

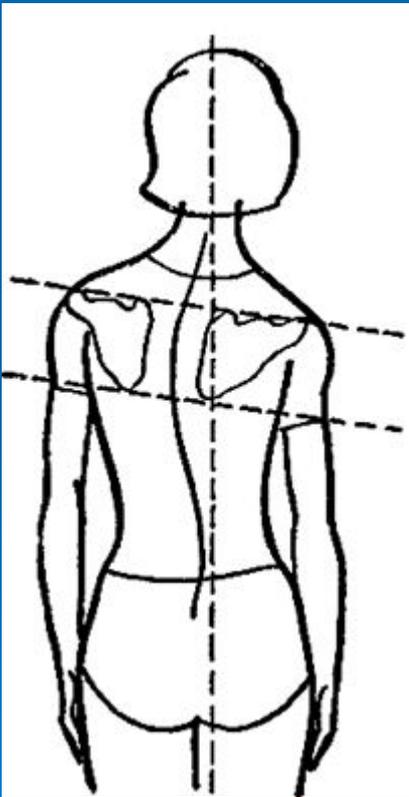
Красивая осанка – твои здоровье и успех

Взаимосвязь правильной осанки и гибкости у детей



Автор: Хафизова Валерия,
ученица 3 «Б» класса МОУ СОШ
№ 31 г. Мурманска

Проблема исследования



- Исследование посвящено проблеме сохранения правильной осанки у школьников.
- Актуальность её определяется сложившейся неблагоприятной динамикой роста нарушения осанки у младших школьников.



Цели исследования



- Установить взаимосвязь между состоянием осанки и гибкостью у учащихся 3 «Б» класса.
- Поиск и применение конкретных рекомендаций для сохранения и улучшения осанки.

Задачи исследования

- Узнать, что такое осанка?
- Что такое гибкость?
- Отчего портится осанка?
- Провести анализ медицинских карт учащихся 3 «Б» класса с целью: выяснить, есть ли у ребят проблемы, связанные с осанкой.
- Провести тест «Гибкость».
- Предложить советы: «Как сохранить правильную осанку?»
- Сделать выводы, зафиксировать результаты исследования в виде презентации.



Объект исследования



Учащиеся начальных класса.

Предмет исследования

- Учащиеся 3 «Б» класса.
- Медицинские карты учащихся 3 «Б» класса.



Гипотезы исследования

- Осанка связана с гибкостью .
- Дети, имеющие плохую гибкость, обычно имеют нарушение осанки.
- Крепкие мышцы спины сохраняют правильную осанку.
- Если выполнять специальные упражнения для тренировки мышц спины, то осанка улучшится.

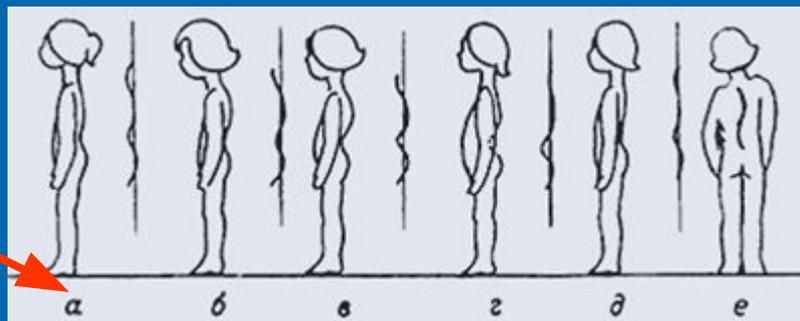


Методы и способы исследования

- ✓ сбор материала;
- ✓ наблюдение;
- ✓ первичная обработка фактов;
- ✓ сравнение;
- ✓ проведение тестов на гибкость;
- ✓ анализ полученных результатов;
- ✓ выведение закономерностей;
- ✓ поиск и выработка комплекса рекомендаций и советов для учащихся 3 «Б» класса.



Что такое осанка



Правильная осанка

- Осанка – это привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.
- Правильность осанки несложно определить в домашних условиях. Встаньте спиной к стене. Если осанка правильная, вы касаетесь стены тремя точками — затылком, лопатками и ягодицами. Правильная осанка способствует нормальной работе внутренних органов и органов движения.
- Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, неравномерному распределению нагрузок на отдельные позвонки.
- За осанкой нужно особенно бдительно следить до полного окостенения скелета при достижении взрослого возраста. У мальчиков, рост тела в длину может продолжаться до 20–24 лет.

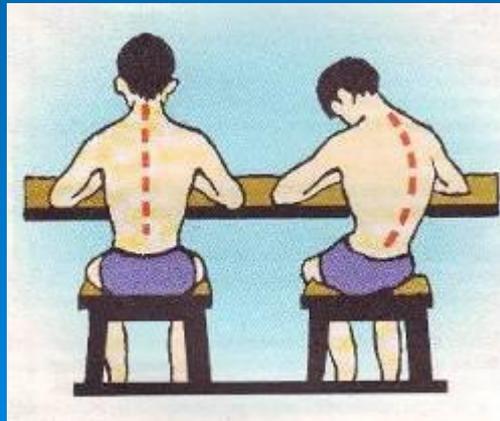
Что такое гибкость?

- Гибкость тела – это один из показателей физического развития и здоровья человека. Кроме того, от гибкости тела зависит грациозность и пластика движений, походки и жестов.



Отчего портится осанка

- Нарушение осанки в начальной стадии – это неумение правильно держать тело: сведенные вперед плечи, сутулая спина, отстающие лопатки, выпяченный живот. Больше всего в этом виноват малоподвижный образ жизни.
- Кости детей растут, они эластичные, поэтому легко подвергаются искривлению.
- Тяжёлые портфели оттягивают руки, заставляют сгибаться позвоночник.
- Часто дети сидят во время занятий сильно нагнувшись, искривившись в одну какую-нибудь сторону. От этого позвоночник постепенно искривляется.

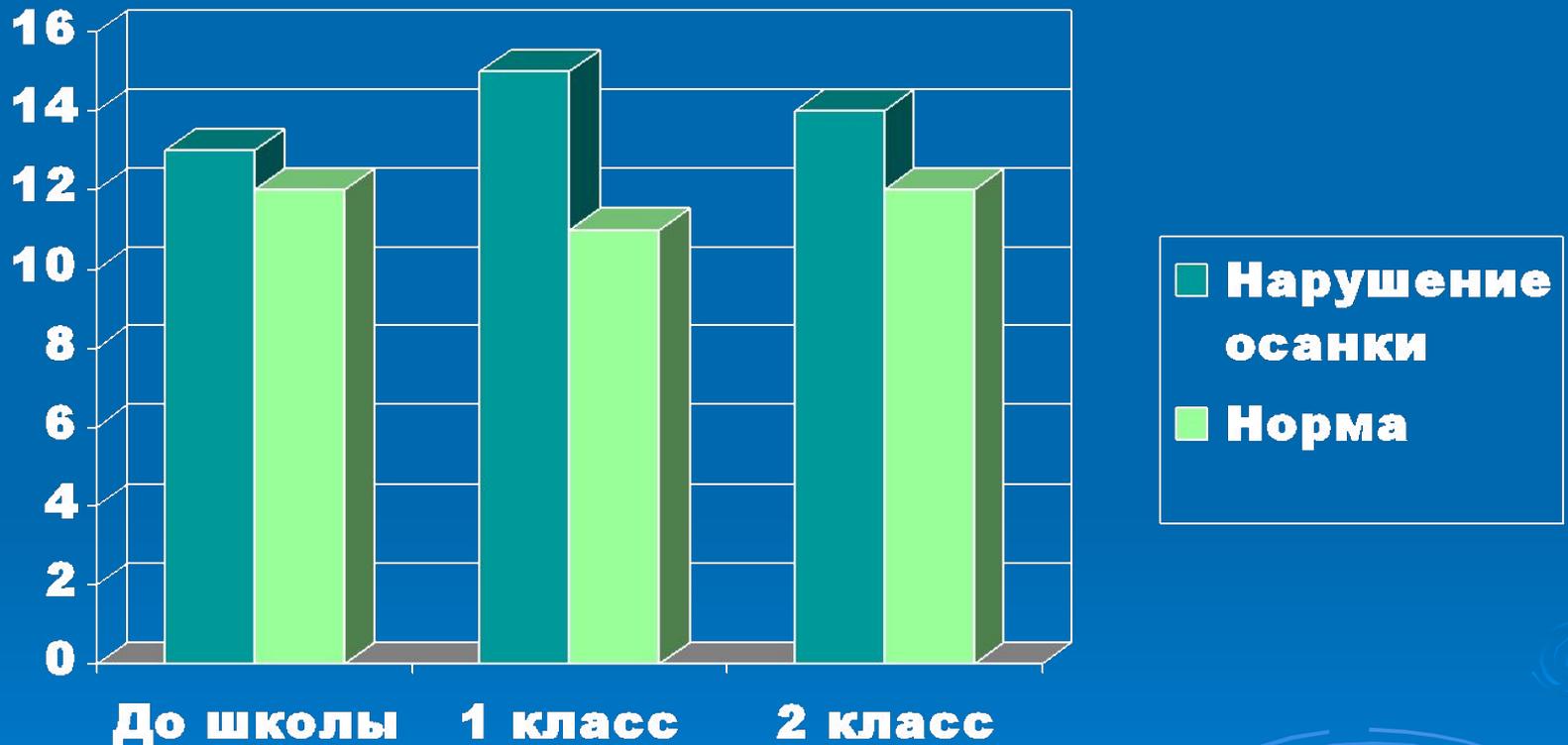


Анализ медицинских карт

Анализ медицинских карт показал, что ребята, поступая в 1-ый класс, уже имеют нарушение осанки или сколиотическую установку, за время учёбы наблюдается увеличение количества детей с нарушением осанки.



Анализ медицинских карт



Нарушение осанки имеет больше половины детей до школы и явно прослеживается неблагоприятная динамика роста нарушения осанки у школьников в 1-м и 2-м классе.

Тест на гибкость №1



И.п. – вертикальное, ноги соединены. Испытуемый медленно наклоняется вперед и достает пол ладонями рук. Если упражнение проделано легко, без особых усилий, то начисляется 4 очка; если испытуемый достает пол только пальцами, то 3 очка; если испытуемый не может коснуться пола, то 0 очков.

Тест на гибкость №2



И.п. – вертикальное, ноги на ширине плеч. Испытуемый наклоняется влево и вправо при неподвижном тазе. Если при выполнении упражнения произошло касание руками икр ног, то начисляется 4 очка; если испытуемый при выполнении упражнения может достать до колен, то 3; если испытуемый не дотягивается до колен, то 0 очков.

Тест на гибкость №3



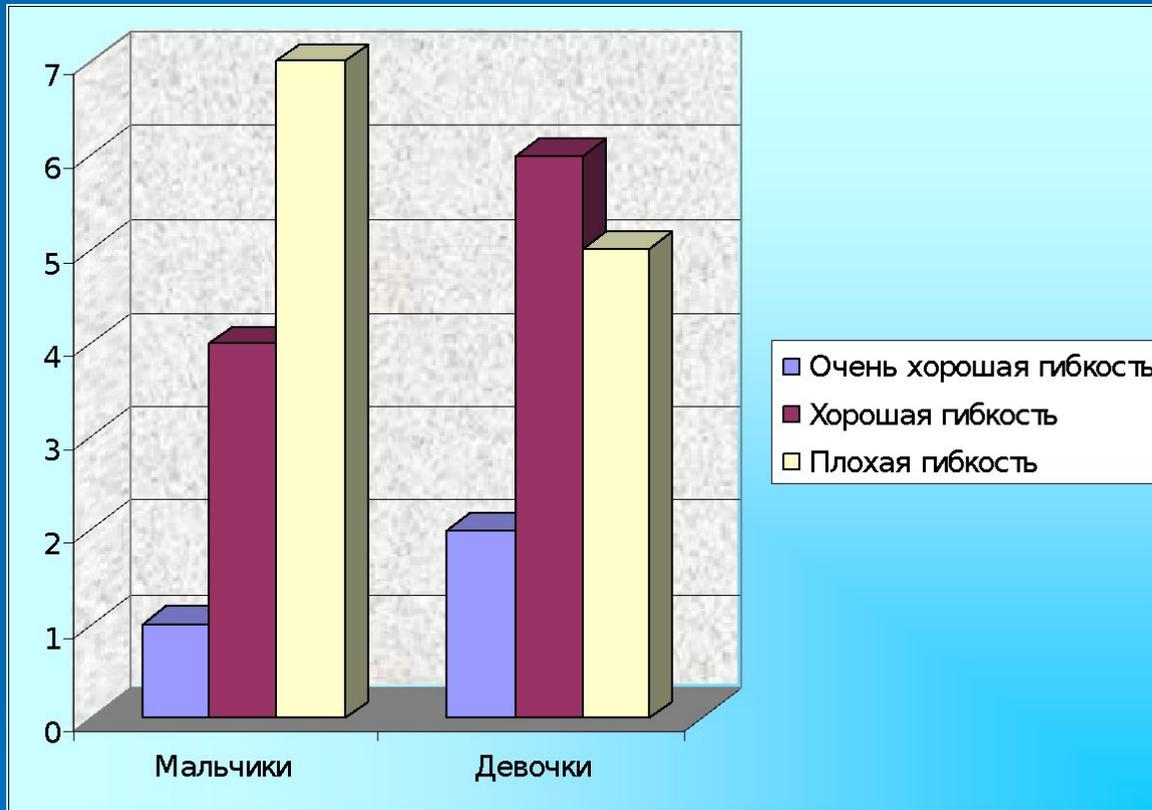
И.п. - лежа на спине. Испытуемый заводит ноги за голову и в таком положении пытается достать пол пальцами ног. Если упражнение выполнено с помощью прямых ног, то начисляется 4 очка, при согнутых в коленях ногах – 3, если испытуемый не может коснуться пола – 0 очков.

Результаты теста

Такая характеристика как гибкость поможет обратить внимание на ваше состояние организма.

Количество ОЧКОВ	Состояние организма
12 – 9 очков	Очень хорошая гибкость. Продолжайте заниматься физкультурой.
8 – 5 очков	Хорошая гибкость, но помните, что без занятий физкультурой вы её легко потеряете.
4 – 0 очков	Очень плохая гибкость. Надо что- то предпринимать.

Результаты теста



Из всех учащихся класса 7 мальчиков и 5 девочек имеют плохую гибкость и у 11 из них наблюдается нарушение осанки. Я пришла к выводу, что очевидно гибкость связана с осанкой. Дети, у которых очень хорошая гибкость, не имеют проблем с осанкой.



Выводы



Своим исследованием я подтвердила выдвинутые гипотезы:

- между правильной осанкой и гибкостью есть прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья;
- крепкие мышцы спины сохраняют правильную осанку;
- дети, имеющие плохую гибкость, часто имеют нарушение осанки;
- надо развивать гибкость и укреплять мышцы спины.



Мои советы

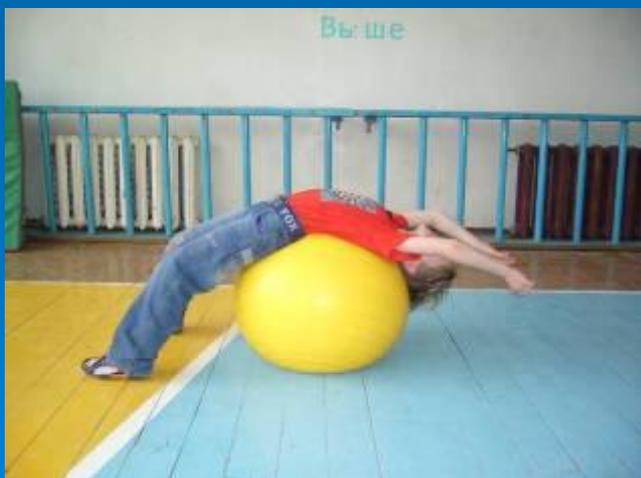
Если со временем вы привыкли к неправильной осанке, не расстраивайтесь — ее можно исправить, если постоянно обращать внимание на свою осанку и целенаправленно выполнять упражнения.



Носи
ранец!



Дружи с физкультурой



Очень полезны упражнения с мячом.

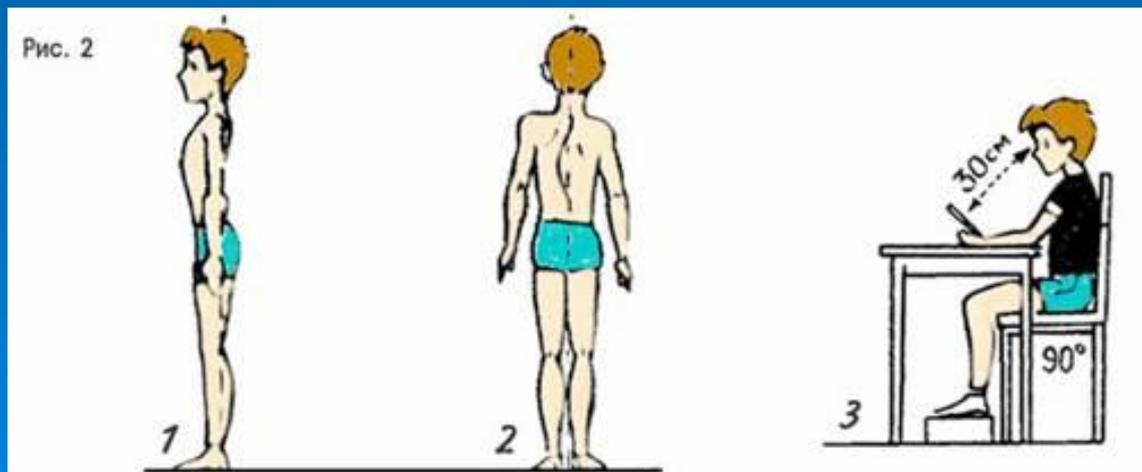
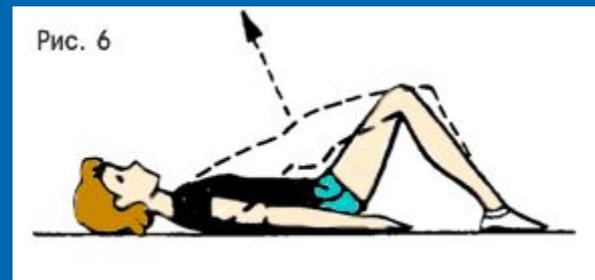




Дружи с физкультурой



Выполняй упражнения для укрепления мышц, правильно сиди за столом.



Совет врача

- Помогает бороться с сутулостью и специальное ортопедическое изделие (корректор осанки).
- Это система легких эластичных лямок, которые надеваются наподобие рюкзака и выпрямляют сутуловую спину, отводя назад плечи и сводя лопатки.
- Постоянно носить его не нужно, чтобы не развился синдром привыкания.
- Пользуются корректором осанки в тех случаях, когда вам предстоит длительные статические или динамические нагрузки.



Источники информации

- А.А. Вахрушев «Окружающий мир». - М.: «Баласс», 2002.
- Атлас для начальной школы. Организм человека и охрана здоровья. – М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2000.
- Большая детская энциклопедия «Природоведение», - ООО «Хорошая погода», Россия, 2007.
- Интернет ресурсы: сайт «ОСАНКА.ru» и др.
- Медицинские карты учащихся класса.
- Свои наблюдения.

