

**КРАСИВАЯ ОСАНКА - ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И
УСПЕХ**

ТВОРЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ

В ДВИЖЕНИИ – ЖИЗНЬ!

*«Ничто так
не разрушает организм,
как физическое
бездействие...»
(Аристотель)*

Авторы: учащиеся 10 класса
Телякова Ирина
Переева Тамам

Гипотеза



Красивая осанка – так ли это важно?

Цель:

Изучить состояние здоровья опорно-двигательной системы современных подростков



Задачи:

- Определить функции и значение опорно-двигательной системы для человека;
- Выяснить, в чем заключается опасность гиподинамического синдрома;
- Получить представление о правильной осанке, как залого здоровья;
- Научиться выявлять нарушения осанки и определять гибкость позвоночника

Ход исследования:

- *Изучить литературные источники, медицинскую энциклопедию, материалы сайта о факторах, влияющих на здоровье человека, его опорно-двигательную систему;*
- *Проконсультироваться с медицинской сестрой Иловой-Бригадирской амбулатории;*
- *Провести исследования нарушений осанки и гибкости позвоночника среди группы учащихся;*
- *Сравнить результаты исследования с выдвинутой гипотезой.*

Результаты исследования:

- *Двигательная активность- одна из важных биологических потребностей человека. Правильно выбранная форма физической активности должна сопровождать человека в течении всей его жизни.*
- *Особенно важны физические упражнения и спорт в детском и юношеском возрасте: они способствуют лучшему развитию нервной системы, росту и укреплению костной и мышечной ткани, повышают выносливость, устойчивость организма к различным заболеваниям.*
- *Физические нагрузки повышают функциональные возможности организма человека, исключают такие последствия гиподинамического синдрома для различных систем органов, как разрушение костей в связи с вымыванием из них кальция.*

Результаты исследования:

- Минимальная величина суточных энергозатрат для нормальной жизнедеятельности организма составляет 2880-3840 Ккал;
- Большинство людей ведет неподвижный и малоподвижный образ жизни, затрачивая всего 500-750 Ккал в сутки;
- Возникает гиподинамический синдром – хронический процесс, который проявляется в постепенном снижении тонуса мускулатуры, последствием чего является вымывание кальция из костей и как следствие заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, образование камней в почках;
- Осанка - привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе. Малоподвижный образ жизни часто приводит к различным нарушениям осанки: сколиозу – боковые искривления позвоночника, сутулости, впалой груди. При нарушениях осанки необходимо обращаться к врачу, который назначит комплексное лечение нарушений осанки.

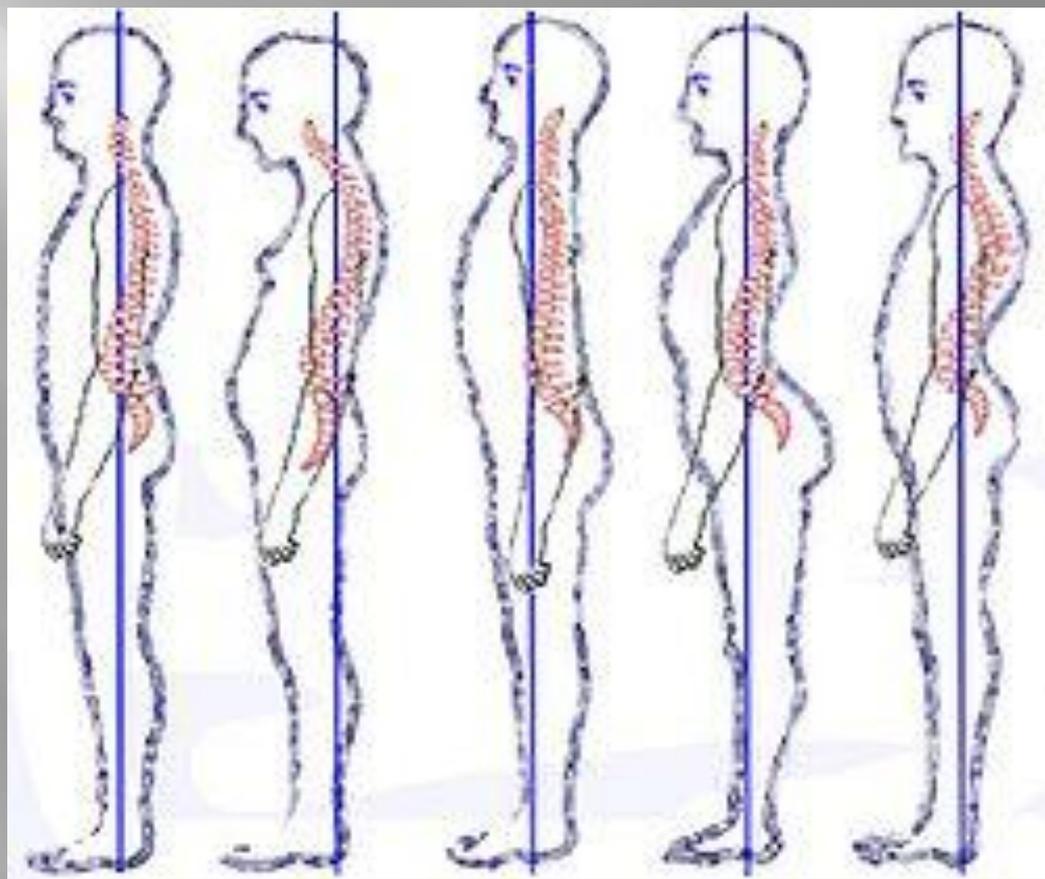
Результаты исследования:



- *При нарушении осанки часто происходит смещение позвонков и межпозвоночных дисков, что приводит к ряду тяжелых болезней позвоночника*
- *Позвоночник является, в своем роде, осью между правой и левой половиной тела. Когда он искривлен, это ведет к неравномерному давлению веса тела на правую и левую сторону. Дальше больше: повышается износ суставов поврежденной стороны, нарушается кровоснабжение и «нервная» иннервация внутренних органов. Потом возникают головные боли и боли в области сердца, желудка, поджелудочной железы, нарушения дыхательной и мочеполовой системы.*
- *К нарушениям осанки приводят неполноценное питание, недостаток минеральных солей и витаминов, а главное – неравномерное распределение нагрузки на тело и нетренированность мышц;*
- *Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют формированию правильной осанки.*

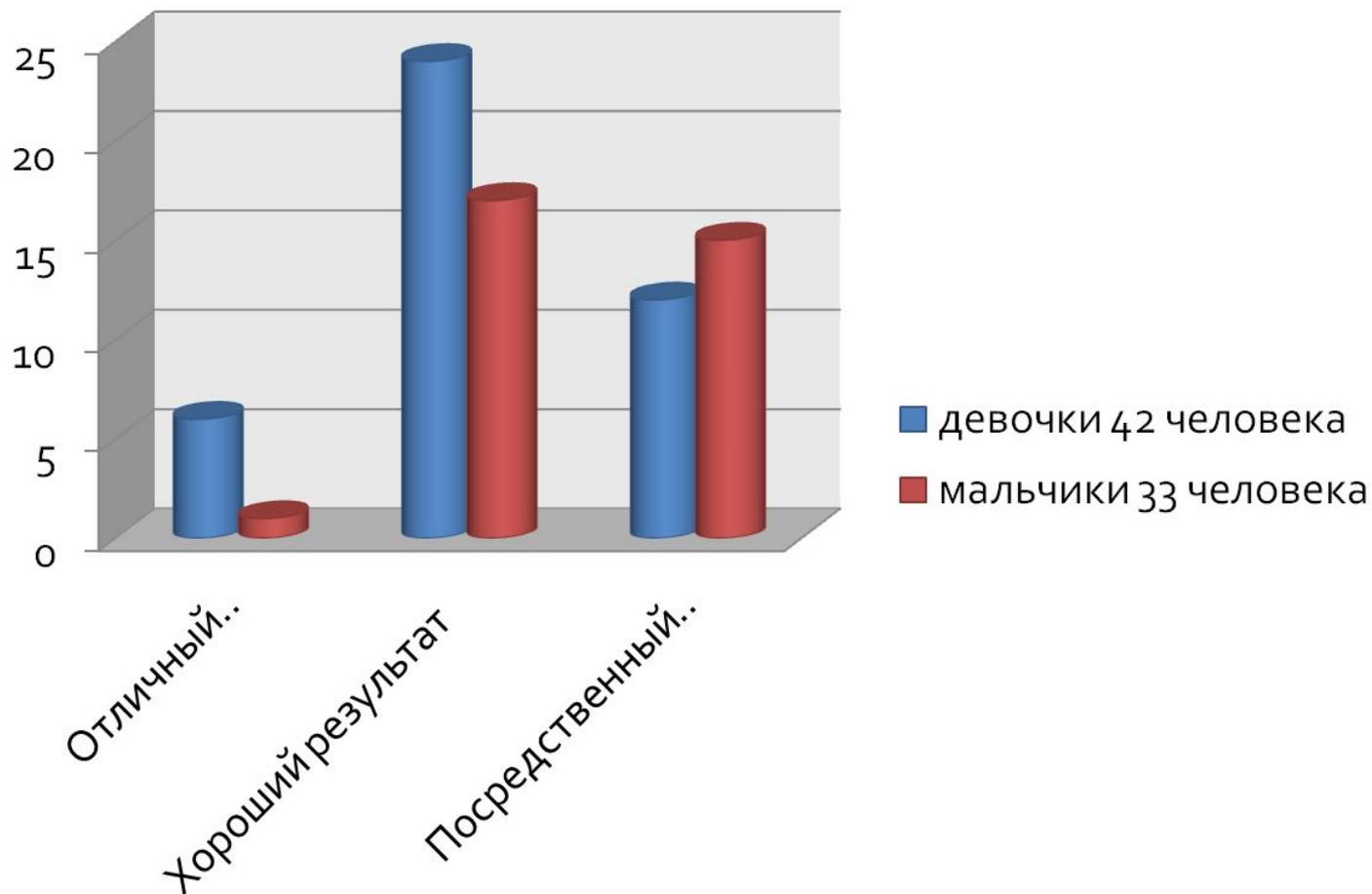


Мы провели исследование состояния здоровья опорно-двигательной системы учащихся МОУ «Иловай-Бригадирская средняя общеобразовательная школа» при помощи тестов



ТЕСТ:

Гибкость позвоночника учащихся Иловай-Бригадирской школы



*МЫ ПРОВЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЕ
ПРИ ПОМОЩИ ТЕСТА
«ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОСТИ
ОСАНКИ».
ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО:*

Встать около стены так, чтобы лопатки, ягодицы и пятки были прижаты к стене;

Просунуть под поясницу ладонь, затем кулак;

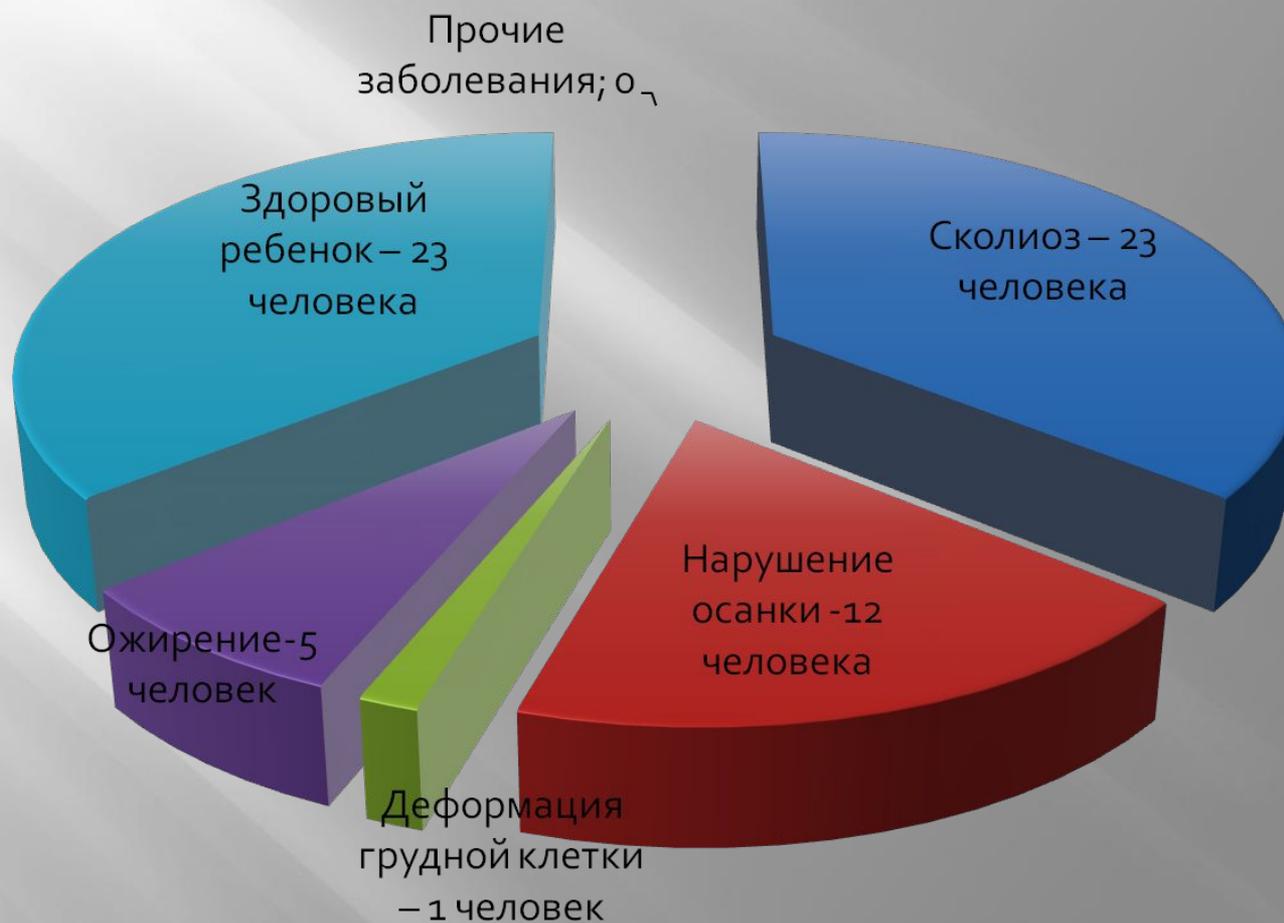
Если между стенкой и поясницей проходит только ладонь – осанка нормальная, если проходит кулак, то осанка нарушена.

*МЫ ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ
РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДИЦИНСКОГО
ОСМОТРА 77 УЧАЩИХСЯ
ИЛОВАЙ-БРИГАДИРСКОЙ
ШКОЛЫ*

26 октября врачами Первомайской ЦРБ были обследованы 77 учащихся школы с 5 по 11 класс, из них 42 девочки и 33 мальчика.



Результаты исследования:



Выводы:

- Мы провели исследование 77 человек только в одной школе России!
- В исследуемой группе лишь 30% учащихся здоровы;
- У 45% учащихся обнаружены различные нарушения осанки;
- Особенно важно следить за осанкой в детстве, когда опорно-двигательная система развивается;
- На развитие скелета влияют различные факторы, в том числе и двигательная активность человека;
- Наилучший способ повышения двигательной активности детей – правильное, соответствующее возрасту физическое воспитание.

Сравнив результаты исследования с гипотезой, мы можем утверждать:

- Красивая осанка – здоровый позвоночник и отличное самочувствие на долгие годы.
- Правильная осанка делает фигуру красивой, походку грациозной.
- Она создает условия для нормального роста и функционирования внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и всего организма, способствует гармоничному развитию человека.

Красивая осанка – это очень важно!

Информационные ресурсы

- Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев «Биология. Человек» М., «Дрофа» 2005 г.;
- М.Я. Студеникин «Книга о здоровье детей» М., «Медицина» 2000 г.;
- <http://www.2mm.ru/>
- <http://osanka.ru/>