

Красивая осанка




Выполнила Николаева Мария
ученица 10 класса
Руководитель Николаева Елена
Викторовна

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;
 5. Подведение итогов.
- 
- A young girl with blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. The background is a soft, greenish-yellow color with many bubbles floating around her. She is wearing a blue top and a red scarf. The overall mood is light and airy.

Что такое осанка?

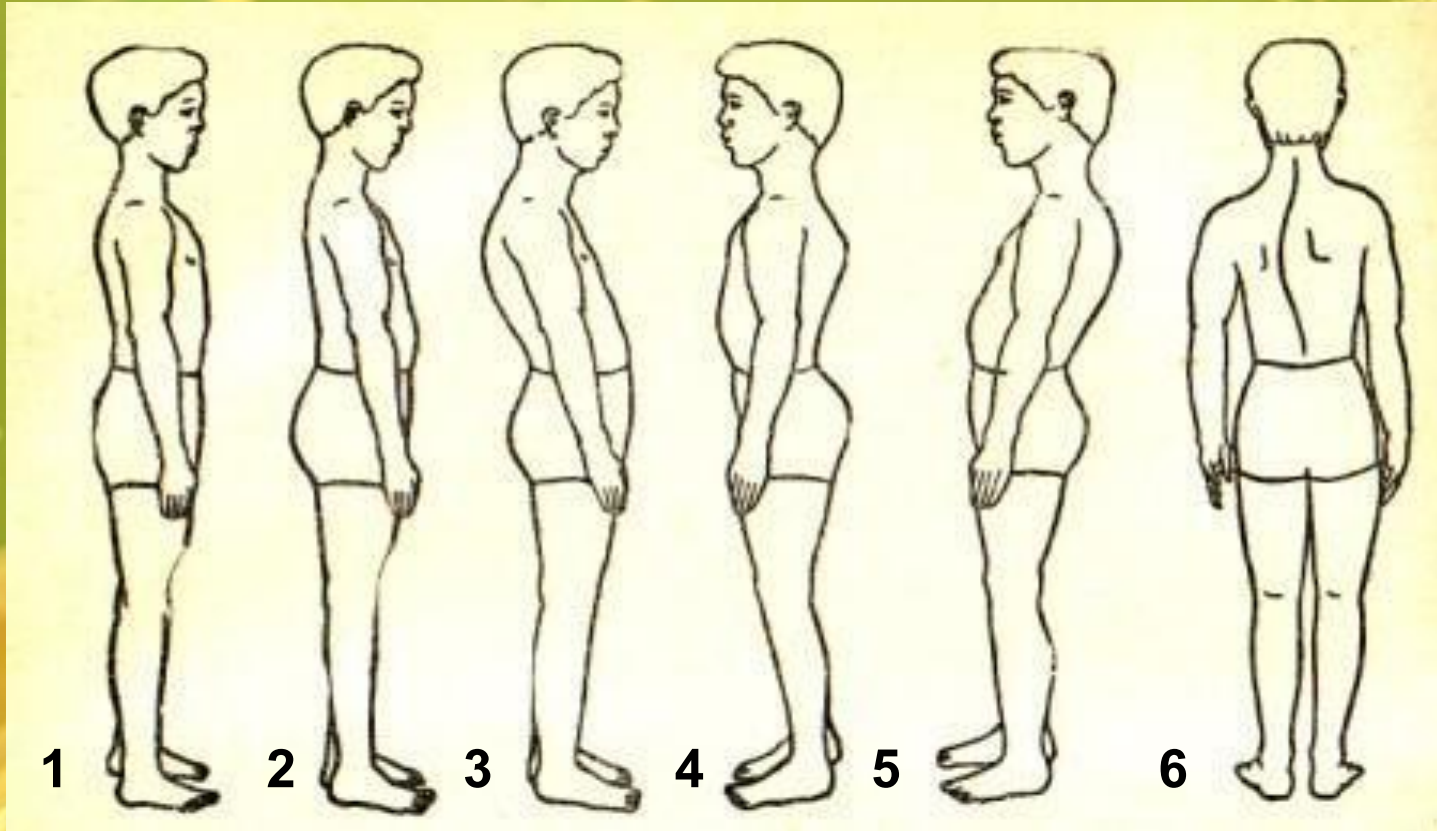
Осанка – это привычное положение тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы.

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»



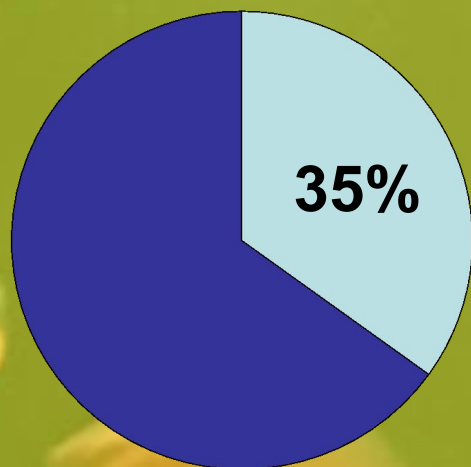
СКОЛИОЗ

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.



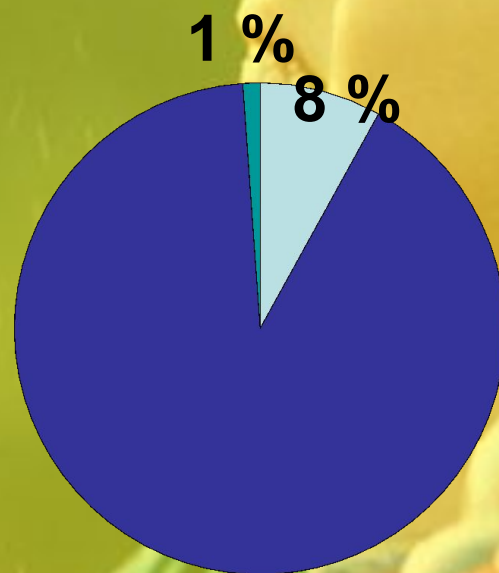
Количество учеников нашей школы (на 2007г.) с нарушением осанки среди:

1 классы



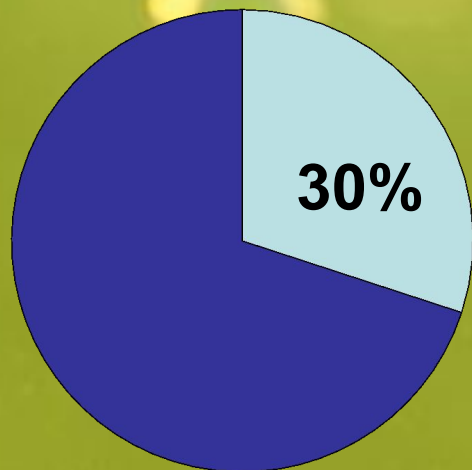
- с нарушениями осанки
- без нарушений осанки

4 классы



- с нарушением осанки
- без нарушения осанки
- скалиоз

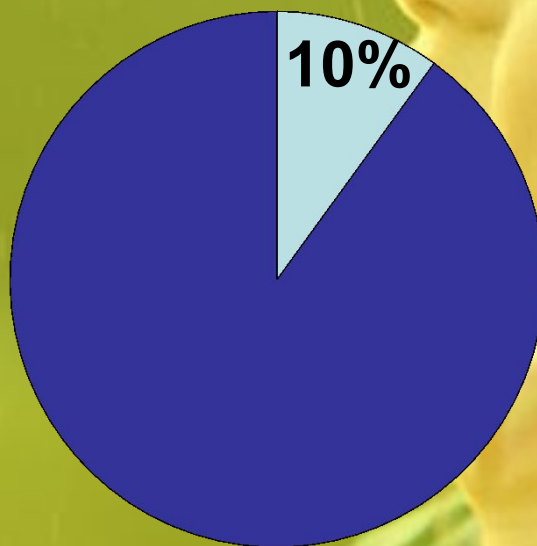
7 классы



□ с нарушением осанки

■ без нарушения осанки

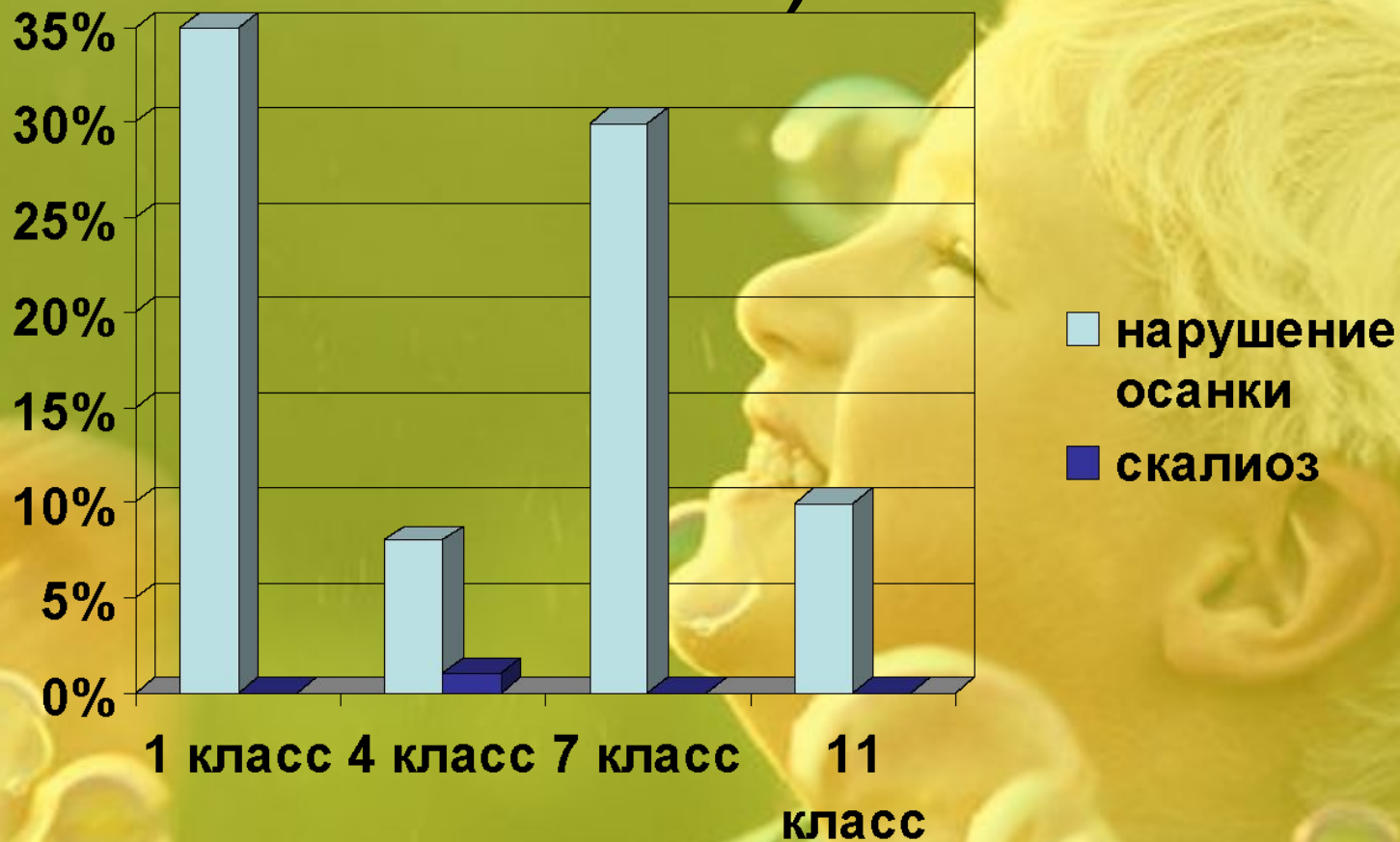
11 классы



□ с нарушениями осанки

■ без нарушений осанки

Сравнительный анализ (на 2007г.):



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".

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.



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 и землю.
- при ходьбе нельзя двигать головой.



Причины, которые могут привести к нарушениям осанки

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



Будьте осторожны!

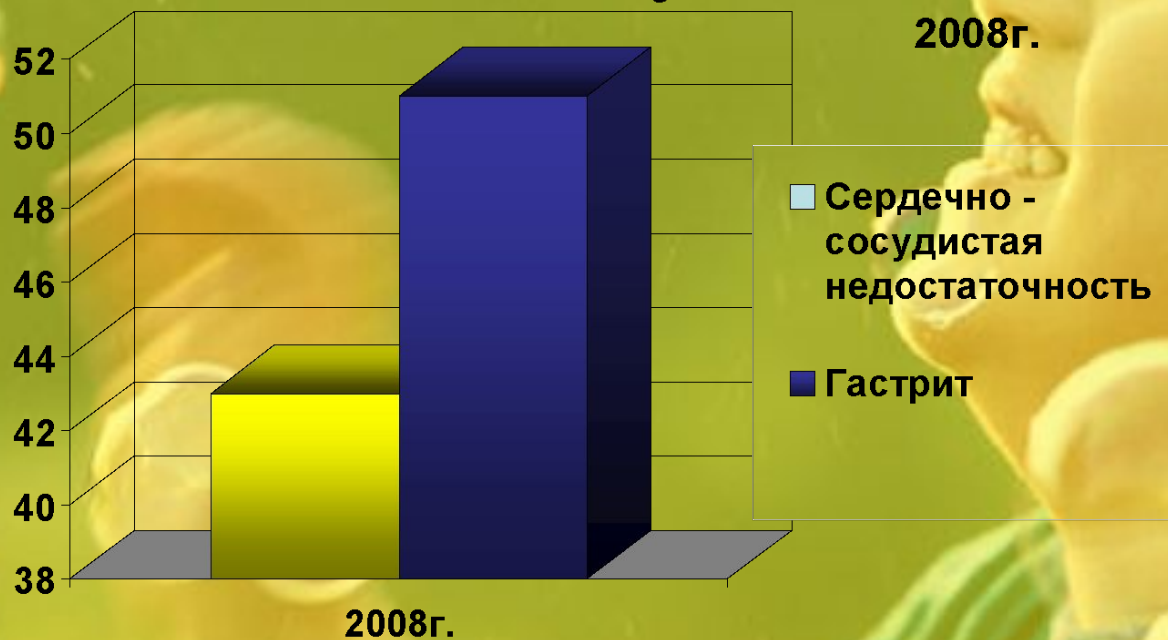
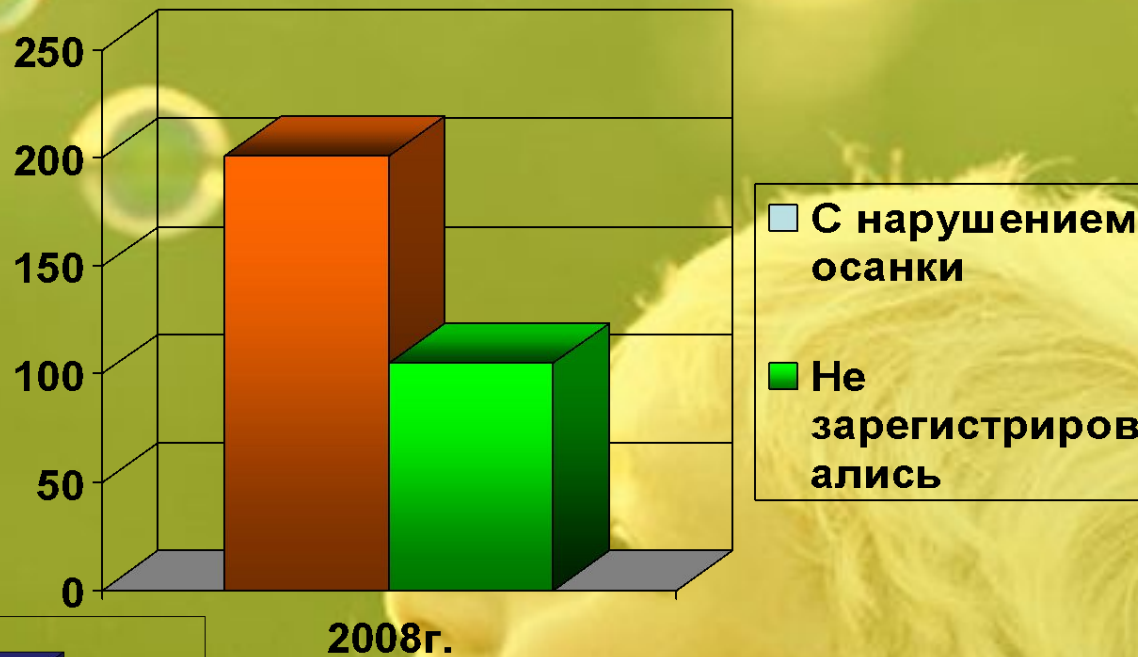
При нарушениях осанки нельзя с ходу бросаться «качать мышцы» и «тянуть связки». Упражнения надо подбирать в соответствии с исходным состоянием организма, позвоночника и полных мышц. Чрезмерно большие физические нагрузки для ослабленного организма – примерно то же самое, что обжорство для организма, умирающего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



Правила для тех, кто хочет иметь красивую осанку:



Диаграммы сравнения нарушений осанки и других заболеваний у учащихся нашей школы



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.



Соблюдайте
эти правила и
у вас всегда
будет
красивая
осанка!