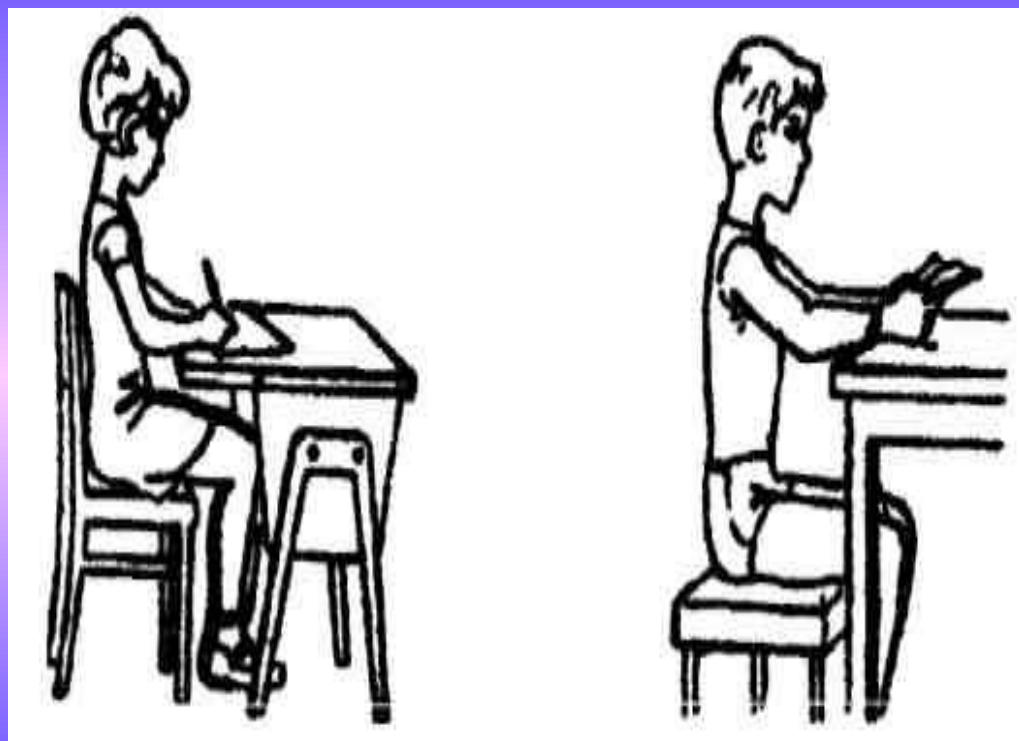


# *Правильная осанка - залог здоровья.*



*Авторы:  
Перлова Карина, Кочанова Дарья  
7 «Б» класс  
Руководитель: Храбрунова Л.В.  
учитель физической культуры и ОБЖ*

## **Цель проекта:**

сохранение правильной осанки школьников

## **Задачи исследования:**

- найти информацию о причинах нарушения осанки, о взаимосвязи осанки и здоровья;
- изучить медицинские аспекты осанки и состояние здоровья обучающихся школы и класса;
- выработать рекомендации по сохранению осанки.

## **Методы исследования:**

- работа с литературными источниками, отражающих состояние исследуемой проблемы;
- сбор информации о нарушении осанки из медкарт обучающихся;
- тестирование;
- анализ полученных результатов, разработка рекомендаций по сохранению осанки учащихся.

## **Объект исследования :**

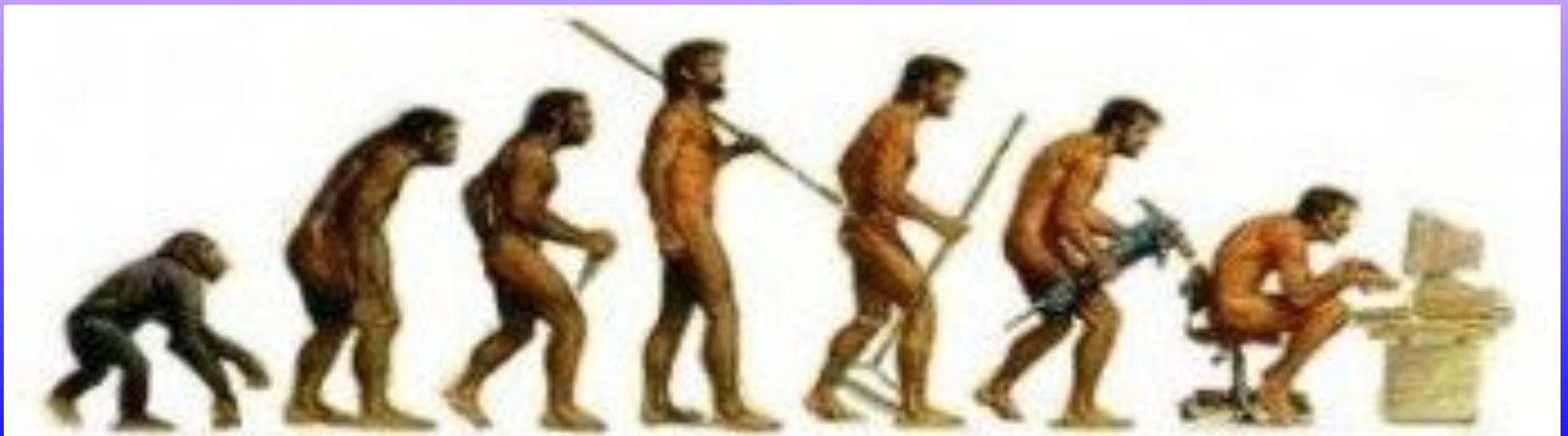
Нарушение осанки школьника.

## **Актуальность**

**работы заключается в том, что количество детей с нарушениями осанки не уменьшается и меры профилактики с детьми, имеющими такие проблемы, выдвигаются на первый план.**

# Что такое осанка?

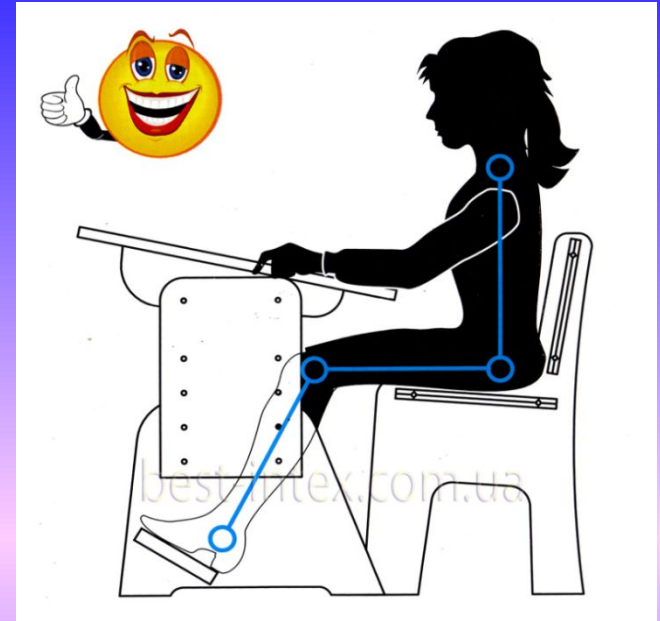
- По происхождению, осанка - слово русское, означает привычку держать свое тело в покое и движении.
- При правильной осанке происходит нормальное движение, хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу.



# Осанка

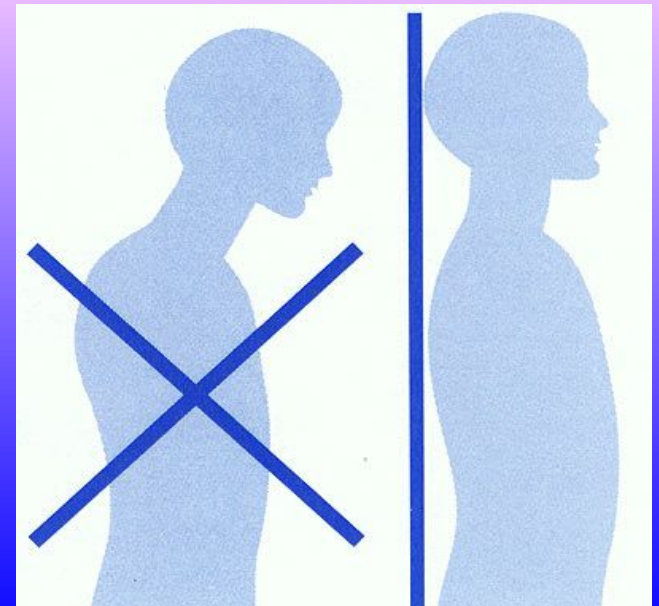
Осанка— это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Это умение человека держать свое тело в различных положениях. Она выглядит так: туловище прямое, плечи распрямлены, голова поднята. Любые вариации от правильного положения это уже неправильная осанка.

**Формирование осанки** начинается в раннем возрасте и зависит от силы мышц и соотношения мышц сгибателей и разгибателей.



# От чего портится осанка?

- Кости детей мягкие, эластичные. Если ученик за партой сидит, согнувшись, если одно плечо держит выше другого или упирается грудной клеткой в парту, то у него может произойти искривление позвоночника, сдавливание грудной клетки.



# ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

→ Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опирается на спинку стула.

→ Ноги должны опираться полной ступней на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.

→ Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.

→ Глаза должны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.

→ Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.



Правильное положение

Неправильное положение

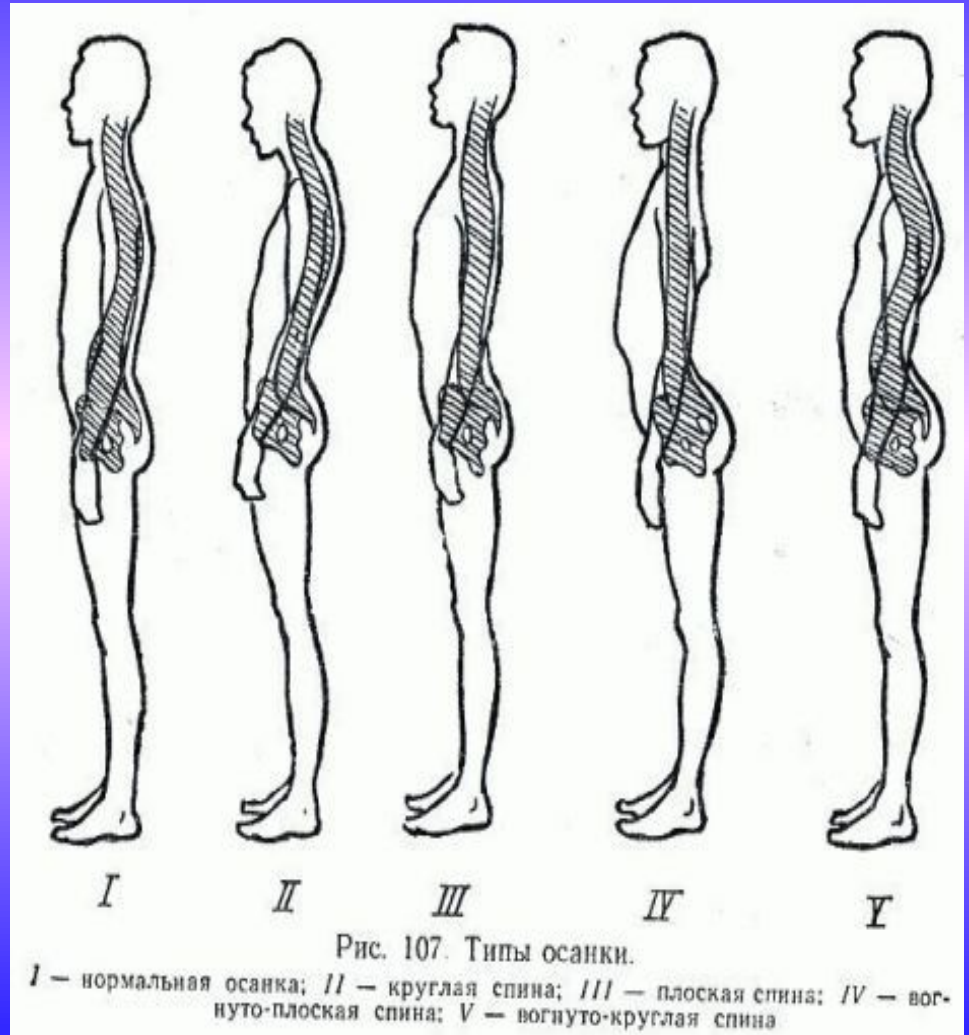
Правильное положение

Неправильное положение

© 2004 Издательство «Э»

# Типы осанки

1. Нормальная осанка
2. Круглая спина
3. Плоская спина
4. Плоско-вогнутая спина
5. Вогнуто-круглая спина





# Нарушение осанки среди учащихся МБОУ СОШ №5

Начальная школа (1- 4 классы) – 186чел. - **86 учащихся**

Среднее звено ( 5 - 9 классы) - 157 чел. - **73 учащихся**

Старшее звено (10-11классы) - 27 чел. - **7 учащихся**

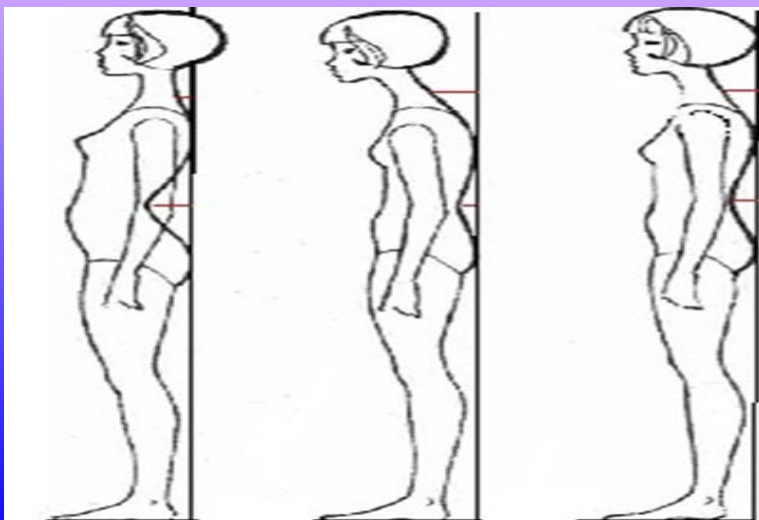


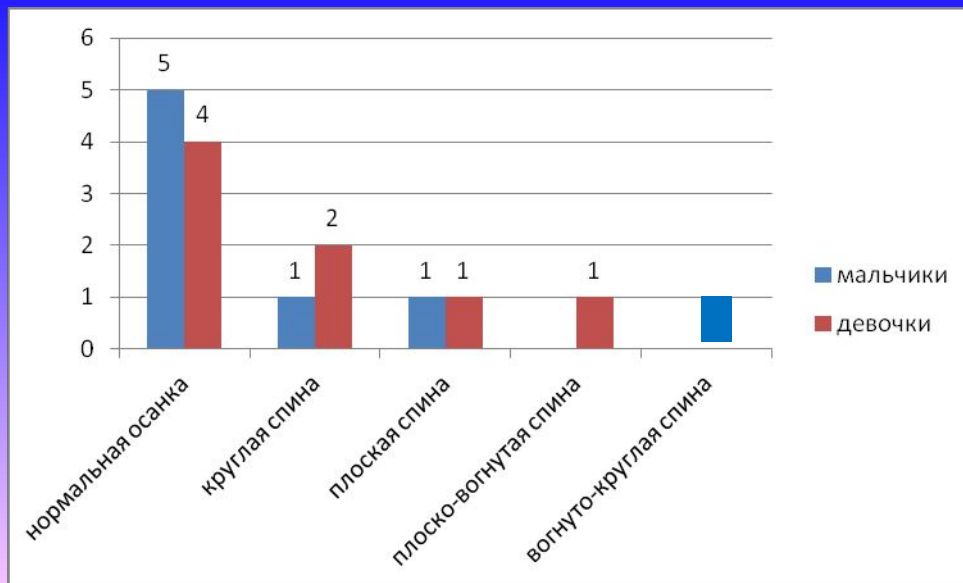
## Тест 1 Определение правильности осанки (методика Ф. Штаффеля)

**Цель:** Определить правильность осанки у обучающихся 7-Б класса

Подойти с привычной осанкой к стенке и встать к ней спиной.

Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в 4-х точках: затылок, лопатки, ягодицы и пятки, значит осанка правильная.



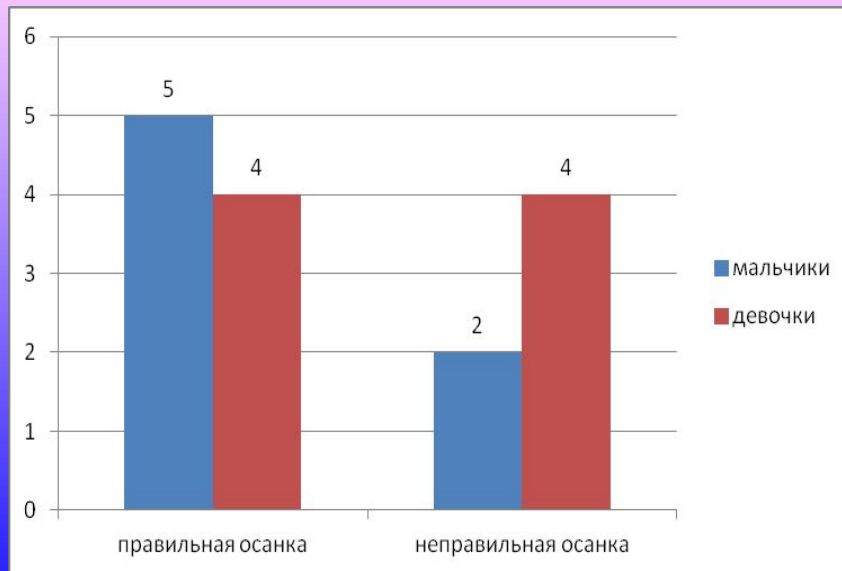


**Из диаграммы видим, что у 9 учеников из 16 нормальная осанка. Но 7 учеников, а это 43 % имеют разные отклонения от нормы, что определяет необходимость направления мероприятий на формирование правильной осанки**

## Тест 2 Определение правильности осанки.

Нужно встать прямо и напрячь колени, закрыть глаза, руки вытянуть вперед. Если теряется равновесие, значит осанка неправильная.

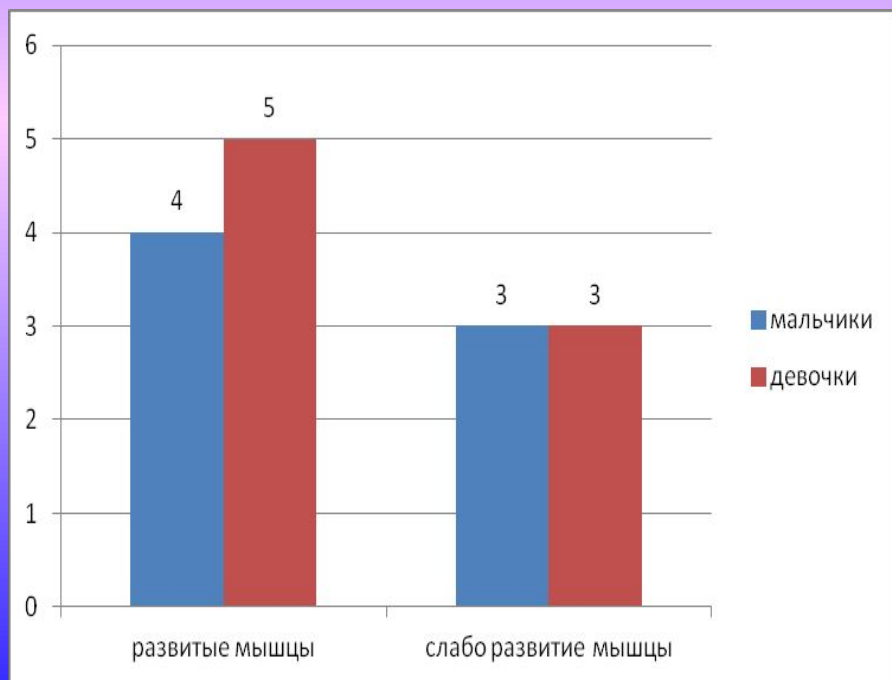
Диаграмма 2 подтверждает первоначально полученные данные и указывает на проблему формирования правильной осанки.

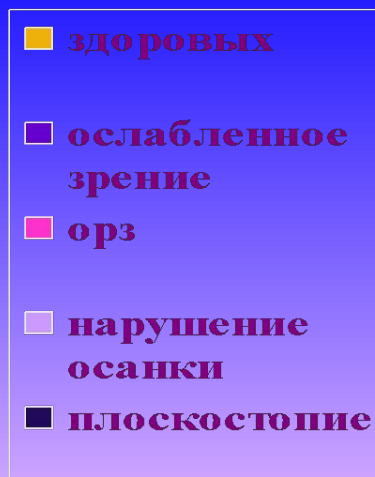
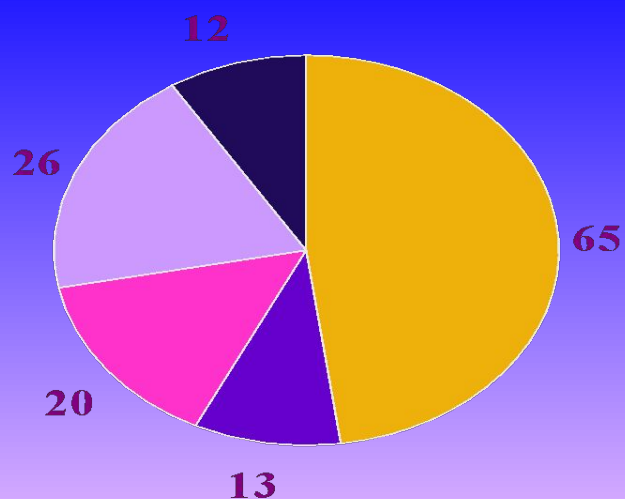


## Тест 3: Развитость мышц спины у школьников

Нужно лечь на скамью руки запрокинуть за голову, в замок и удерживать корпус на вису.

Диаграмма 3 показывает, что 40% учеников имеют слабо развитые мышцы, что является причиной развития неправильной осанки.





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%**.

# 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.



# Причины нарушений осанки у школьников:

- отсутствие двигательной нагрузки
- пристрастие к сидячим и компьютерным играм, которые снижают тренированность мышц, приводят к нарушению мышечного тонуса, и как следствие к сколиотическим болезням.

**Неправильные позы** — основная причина нарушений осанки.





**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.**



# Это интересно!

- Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, он, кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже.
- Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.



## **Правила, которые помогут сохранить правильную осанку:**

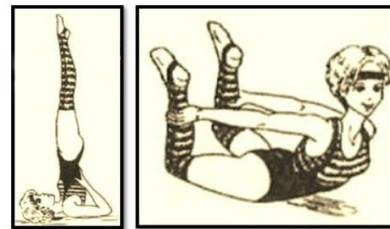
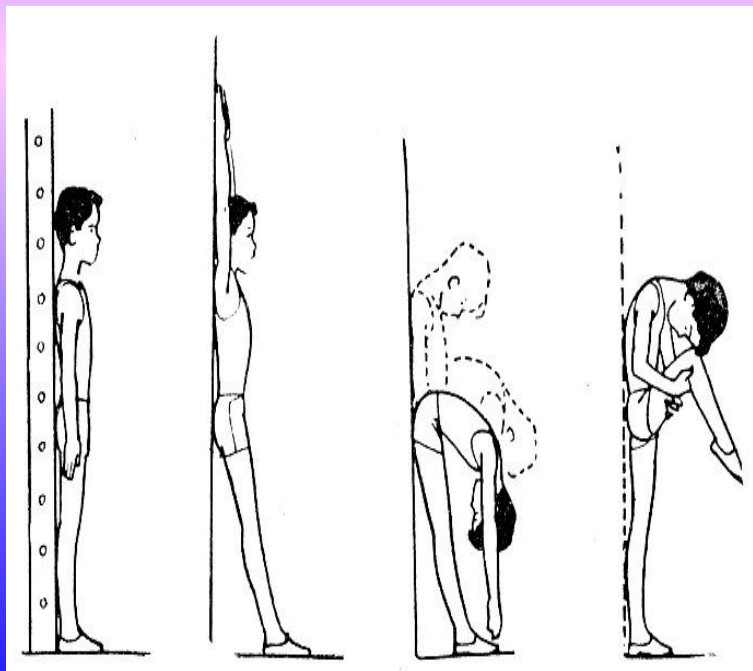
- 1. Правильный портфель - это портфель, который распределяет нагрузку на оба плеча. Нельзя, чтобы ребенок носил портфель в одну и ту же руку, это приведет к искривлению позвоночника.**
- 2. Школьная мебель должна соответствовать возрасту, а также весу и росту ребенка, особенно росту.**
- 3. Правильное положение за рабочим столом выглядит так: между туловищем и краем рабочего стола расстояние в ладони, нельзя опираться грудью о края стола, расстояние от глаз до парты 30-35 см, локоть на 5 см ниже края стола, при чтении стул должен находиться под крышку стола на несколько см (3-5 см).**
- 4. Правильное положение тела нужно сохранять всегда.**
- 5. Обеспечьте рабочий стол хорошим освещением.**

# Упражнения для осанки

1. Подойдите к стене и прижмитесь к ней затылком, плечами и пятками. Пойте в такой позе 5-10 минут, а затем походите по комнате, не изменяя положения спины.
2. Прислонитесь спиной к стене, разведите руки в стороны ладонями наружу и махайте, словно крыльями.
3. Проверенные временем упражнения – «березка», «жабка», «мостик», «ласточка» - прекрасный способ укрепить мышцы спины.
4. Стоя у стены, прижать к ней ягодицы, лопатки и пятки. Развести руки на уровне плеч, скользить ими по стене, ладони вперед, мышцы спины и рук напряжены. Расслабиться, отпустить руки.

**5. Лечь на живот, руки и ноги вытянуть вдоль тела. Одновременно поднимать руки и ноги вверх, прогибаясь в пояснице, опираясь на грудную клетку, живот и таз. Задержаться ненадолго в этом положении, вернуться в исходное положение.**

**6. Лежа на спине поднять ноги на 45°, крутить педали велосипеда. Сделать 10 вращений, затем опустить ноги на пол, 5 секунд – отдых. Повторить 10 раз.**





## **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. 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.**

**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.***





**На основании анализа литературных источников и проведённых экспериментов и обработке данных делаем вывод:**

**-проблема нарушений осанки изучена**

**-установлены причины нарушений осанки**

**-даны рекомендации по улучшению осанки**

**Поэтому:**

**✓ в ходе исследования все поставленные задачи были выполнены и цель достигнута.**

**Спасибо за внимание!**

# Источники:

- 1.Энциклопедия красоты и здоровья. Идеальная осанка.
  2. Ники Левик .Правила королевской осанки. 2011.
  - 3.О. Барашева. Правильная осанка – залог успеха в жизни. – М., 2000.
  - 4.Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника. – М., 1998.
  - 5.Нарушения осанки. – М., 1999.
- <http://womanadvice.ru/osanka-shkolnika>
  - <http://my-sunshine.ru/osanka-shkolnika>
  - <http://xreferat.com/55/5726-1-opredelenie-vidy-osanki.html>
  - <http://kinder-online.ru/mamam-i-papam/15244-pravilnaya-osanka-shkolnika.html>
  - <http://medapteka.net/pravilnaya-osanka-shkolnika/>
  - <http://reshit.ru/pravilnaya-osanka-shkolnika>