**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 груди  В со стороны спины  Разделите 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 стене   1. 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:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_