A woman and a young girl are walking barefoot on railroad tracks that stretch into the distance. They are surrounded by a field of sunflowers. The woman is on the right, wearing a patterned dress, and the girl is on the left, wearing a white dress with a pink top. They are holding hands and have their arms outstretched. The sky is blue with white clouds.

Проектная работа на тему: Правильная осанка и ее роль в нашей жизни

Выполнила: ученица 3 «А» класса
МАОУ гимназии № 16
Дагоцкая Мария

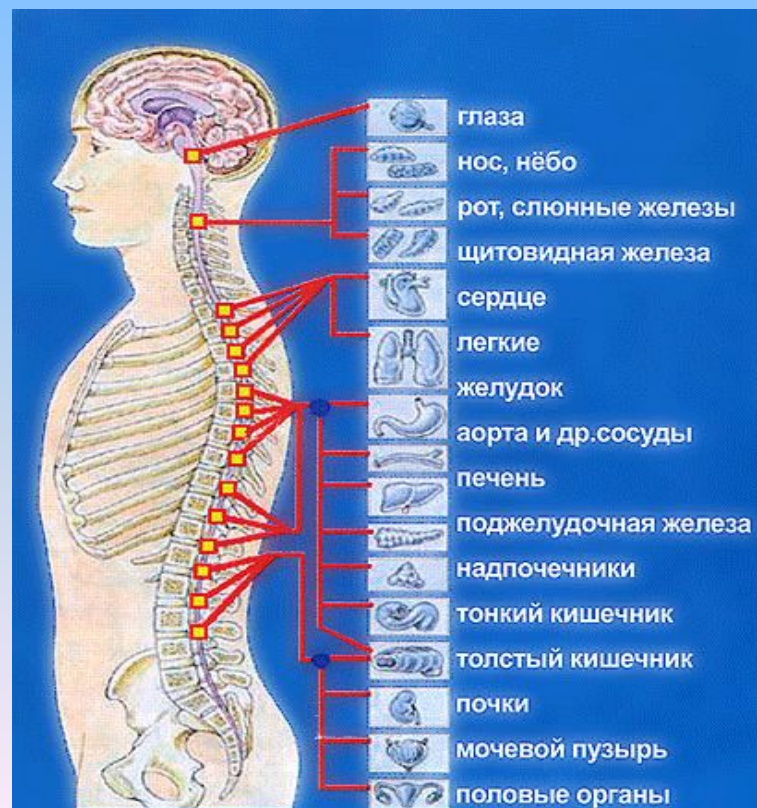
Цель: Узнать как осанка влияет на наше здоровье.

«Она прошла как королева...» Что же это значит? Все просто: кто-то видел королей и королев сутулыми и сгорбленными? Нет, вот в этом и суть: стройная спина, выпрямленный позвоночник, безупречная осанка – все это придает величественность, подчеркивает благородство. А сутулость, наоборот, говорит о том, что человек привык склонять голову и перед людьми, и перед обстоятельствами.

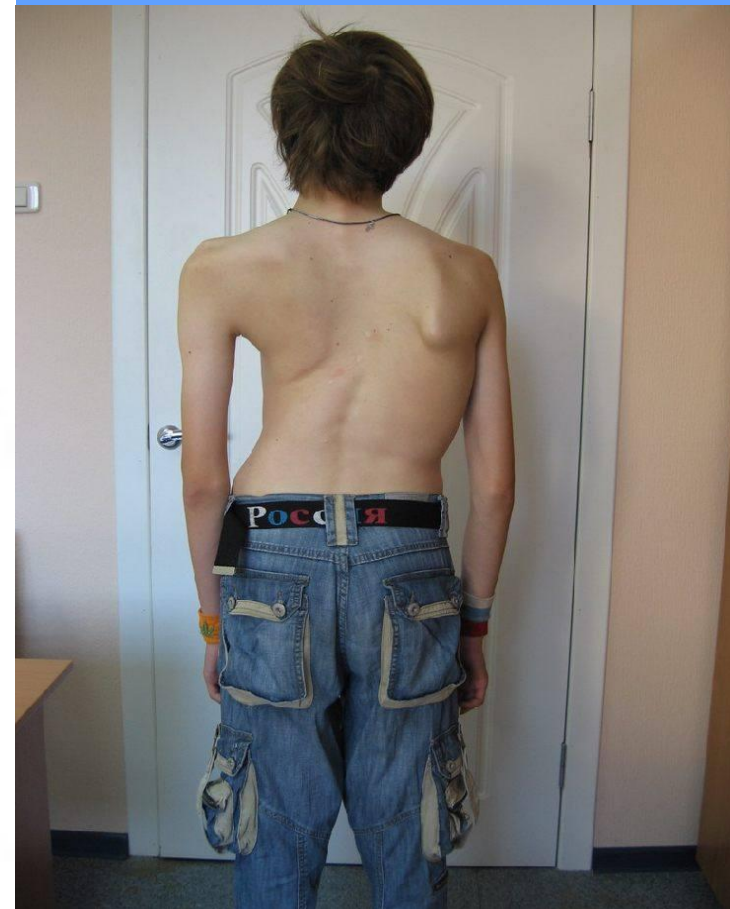
Правильная осанка – это не только внешняя красота. От нее во многом зависит самочувствие и качество жизни человека. За осанку отвечает позвоночник, и по тому, какая осанка у человека, можно судить о здоровье позвоночника.

Позвоночник может быть «виновен» в возникновении болей в спине и груди, суставах и мышцах, головных болей, заболеваний почек, желудка, проблем со зрением и т. д. Но человек, как правило, не связывает это с позвоночником, в частности, с его искривлением, а продолжает пить лекарства, избавляясь от боли, но не от причины. Кстати, нарушение осанки не только вредит здоровью, но и просто не красиво.

Позвоночник – основа скелета. Он состоит из комплекса расположенных друг над другом небольших костей – позвонков, которые связаны между собой связками и мышцами. Внутри позвоночника проходит, так называемый, спинной мозг, нервные окончания от которого проходят между позвонками, и направляются к различным органам.



Нарушение осанки ведет к смещению сердца, легких и прочих внутренних органов, а, следовательно - нарушается их работа. Позвоночник тесно связан с кровеносной и нервной системой, и очень быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из позвонков приводит к появлению нарушений в соседних органах. К примеру, из-за неудобной обуви может выйти так, что одна нога станет немного короче, чем другая, это станет причиной наклона таза в сторону, нарушится равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную сторону. Именно такие мелочи, которые порой упускаешь из виду, играют решающее значение в правильной осанке человека.

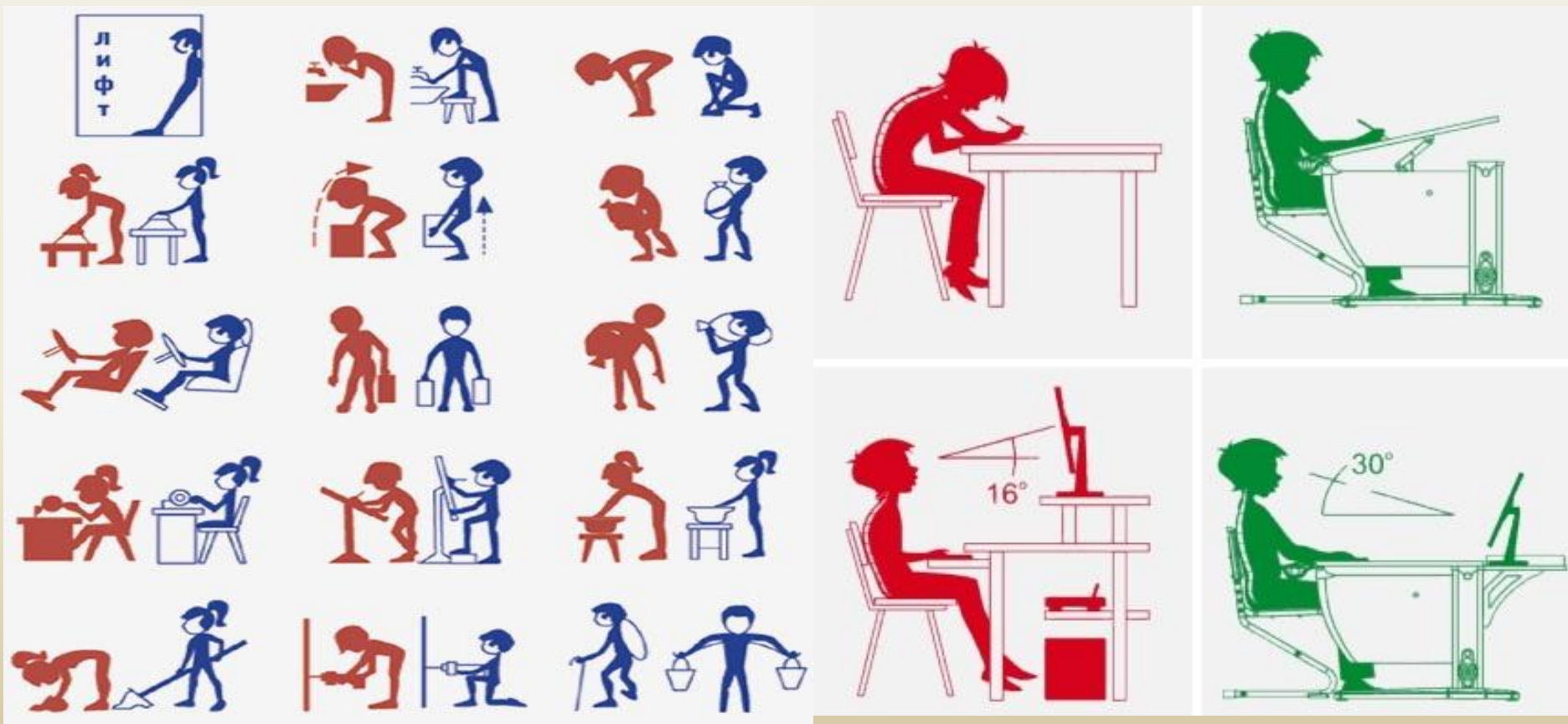


Позвоночник – это сложнейшая конструкция:

- жесткий стержень, поддерживающий туловище, верхние конечности и голову;
- «защитный футляр» спинного мозга;
- гибкая цепь, позволяющая туловищу сгибаться, поворачиваться;
- надежная опора, эластичная пружина, которая удерживает равновесие тела и гасит удары.

Вывод: позвоночник должен быть подвижным, крепким, устойчивым.

Объяснять значение правильной осанки лучше всего с детства, чтобы обрести крепкое здоровье на долгие годы. У детей 9-11 лет подвижность и эластичность позвоночника выше, чем у взрослых. Это имеет как преимущества, так и недостатки. Осанка похожа на кусок мягкой глины, из которой можно вылепить что угодно... Угадайте, кто является скульптором? Конечно же мы сами. Вот наглядные рекомендации:



Настроение и эмоции тоже играют свою роль в правильной осанке. Ведь сложно себе представить веселого и уверенного в себе человека сгорбленным, впрочем как и наоборот, когда чувствуешь себя подавленным, все валится из рук, трудно держать голову прямо и держаться ровно, и опускание головы входит в привычку.

Все просто! Если чувствуете, что сегодня не ваш день, то просто поделайте упражнения некоторое время, потанцуйте и вы увидите, вместе с напряжениями в теле уйдут и «напряжения в голове» и настроение понемногу станет лучше!

Лучшая профилактика болезней позвоночника это движение. Пока вы двигаетесь, сохранить осанку проще. Ведь организму просто необходимо получать хоть какую-то нагрузку каждый день. Для примера можно привести опыт космонавтов, которые, после долгого пребывания на орбите в невесомости по возвращении на Землю, вообще разучивались ходить и были более подвержены переломам, потому что на Земле сила притяжения оказывала постоянное сопротивление и организм был все время в напряжении.

Физические занятия должны быть постоянные, именно за счет этого и достигается сохранение правильной осанки, разовые попытки здесь не помогут.

Причины нарушения осанки:

- неправильная рабочая поза;
- малая физическая активность;
- врожденные болезни;
- ношение неправильной обуви и обуви на высоком каблуке;
- избыточный вес и др.

На ранних стадиях с нарушением осанки можно справиться такими методами лечения:

- Здоровое рациональное питание;
- Лечебная физкультура;
- Лечебный массаж;
- Плавание;
- Ношение лечебных корсетов.

Главное, чтобы лечение спины и позвоночника было направлено на причину, вызвавшую искривление!

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что **осанкой** называют, умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в положении сидя, лежа и во время ходьбы.

А чтобы иметь красивую правильную осанку нужно научиться правильно не только стоять, но и сидеть, ходить, лежать. Что это значит? Это значит постоянно следить за собой. Другими словами, спина, не зависимо от того, чем занимаешься, всегда должна быть прямой. Научившись это делать «автоматически», можно избавиться от многих проблем, связанных с позвоночником.

У школьников также причиной искривления позвоночника может быть неправильно подобранная школьная сумка.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

- Приступы боли в плечах, в шее и в спине.
- Покраснение и глубокий след от ремня на коже.
- Чувство покалывания или онемения в руках.
- Неизвестное положение тела: голова наклонена или вытянута вперед, тело отклонено в одну сторону.
- Спотыкающаяся походка, трудности с подъемом по лестнице или в гору.

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

- Покупка ранца, который слишком велик для ребенка.
- Перегрузка ранца.
- Неправильное распределение веса.
- Неправильное ношение.

НОШЕНИЕ

При ношении рюкзака следует помнить:

- Носите рюкзак на обеих лямках. Иначе высок риск формирования бокового сколиоза.
- Застегивайте плечевые лямки. Это поможет равномерно распределить вес рюкзака по телу.
- Подгоняйте лямки так, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине на уровне 10 см выше пояса. Иначе центр тяжести тела сместится назад, что приведет к перенапряжению мышц.

ВЫБОР

Правильно выбранный ранец:

- Соответствует росту и возрасту ребенка.
- Оснащен широкими наплечниками. В области шеи и плеч много кровеносных сосудов. Если их пережимать, это вызовет боль и онемение рук.
- Оснащен катафотами для безопасности при переходе дороги.
- Имеет множество различных отделов. Это помогает распределять предметы равномерно и эффективно.
- Оборудован дополнительной парой ремней, которые помогают перенести вес с плеч на талию и бедра.

ЗАГРУЗКА

Правила упаковки

- Кладите в ранец только те вещи, которые действительно нужны.
- Книги и прочие плоские предметы укладывайте параллельно спине.
- Самый тяжелый предмет должен располагаться внизу, ближе всего к спине.

Вес ребенка кг	Вес портфеля не более кг
30	2,5
31-38	5
50	7,5
65	9
75	10
100	12,5

Ранец ребенка должен весить не более 12,5 кг

© 2009 ООО "АВС". Любое использование возможно только с письменного разрешения редакции. По всем вопросам перепечатки и продажи обращайтесь sales@abc-gid.ru

Часто мы слышим от взрослых: «У тебя что, кирпичи в портфеле?»

Ношение портфеля, превышающего допустимые нормы, влияет на позвоночник и внутренние органы, к тому же ребёнок физически устаёт, идёт нагрузка на сердце.

По мнению врачей, максимальный вес школьного ранца для учеников 1-3-х классов не должен превышать 1,2 кг. А по российским санитарным нормам - общий вес учебников, тетрадей и принадлежностей вместе с портфелем для школьников первых-вторых классов не должен превышать 2,5 кг, для учеников с третьего по шестой класс — весить около 3 кг (нормы 2003г.).

Из этого всего следует, что не нужно покупать портфели на одной лямке, какими бы красивыми они не были, портфели с мягкой спинкой, и не следует перегружать портфели.

Из проведенного мной опроса в классе я узнала, что у всех детей вес портфеля превышает эти нормы (от 3,4 кг до 7 кг), а также мало кто делает утреннюю зарядку, НО в спортивные секции ходят многие.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

- Правильное положение тела во время сидения за партой (не следует класть ногу на ногу, «плюхаться» на стул, сидеть надо только на стульях с жестким прямым сидением);
- Сон на жесткой, плоской постели;
- Правильная обувь;
- Строгое соблюдение правильного режима дня (время сна и бодрствования);
- Правильное питание;
- Постоянная двигательная активность (занятия физкультурой, спортом, работа по дому, прогулки, плавание и т.д.).

В китайских школах детям с детства прививают основы правильной осанки.



ВЫВОД: Необходимо следить за нашей осанкой, она на прямую влияет на наше здоровье!



**ОСАНКА – ЭТО ОСЬ И ОСНОВА ТЕЛА!
— ЭТО КРАСОТА, ГРАЦИЯ И ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПОХОДКА!**

-ЭТО ДВИЖЕНИЕ И ЖИЗНЬ!

— ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ!

– ЭТО СТИЛЬ ЖИЗНИ!