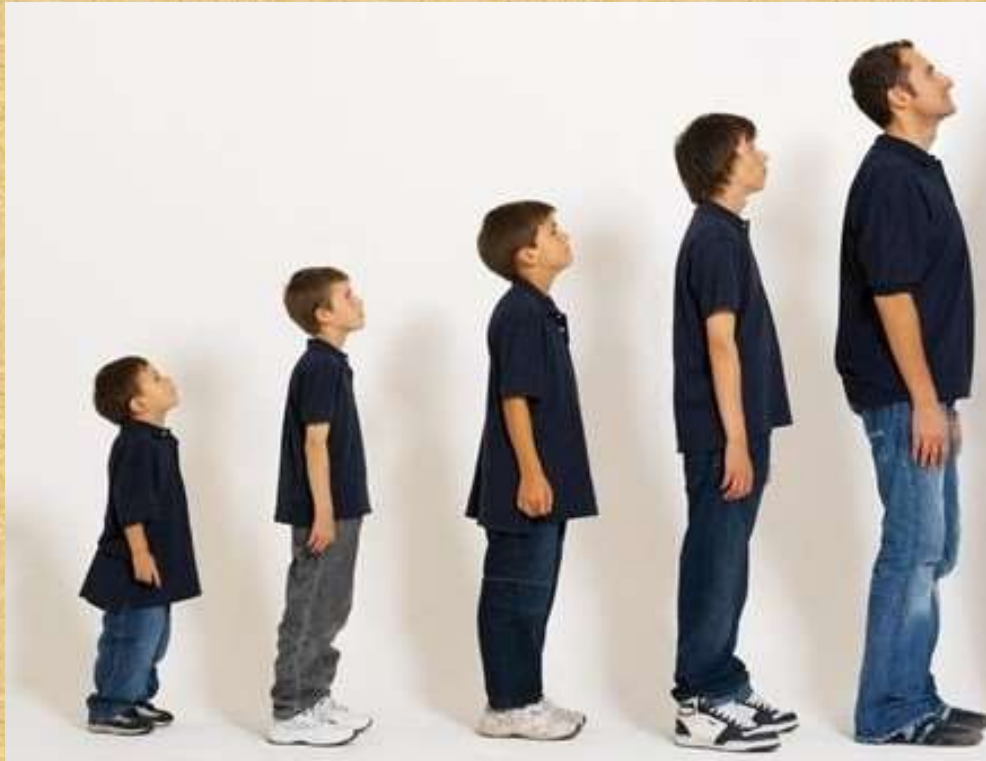


Вигини хребта

- 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.**

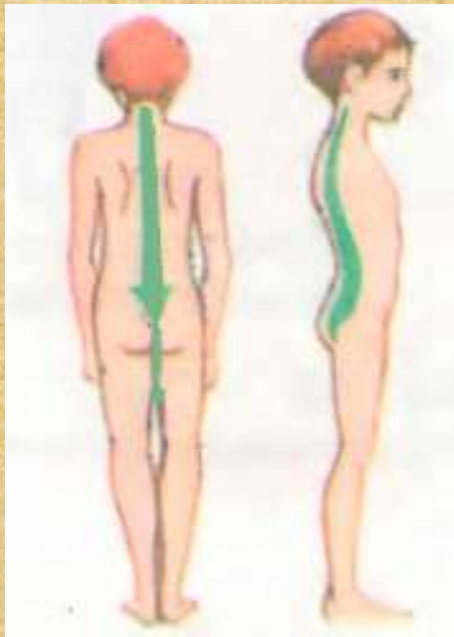
**Маса м'язів до 13 – 14 років збільшується
повільно, вона
значно зростає у віці від 14 до 16 років. Цей
період найкращий для початку занять силовими
видами спорту.**



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

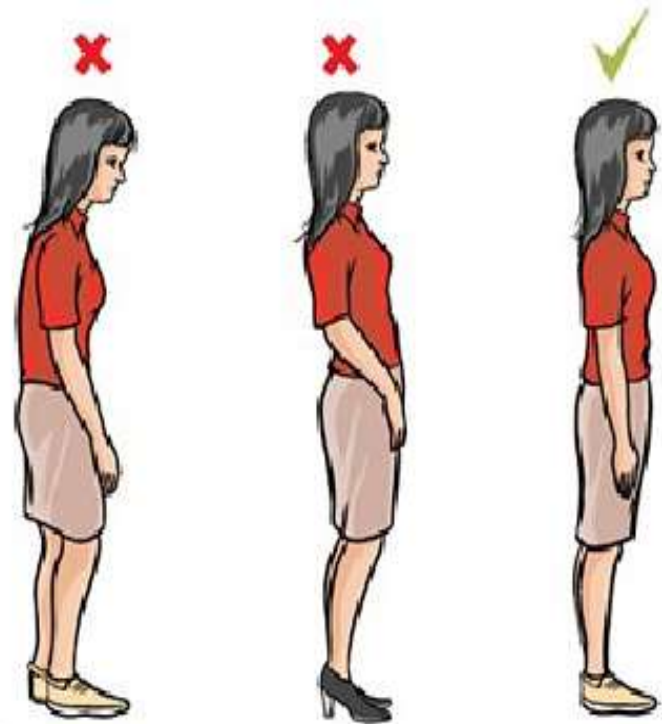


У дитячому та підлітковому віці
формується **постава** –
звичне положення тіла у стані спокою та
під час руху.

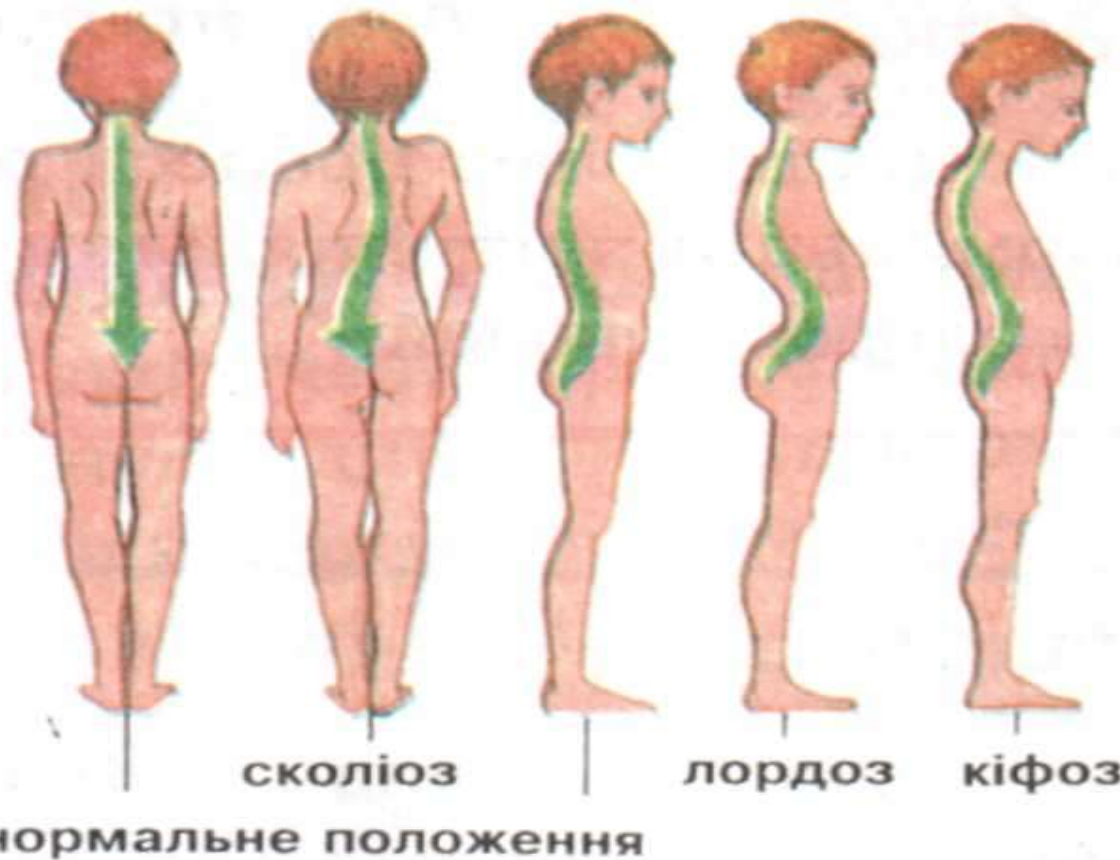


Ознаки правильної постави:

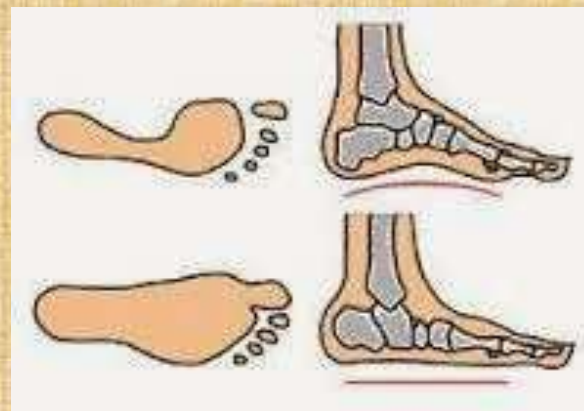
- плавні вигини хребта;
- симетрично розміщені й розгорнуті плечі й лопатки;
- ноги прямі з нормальним склепінням стоп;
- добре розвинуті м'язи тіла;
- красива хода.



Порушення постави

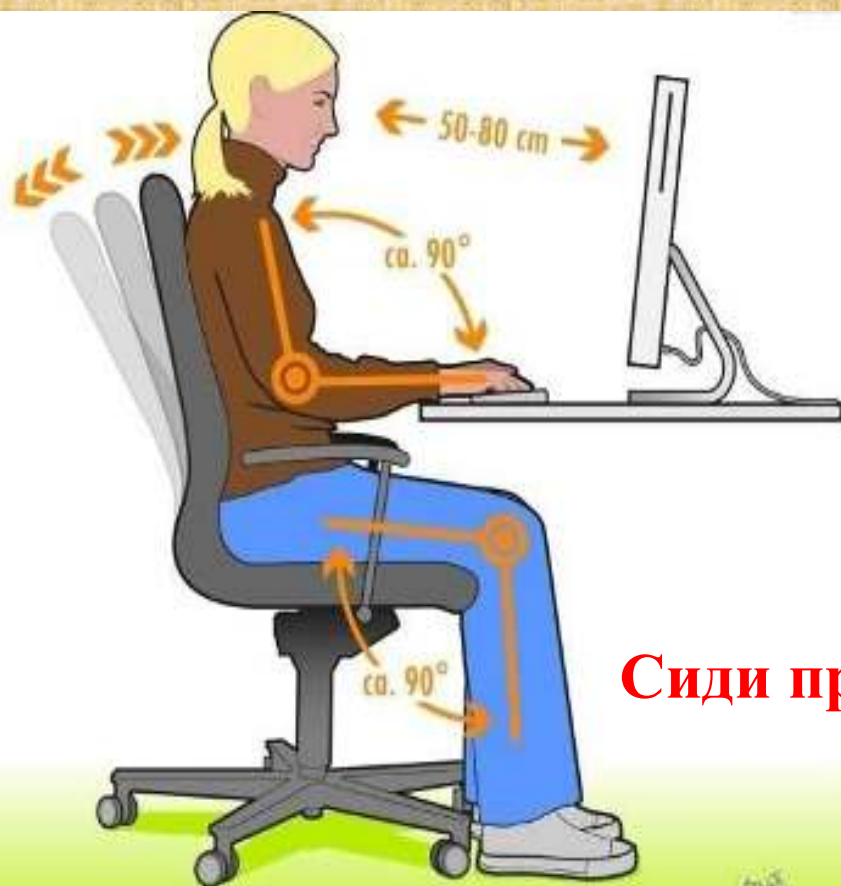


Нормальна стопа



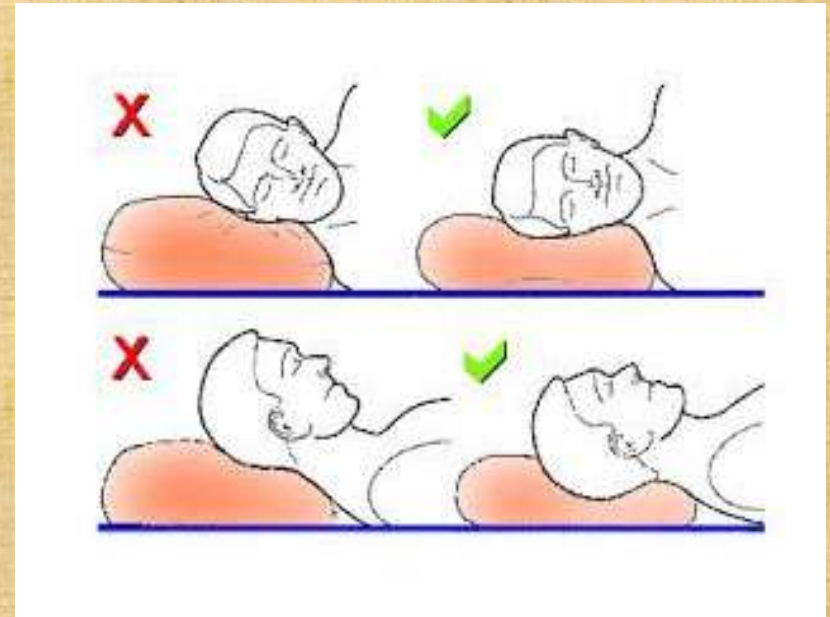
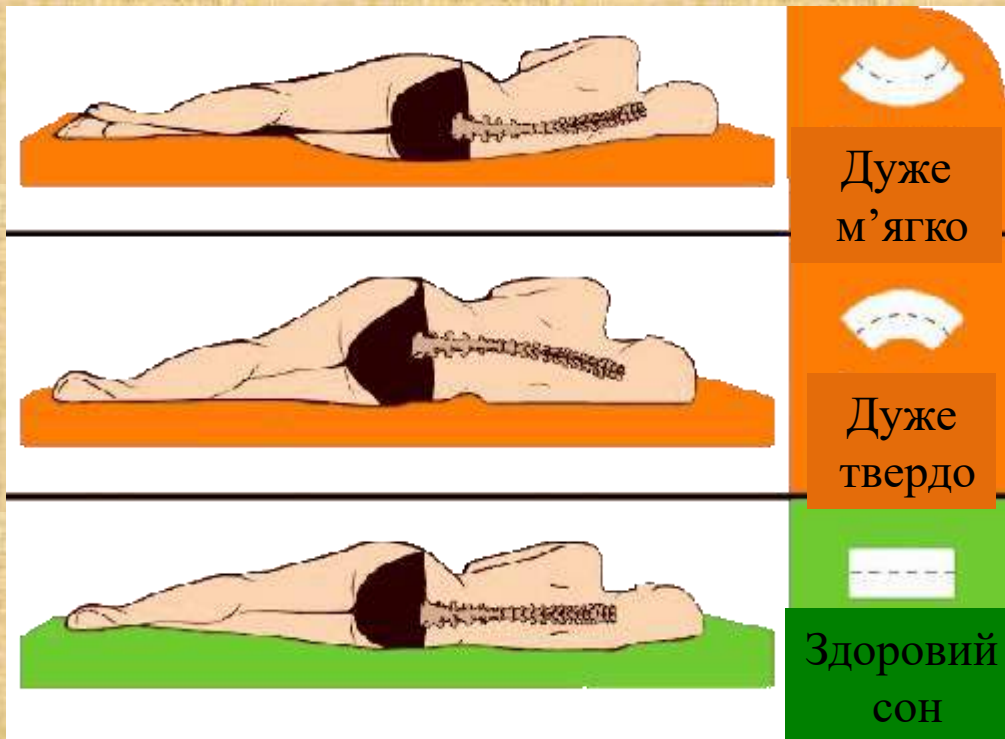
Плоскостопість

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 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