

Правильная осанка

Для вычисления показателя состояния осанки измеряют расстояние между крайними костными точками, выступающими над правым и левым плечевыми суставами. Измерение спереди характеризует ширину плеч, а сзади — величину дуги спины.

Цель работы: определить правильность осанки.

Оборудование: сантиметровая линейка.

Ход работы: работа проводится в группах или парах. У испытуемого с помощью сантиметровой линейки определяют ширину плеч и величину дуги спины.

Форма отчетности: рассчитайте показатели осанки по формуле:

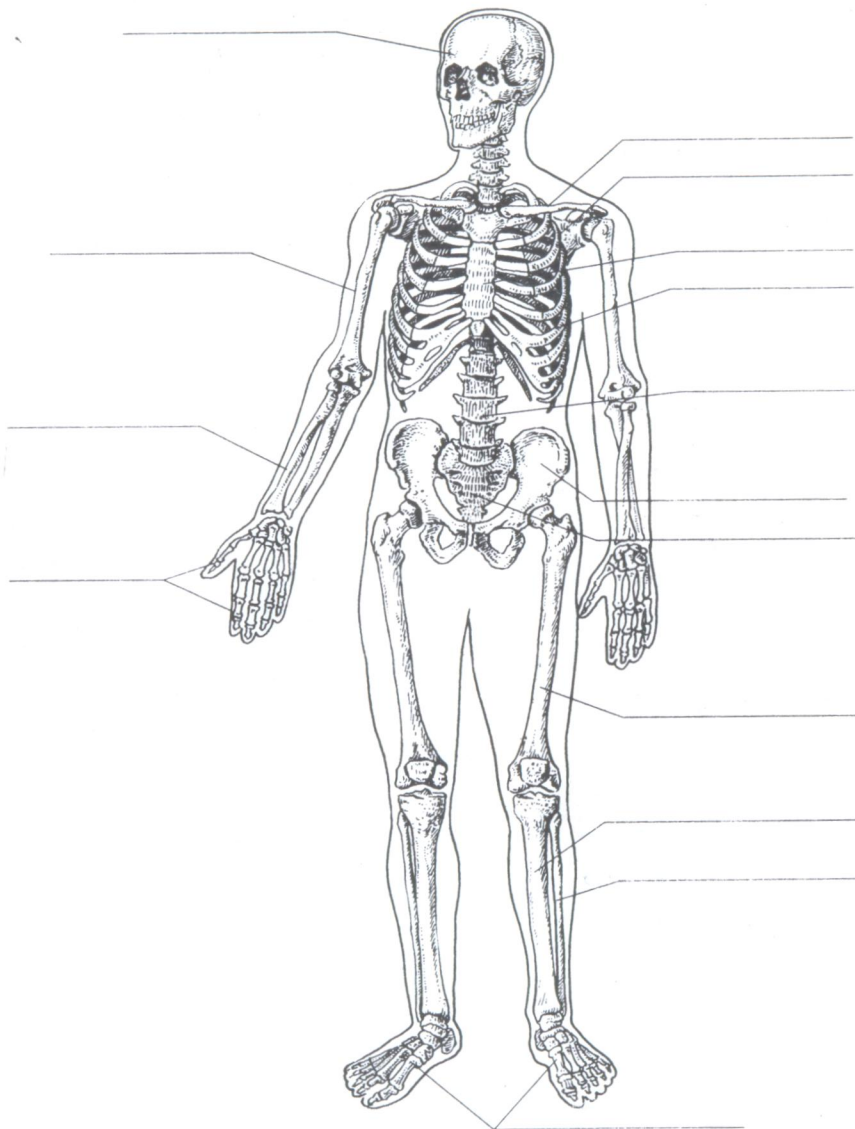
$$A = \frac{\text{Ширина плеч}}{\text{Величина дуги спины}} \cdot 100\%,$$

где А — показатель состояния осанки. Сравните полученные результаты со среднестатистическими. Сделайте вывод.

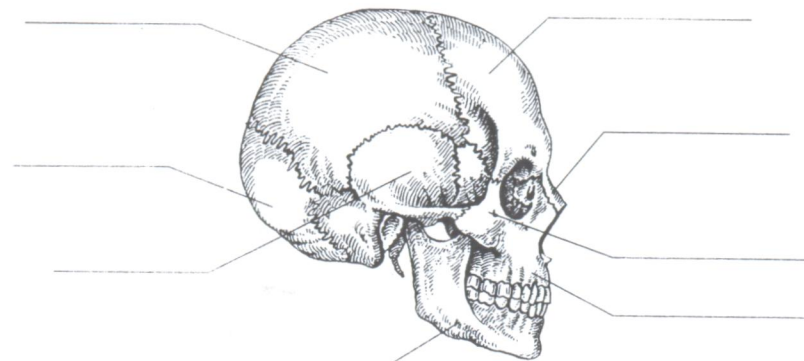
Оценка полученных результатов: в норме показатель состояния осанки колеблется в пределах 100—110%. Если он менее 90 или более 125%, то

это свидетельствует о выраженном нарушении осанки. Соотношение между окружностью талии и ростом в норме составляет 45%.

1. Подпишите на рисунке названия отделов скелета и костей тела человека.



2. Подпишите на рисунке названия костей черепа человека и подчеркните те из них, которые образуют его лицевую часть.



3. Подпишите на рисунке названия отделов позвоночника и обозначьте число позвонков каждого из них.



4. Подпишите на рисунке части позвонков.

