**Практическая работа №5**

**«Определение нарушений осанки и плоскостопие»**

***Цель.***Проверить правильность осанки и наличия плоскостопия.

***Ход работы:***

1. Прочитать инструкцию на с. 59
2. Заполните таблицу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наличие нарушений | Результаты наблюдений  | Вывод  |
| Выявление боковых искривлений | 1. углы лопаток на одном уровне
2. один плечевой сустав выше другого
3. треугольники, образованные между туловищем и опущенными руками, равны
4. задние отростки позвонков образуют прямую линию
 |  (*да, нет*)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Определение сутулости | Мерной лентой измерьте расстояние между наиболее удаленными друг от друга точками плеча в области плечевых суставов левой и правой руки:А со стороны грудиВ со стороны спиныРазделите первый результат на второй.Чем дробь меньше, тем сутулость больше. Если частное близко к 1, то это норма | А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А:В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Определение нарушений поясничного изгиба позвоночника | Встаньте спиной к стене1. просуньте ладонь между стеной и поясницей
2. попробуйте просунуть кулак

Если последнее удастся, то осанка нарушена | Норма\_\_\_\_\_\_\_Осанка нарушена \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Вывод**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Прочитать инструкцию на с.61
2. Получив на белой бумаге след сделайте измерения и запишите их.
* Расстояние между головками плюсневых костей, сочленяющихся с первым и пятым пальцем, АВ= \_\_\_\_\_
* Поперечник следа в средней части ступни СД= \_\_\_\_\_
* Отношение СД:АВ= \_\_\_\_\_\_\_

Если это отношение не превышает 33% значит, **норма**.

**Вывод:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_