

# Красивая осанка



# Красивая осанка - залог здоровья!



**Выполнили:**

**Бражкина Анастасия,  
Теслина Ульяна уч-ся 4 «А»  
класса.**

**Руководитель: Решетникова И.  
А.**

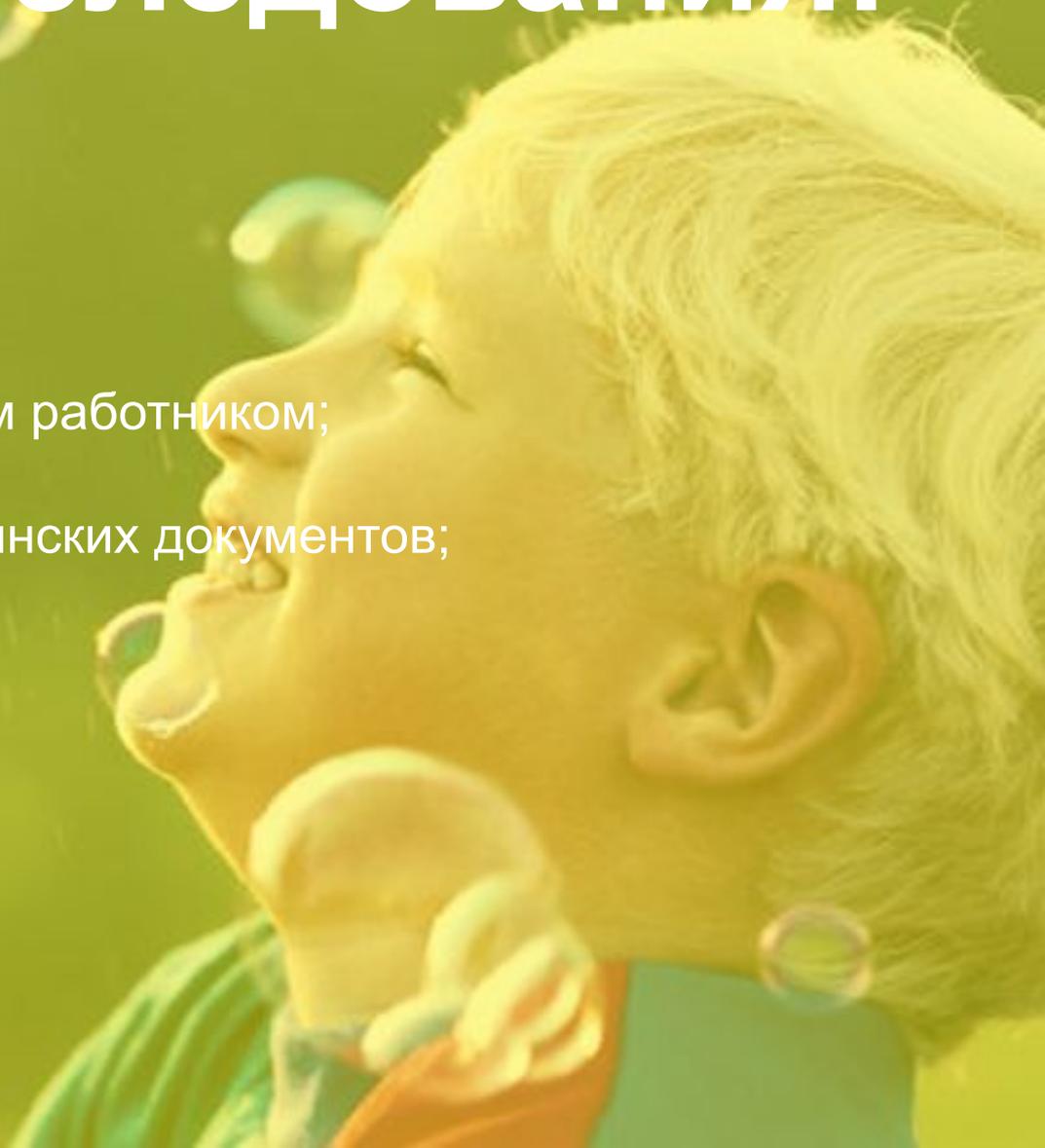
# Цель работы :

1. Познакомиться с понятием - осанка;
2. Узнать о ее правильном формировании;
3. Узнать, какие методы по исправлению осанки существуют;
4. Понаблюдать за формированием осанки у учащихся нашей школы;
5. Ознакомить учеников с рекомендациями специалистов по сохранению и исправлению осанки.



# Этапы исследования:

1. Научная литература;
  2. Интернет;
  3. Беседа с медицинским работником;
  4. Исследование медицинских документов;
- Подведение итогов.



# Что такое осанка?

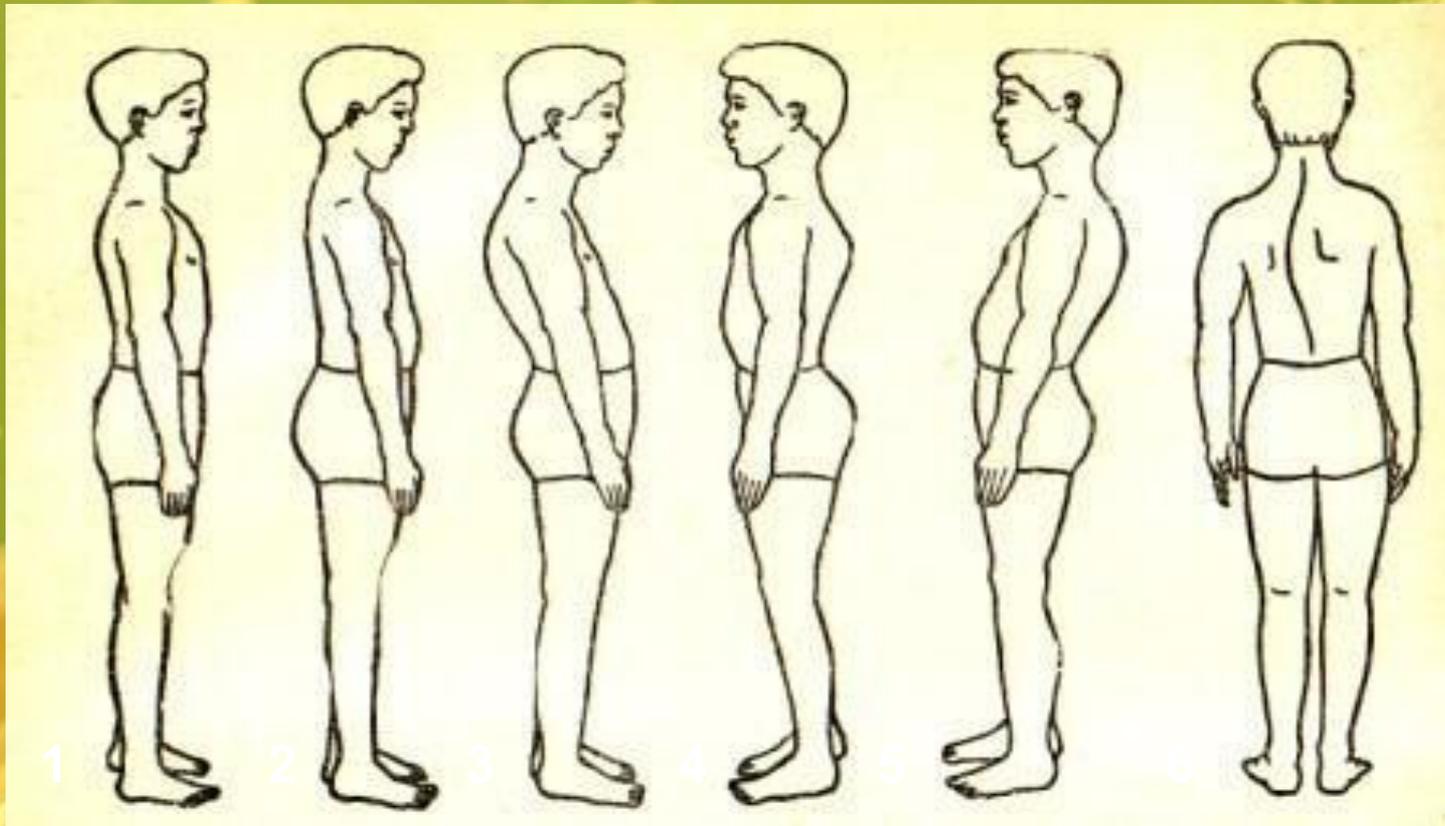
*Осанка – это привычное положение тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы.*

Правильная осанка характеризуется:

- нормальным положением позвоночника
- симметричным расположением плеч и лопаток,
- прямое держание головы и прямые ноги без уплощения стоп.



# Виды осанки:



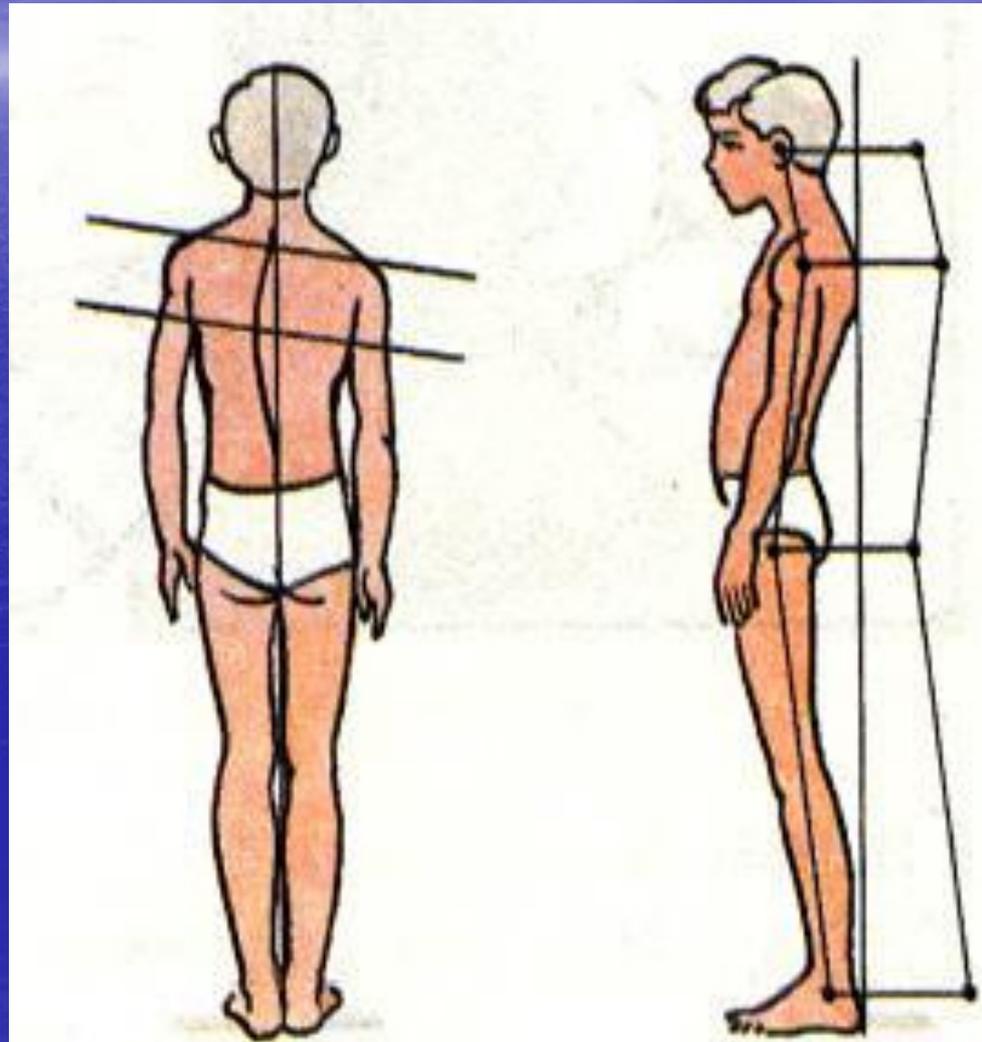
1 – нормальная; 2 – выпрямленная; 3 – кифотическая;  
4 – лордотическая; 5 – сутуловатая; 6 – сколиотическая.

- а) «сутуловатость»
- б) «круглая спина»
- в) «вогнутая спина»
- г) «кругло-вогнутая спина»
- д) «плоская спина»
- е) «плоско-вогнутая спина»



СКОЛИОЗ

# Искривления позвоночника



**При правильной осанке** голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки не выпирают, грудь приподнята, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций.



# Как сохранить правильную осанку:

1. Правильно сиди за партой:  
- спинка парты должна быть отклонена назад на угол

110 градусов;

- верхний край спинки должен быть на уровне середины лопаток;

- высота сидения должна соответствовать равной длине голеней.

***Контроль – локти вертикально на столе, третий палец кисти должен доставать до наружного угла глаза.***



# Проблема.

*Одной из наиболее острых проблем, связанных с нарушением здоровья детей в школьный период их жизни, следует считать нарушение осанки. По данным статистики, 80% школьников к концу обучения имеют нарушения. Так, например, "болезнью школьника" называют сколиоз, потому что приобретают его чаще всего в школьные годы.*

*Больше всего подвержены сколиозу школьники 6-7 и 12-15 лет, именно в этом возрасте очень быстро растет скелет.*

*Неудивительно, что мышцы, призванные поддерживать позвоночник в прямом положении, не справляются с нагрузкой. Учащиеся низко склоняются над партой, горбятся, одно плечо становится выше другого, и позвоночник деформируется. На ранней стадии такой дефект еще можно исправить, однако, если вовремя этого не сделать, врачам остается лишь диагностировать сколиоз.*

# Это интересно



Мы провели несколько тестов по определению правильной осанки в 4-х классах

- **Объектом исследовательской работы являются ученики начального школьного возраста – четвероклассники.**

# Тест №1



- Если положить на голову небольшую книгу и пройти по линии то , в тот момент, когда осанка окажется неправильной - книга упадёт.

# Наблюдения в 4-х классах

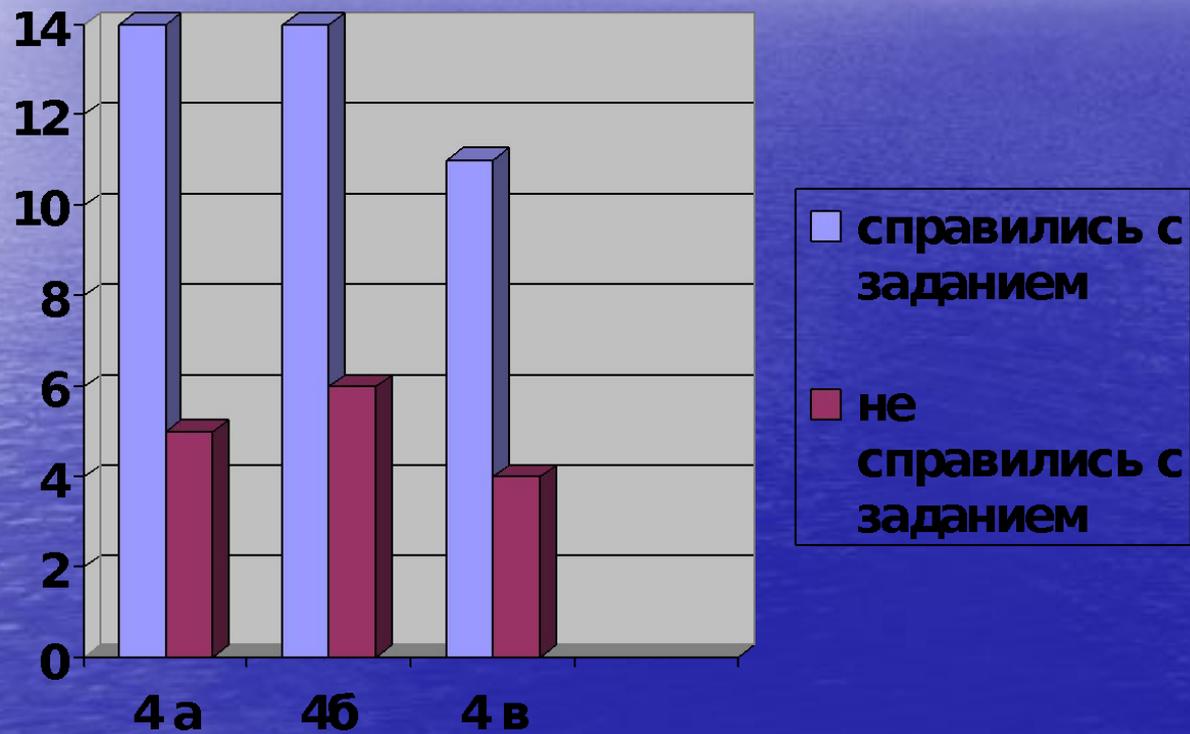


- В 4 «а» классе ,из 19 учащихся ,с заданием не справились 5 человек

В 4 « В» классе, из 15 ч не справились 4 человека

В 4 «Б» классе, из 20 не справились 6 человек





# Тест №2



Правильное положение позвоночника

- **Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем. Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться стены). Руки опущены по швам. Если ваше тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках - затылок, лопатки, ягодицы, пятки, , то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает**

# Осанка- стройная спина.



- Результаты исследования показывают что у учащихся 4-х классов есть нарушения осанки



# Осмотр осанки

- При осмотре сзади определяются:
- - общий наклон туловища в стороны;
- - положение головы (наклоны в стороны);
- - симметричность надплечий;
- - положение лопаток по отношению к позвоночнику;
- - отклонения позвоночника от средней линии вправо и влево



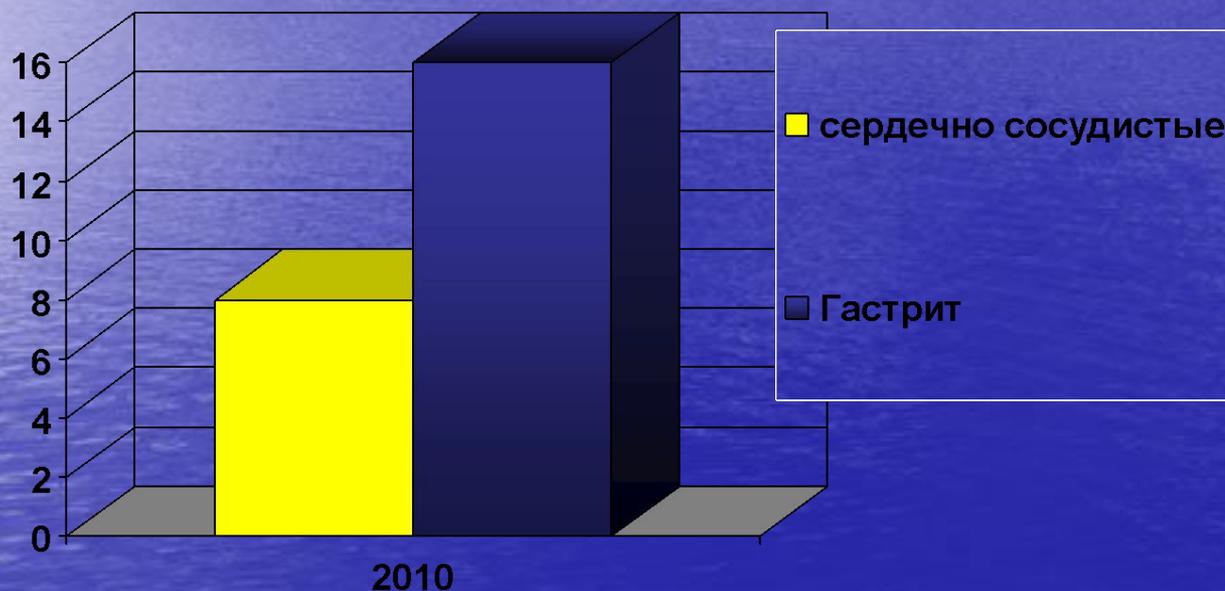
# Количество учеников в 4-х классах нашей гимназии с нарушением осанки



4 классы

- с нарушением осанки
- без нарушения осанки
- скалиоз

# Количество учеников 4-х классов с самыми распространёнными болезнями из-за нарушения осанки



# Причины, которые могут привести к нарушениям осанки

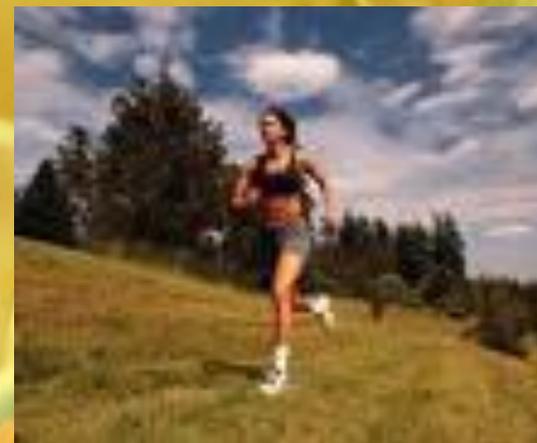
- отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды;
- социально-гигиенические факторы, в частности, длительное пребывание в неправильном положении тела;
- недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия);
- нерациональная одежда;
- несоответствие мебели росту ребенка



# Как сохранить правильную осанку:

## 2. При ходьбе:

- держать голову необходимо прямо и высоко, чтобы воображаемая черта соединяла мочку уха и плечо
- не выставлять вперед подбородок и не задирает нос
- смотреть перед собой, но не в землю.
- при ходьбе нельзя двигать головой.



# Будьте осторожны!

При нарушениях осанки нельзя с ходу бросаться «качать мышцы» и «тянуть связки». Упражнения надо подбирать в соответствии с исходным состоянием организма, позвоночника и полных мышц. Чрезмерно большие физические нагрузки для ослабленного организма – примерно то же самое, что обжорство для организма, умирающего от голода.



Еще врачи древности заметили, что осанка отражает не только физическое, но и психическо-эмоциональное состояние человека.



"Не надо держать голову, будто она насажена на кол, и не раскачивать ею из стороны в сторону. Не скрещивать руки на груди, не прижимать их к бокам, не расставлять локти, не вертеть веер в руках, не играть пальцами, не поправлять прическу и платье. Держать корпус прямо. Не сидеть в кресле так, как будто вы в него вросли, не сползать на край кресла, не ерзать, словно сидишь на иголках, не класть ногу на ногу".

# Стройная фигура

Прямая спина

Красивый разворот плеч

Свободное движение

Открытый взгляд



# Занятия на уроках физической культуре.

- На каждом занятии по физической культуре мы выполняем упражнения, способствующие формированию навыка правильной осанки. Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется корригирующая гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника. Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят во время выполнения различных упражнений (строевых, общеразвивающих), при которых обязательно сохраняется правильное положение тела. Стиль выполнения гимнастических упражнений и требований к технике движений дают основание рассматривать гимнастику, как своего рода «школу осанки».

# Упражнения направленные на формирование правильной осанки.



# Правила для тех, кто хочет иметь красивую осанку:



# Вывод:

- Многие ученики нашей школы имеют неправильную осанку.
- Особенно многие ученики имеют неправильную осанку в периоды интенсивного роста (младший школьник, подросток).
- Размер школьной мебели не всегда соответствует росту учащихся.
- Не все ученики следят за своей осанкой и соблюдают правильную осанку.

## Заключение:

Проведя исследование и изучив литературу, мы выяснили и доказали, что существует проблема нарушений осанки у детей школьного возраста. Между осанкой и здоровьем существует прямая связь. Все отклонения в осанке, представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. Нарушения осанки не только портят внешний облик, но могут привести к ряду заболеваний. Дефекты осанки отражаются на состоянии нервной системы. Неправ тот, кто думает, что красивая и правильная осанка дается человеку от природы. Ее нужно воспитывать с детства. В детском возрасте позвоночник очень гибок и податлив. Здоровьесберегающие технологии, которые учителя использует на уроках положительно влияют на динамику в коррекции осанки. Но и ученики должны следить за своей осанкой.

Вы сможете выработать у себя правильную, красивую осанку, если прислушаетесь к нашим советам. Утро каждого школьника должно начинаться с зарядки, т.к. утренняя гимнастика дает заряд бодрости на весь день.

Итак, правильная осанка – это красота и стройность, свидетельство хорошего здоровья и высокой активности человека.





Соблюдайте  
эти правила и  
у вас всегда  
будет  
красивая  
осанка!

# Спасибо за внимание

