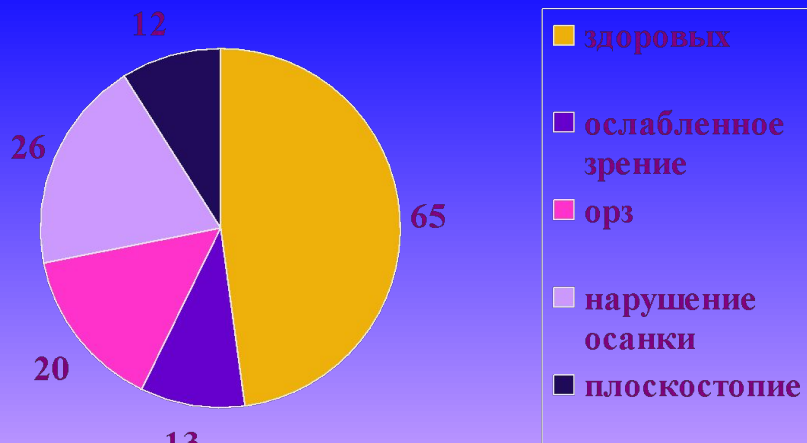


# Красивая осанка - залог здоровья!



**Выполнила**  
**Коротникова Валерия,**  
**ученица 5 класса.**  
**Руководитель:**  
**Дмоховская Елена Афанасьевна,**  
**учитель начальных классов.**



Проанализировав здоровье своих одноклассников по медицинским картам, мы выяснили, что нарушение осанки - у 25 % ребят, с ослабленным зрением - 13 %, плоскостопие у - 12 %, часто болеют ОРЗ - 20 %, здоровых - 65%.

Проблема правильной осанки состоит на одном из первых мест у школьных врачей и ученых, занимающихся вопросами здоровья школьников.

Поэтому эта тема не теряет своей актуальности.



# Цель:

изучить влияние комплексных физических упражнений на коррекцию нарушений осанки у детей школьного возраста.



## Задачи:

1. Проанализировать список психолого-педагогической литературы по данной проблеме
2. Описать особенности развития опорно-двигательного аппарата у детей среднего школьного возраста
3. Подобрать физические упражнения для комплексных занятий с детьми для профилактики нарушения осанки.
4. Провести тест на определение осанки учеников пятого класса.
5. Воспитывать у пятиклассников потребность к здоровому образу жизни, к бережному отношению к собственному здоровью.

**Объектом исследовательской работы** является ученик среднего школьного возраста – пятиклассник.



**Предмет исследовательской работы** – физические упражнения, как средства формирования правильной осанки у детей школьного возраста.

**Методы исследования:**  
наблюдение, анализ,  
тестирование.



## Гипотеза:

Если проводить с детьми комплексные занятия, включающие гимнастические упражнения для профилактики нарушения осанки, а также посредством теста научить ребят правильно определять осанку, то можно повысить эффективность формирования правильной осанки.



# Осанка

- это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связно-мышечного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника.





## Нормальная осанка характеризуется следующими признаками:

- оси туловища и головы расположены по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры;
- тазобедренные и коленные суставы разогнуты;
- изгибы позвоночника (шейный, грудной) умеренно выражены;
- плечи умеренно развернуты и слегка опущены, симметрично расположенные лопатки не выдаются;
- грудная клетка умеренно выступающая;
- живот плоский или равномерно и умеренно выпуклый.

## Существует несколько видов нарушения осанки:

- сутулая спина;
- плоская спина;
- плосковогнутая спина;
- круглая спина;
- кругловогнутая спина;

Выделяют еще и так называемую вялую осанку.

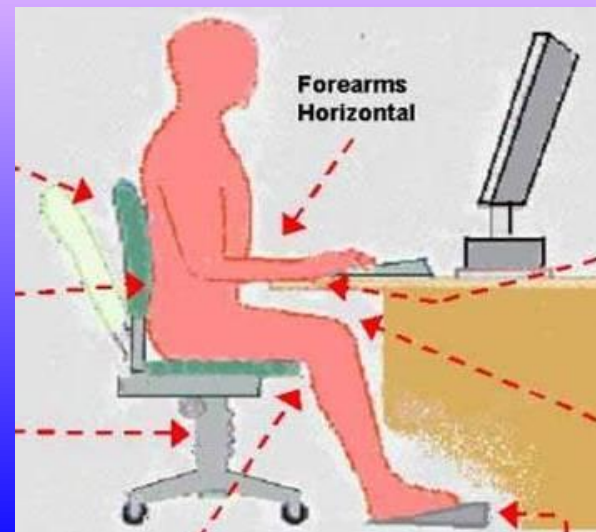
# Сколиоз

- это боковое искривление позвоночника. Сколиоз может быть врожденным и приобретенным. Сколиоз, появляющийся в школьные годы, характеризуется искривлением грудного отдела позвоночника вправо и поясничного отдела влево.

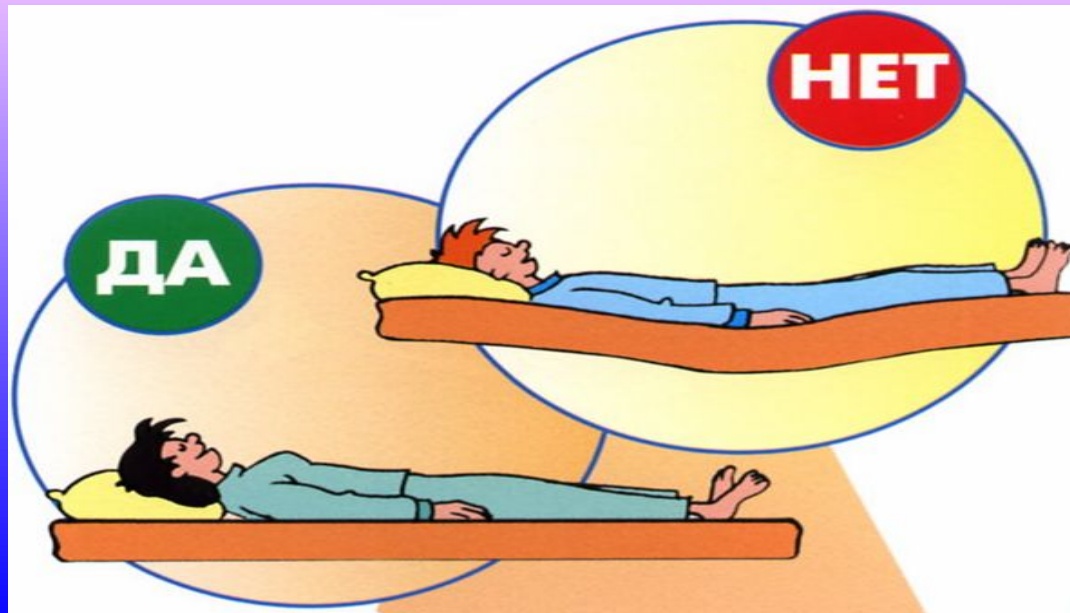


## Причины нарушений осанки у школьников:

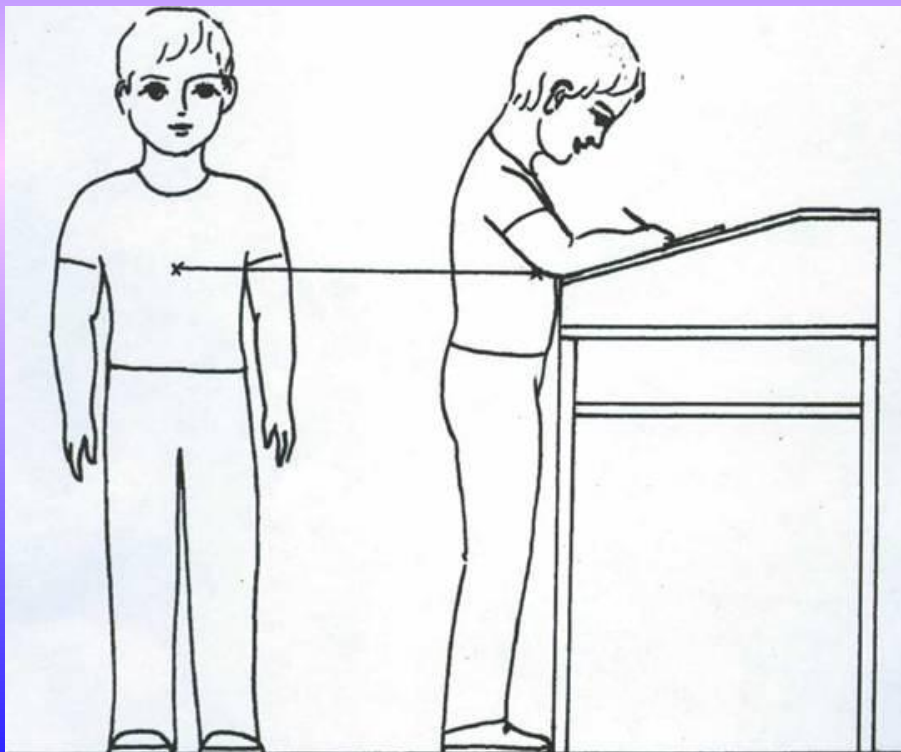
отсутствие двигательной нагрузки, пристрастие к сидячим и компьютерным играм снижают тренированность мышц, приводя к нарушению мышечного тонуса, и как следствие к сколиотическим болезням. Неправильные позы - основная причина нарушений осанки.



Поза во время сна не менее важна, чем положение тела днем. Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях тела и лежит прямо, если ребенок спит на боку и сохраняет все физиологические изгибы в положении лежа на спине. Спать лучше всего на полужесткой опоре. Подушка должна быть небольшой и упругой.



**Доктор физиологических наук  
Владимир Филиппович Базарный.**



## Правильное положение позвоночника

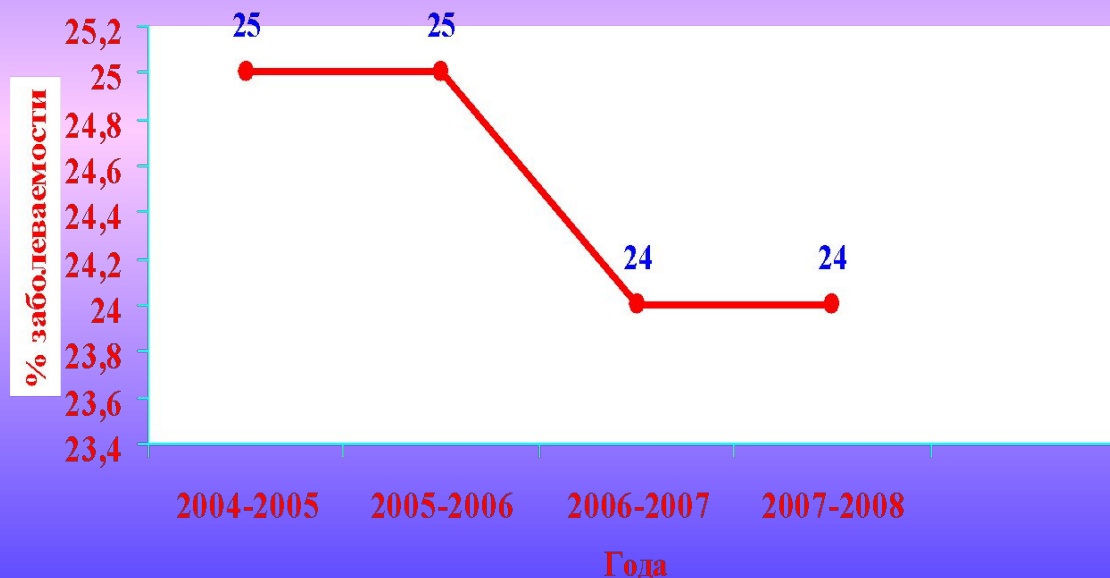
Хорошую осанку, как и любую другую привычку, можно и нужно воспитывать. Но, без посторонней помощи, без постоянного контроля со стороны взрослых ребенок вряд ли сможет выработать привычку правильно держать свое тело.



Правильное положение позвоночника



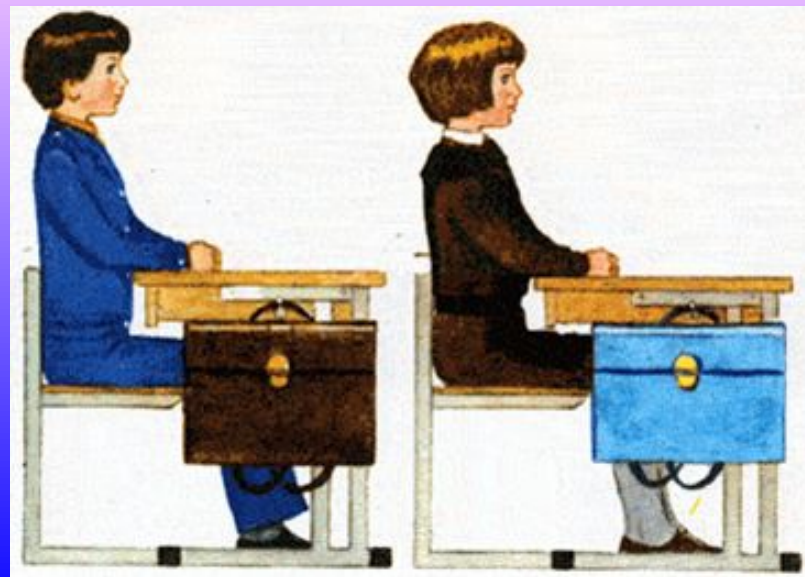
Обучаясь в начальных классах наш класс занимался по здоровьесберегающей технологии, следствием которой являлась – выработка правильной осанки. Учитель использовал комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий в ходе внеклассной, урочной и внеурочной работы, в результате снизился процент нарушения осанки.



В 5 классе к нам пришли 4 ученика из другой школы и оказалось, что у двух ребят есть изменение, т.е. нарушение осанки.



Что значит правильная посадка за партой - это прямое положение туловища с незначительным наклоном головы вперед, опора на спинку сидения, ноги согнуты под прямым или несколько большим ( $100-110^\circ$ ) углом с опорой на пол или подножку парты.





Каждое занятие по физической культуре начинается и заканчивается упражнениями, способствующими формированию правильной осанки. Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется корригирующая гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника.



**При выборе общеразвивающих упражнений предпочтение отдается упражнениям симметричного характера.**



**С целью выравнивания мышечной силы необходимо чаще применять упражнения с предметами:  
- с гимнастической палкой**

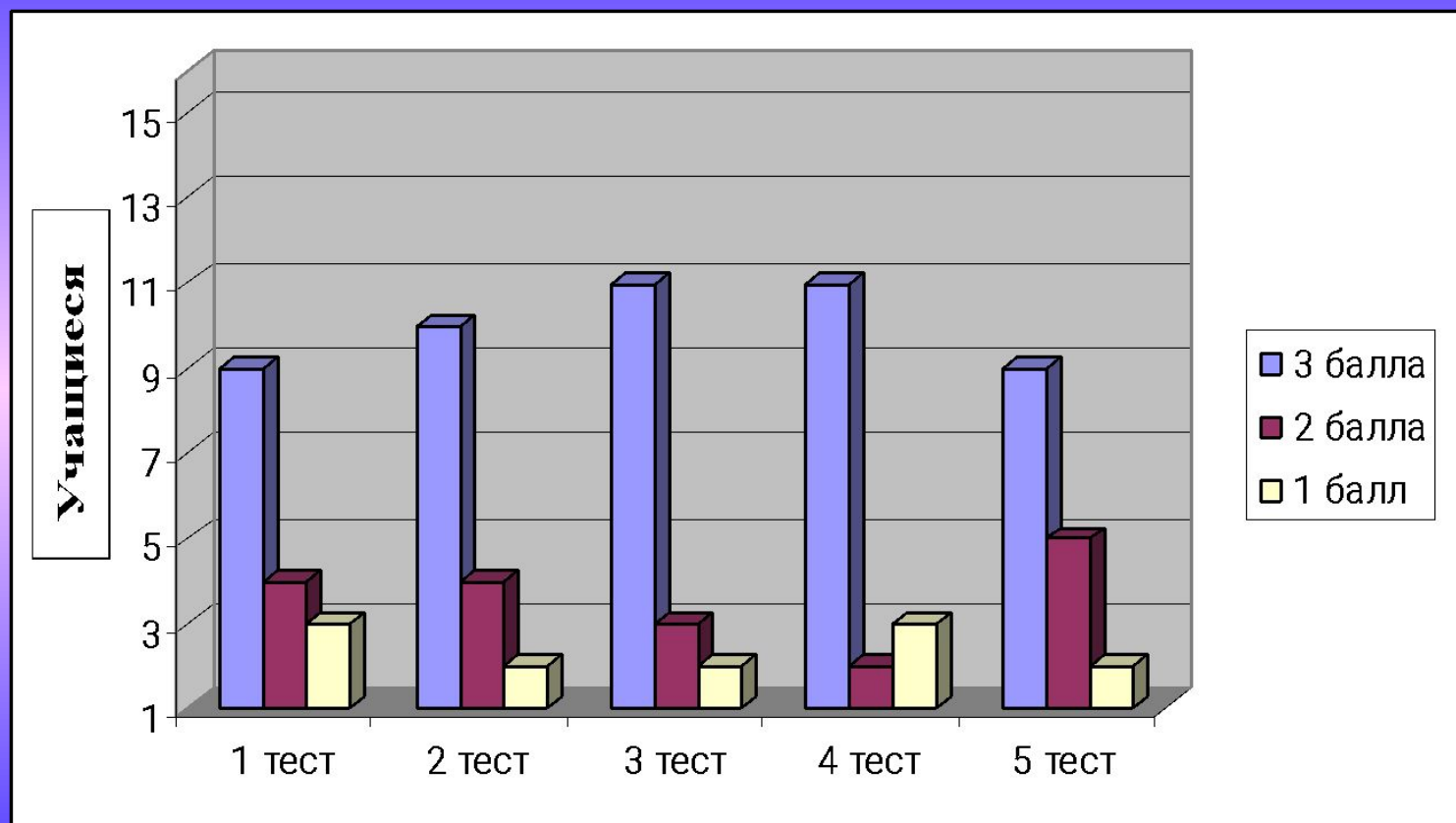


# С МЯЧОМ





# 5 тестов на определение осанки



**3 балла – хорошая осанка**

**2 балла – небольшие отклонения**

**1 балл – плохая осанка**



## Заключение:

Проведя исследование и изучив литературу, я выяснила и доказала, 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 учитель использует на уроках положительно повлияли на динамику в коррекции осанки, что говорит о правильности подобранных физических упражнений. Учащиеся овладели умениями в применении комплекса упражнений по коррекции нарушений осанки.

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.



**Спасибо за внимание!**