

Поурочный план курса «Не навреди! Анатомия. Физиология. Первая помощь»

№	Тема урока	Результат урока
Модуль 1 — Основы анатомии и физиологии		
1	Основы анатомии. Опорно-двигательный аппарат	В этом уроке вы познакомитесь с базовыми основами анатомии. Упор лекции сделан на материал, непосредственно необходимый вам как хореографу. Вы рассмотрите основные компоненты опорно-двигательного аппарата, а также строение костей и тканей, которые влияют на возможность появления травм и на период восстановления после них.
2	Артрология	На этом уроке вы узнаете, какие виды суставов существуют, об особенностях их строения, функционирования и возможных травмах.
3	Коленный сустав: анатомия, биомеханика, травмы.	Не секрет, что колени — одно из самых хрупких и уязвимых мест танцовщика. В этой лекции вы подробно разберёте строение колена, а также какие травмы и болезни могут возникнуть у ваших учеников — и что делать в таких случаях.

4	Голеностопный сустав и стопа. Травмы и методы коррекции патологических изменений.	<p>Урок содержит информацию о различных видах деформации стопы, о её формировании в процессе роста детей и методах коррекции патологических изменений.</p> <p>Отдельно вы рассмотрите такие проблемы как подвывих голеностопа и косолапие у детей — от чего зависит их появление и как это можно скорректировать на занятиях.</p>
5	Позвоночник: анатомия и биомеханика. Травмы.	<p>В рамках этого урока вы вместе со спикером подробно разберётесь в строении позвоночника, узнаете основные причины болей в спине и возможные способы их предотвращения и уменьшения.</p>
6	Нарушения осанки: диагностика и коррекция.	<p>Хорошая осанка — одна из основных отличительных черт танцовщика. В этой лекции вы узнаете, как быстро определять нарушения осанки, какими они бывают и как их можно корректировать.</p>
7	Плечевой сустав.	<p>Плечевой сустав задействован во множестве движений, особенно — во всём, что связано с опорой на руки. Вместе со спикером вы разберётесь, как устроен и двигается плечевой сустав, какие могут быть в нём патологии, а также научитесь способам первичной диагностики травм плечевого сустава и упражнениям для реабилитации.</p>

8

Запястье. Лучезапястный сустав. Травмы.

В этом уроке вы подробно рассмотрите строение кисти, возможные движения в лучезапястном суставе и распространённые травмы и заболевания. Кроме того, вы освоите упражнения и методики для реабилитации и укрепления запястья.

9

X- и O-образные ноги.
Рекурвация колена.

В мире балета часто употребляется термин «икс в ногах». Что это значит и чем он отличается от икс-образных ног в медицинской терминологии, а также что такое O-образная форма и как оба вида диагностировать — вы узнаете из этого урока.

Модуль 2 — Возрастная специфика развития учеников

10

Часто встречающиеся заболевания и патологии в детском возрасте.

К сожалению, в настоящее время проблемы со зрением, внутричерепным давлением и головными болями у детей — уже не редкость. В этом уроке вы подробно разберёте распространённые детские заболевания и патологии, а также узнаете — как действовать хореографу в том или ином случае.

11

Возрастные особенности развития детей.
Подростковый период.

Подростковый период — один из самых сложных не только с точки зрения психологии и коммуникации, но и с точки зрения физиологии. В этом уроке — подробный рассказ о тех изменениях, которые происходят в теле человека в подростковом возрасте, а также рекомендации для педагогов, как правильно рассчитать нагрузку в этот непростой период.

12*

Дети с ограниченными возможностями здоровья: особенности.

В рамках данного урока вы рассмотрите такое понятие как ОВЗ и общие правила работы с детьми, имеющими такой диагноз. В данном случае каждый конкретный ребёнок — это отдельный образовательный маршрут, однако существуют и общие правила, если дети занимаются у вас в группе.

Модуль 3 — Первая помощь

13

Понятие первой помощи, правомочность хореографа и юридические аспекты. Аптечка. Вызов скорой помощи.

Из этого урока вы получите знания, которые необходимы каждому педагогу: что можно, а чего категорически нельзя делать в рамках первой помощи и что должно быть в аптечке в балетном классе.

14

Потеря сознания и клиническая смерть. Первая помощь.

Вы узнаете, как определить, что произошло с человеком — потеря сознания, с которой сталкивались многие, или клиническая смерть. А также узнаете, как оказать первую помощь в этих ситуациях.

15

Травмы и их виды: первая помощь.

Хореография, как и любая деятельность, связанная с повышенной физической активностью — увеличивает риск получения травм. В рамках данного урока вы разберётесь — какие виды травм существуют и как действовать в каждом конкретном случае.

16

Наружные кровотечения и их виды. Носовое кровотечение. Первая помощь.

На этом уроке вы вместе со спикером разберётесь, как правильно оказать помощь при кровотечении, будь то кровь из носа или открытая рана, а также — какие виды кровотечений бывают, и как действовать в каждом конкретном случае.

17

Инородные тела в дыхательных путях: первая помощь.

Жевательная резинка в балетном классе — страшный сон каждого хореографа, работающего с детьми. Из этого урока вы узнаете, как действовать, если ребёнок подавился, а также изучите правильные техники для оказания такой помощи.

18*

**Боль. Воспаление.
Обезболивающие: НПВС.**

В рамках этого урока вы получите информацию о том, какие обезболивающие существуют, чем они отличаются и как их правильно применять. Помните о том, что давать лекарства учащимся запрещено на законодательном уровне. Данная лекция — для личных знаний и использования.

Модуль 4 — Режим питания

19

Режим питания и питьевой режим детей, занимающихся хореографией.

Существует миф о том, что пить во время занятий категорически нельзя. Так ли это и как питаться ребёнку, занимающемуся хореографией — вы узнаете из этого урока.

20*

**Как сбалансировать
рацион питания?**

Совместно со спикером вы подробно разберётесь в том, какие продукты полезны для физически активного человека и как правильно сбалансировать рацион, чтобы получать достаточно энергии, но не набирать лишних килограммов.

Модуль 5 — Специфика работы со взрослыми учениками

21*

**Физиологические
особенности у взрослых.
Хронические заболевания.**

Организм взрослого человека разительно отличается от организма ребёнка: долгие годы жизни, влияние окружающей среды, стрессов и привычек накладывают отпечаток на здоровье. В этом уроке вы подробно разберётесь в том, как правильно работать со взрослыми, учитывая специфику их состояния здоровья.

22*

**Климактерический
синдром.**

Большинство наших взрослых учащихся — женщины. И каждому хореографу, работающему с ними, будет полезно знать: какие физиологические изменения происходят в период климакса и как облегчить симптомы этого состояния — об этом подробно в данной лекции.

Модуль 6 — Основные ошибки и травмы при занятиях хореографией

23*	Профилактика травм. Работа с теми, у кого были травмы.	В этом уроке вы рассмотрите те принципы и конкретные приёмы, которые можно применить при небольших травмах, а также способы тейпирования в подобных случаях.
24*	Силовые тренировки в хореографии. Основные ошибки детей на занятиях.	Сила и выносливость необходимы танцовщику. Однако, в то же время, силовые тренировки достаточно травмоопасны. Как правильно включать силовые упражнения в урок, в каком возрасте и в каком объёме, какие стандартные ошибки совершают ученики во время силовых упражнений — вы узнаете из этой лекции.
25*	Основные ошибки и травмы при растяжке.	Растяжка — важная составляющая во многих направлениях танца. Но часто, в погоне за результатами, мы допускаем серьёзные ошибки в процессе растяжки и получаем травмы. О том, как этого не допустить, вы узнаете из этого урока.

Модуль 7 — Практические комплексы для реабилитации после травм

26*	Комплекс для восстановления и реабилитации коленного сустава.	8 практических упражнений, позволяющих восстановиться или избежать травмы колена.
-----	--	---

27*	Комплекс для восстановления и реабилитации голеностопного сустава.	11 практических упражнений, позволяющих восстановиться или избежать травмы голеностопа.
28*	Комплекс для восстановления и реабилитации тазобедренного сустава.	10 практических упражнений, позволяющих восстановиться или избежать травмы тазобедренного сустава.
29*	Комплекс для восстановления и реабилитации плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.	12 практических упражнений, позволяющих восстановиться или избежать травмы рук.
30*	Комплекс для восстановления и реабилитации шейного отдела.	8 практических упражнений, позволяющих восстановиться или избежать травмы шейного отдела.
31*	Комплекс для восстановления и реабилитации поясничного отдела.	9 практических упражнений, позволяющих восстановиться или избежать травмы поясничного отдела.

!!! Внимание, темы под звездочкой (*) доступны только для тарифа "Профи"!