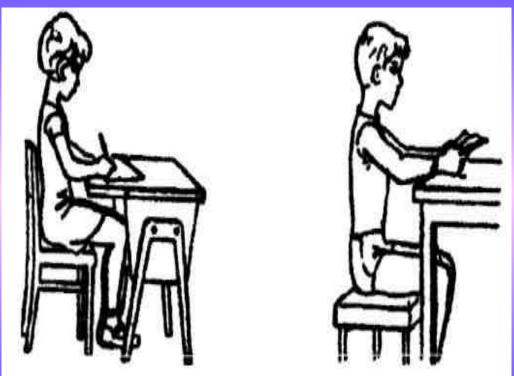
### Правильная осанка - залог здоровья.





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 исследавания:

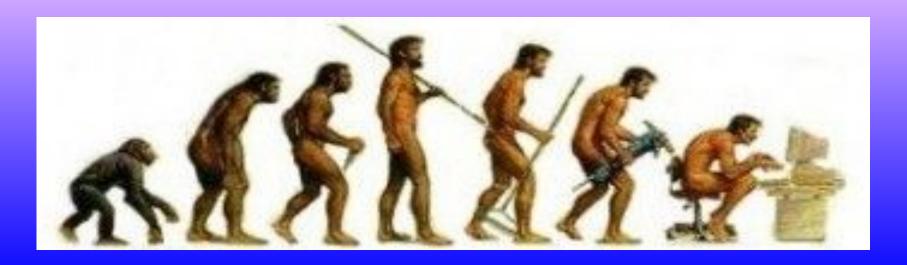
Нарушение осанки школьника.

### 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

<u>Осанка</u>— это привычная (вертикальная поза,вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Это умение человека держать свое тело в различных положениях. выглядит так: туловище прямое, плечи распрямлены, поднята. Любые вариации 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?

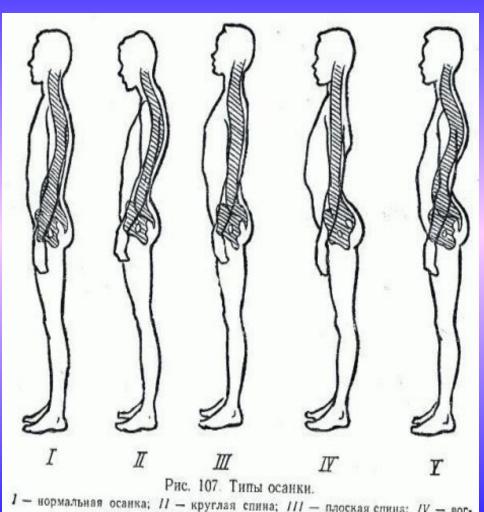
•Кости детей мягкие, эластичные. Если ученик за партой сидит, согнувшись, если одно плечо держит выше другого или упирается грудной клеткой в парту, то у него может произойти искривление позвоночника, сдавливание грудной клетки.

### ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

- Школьник должен попностью занимать скамью ступа. Поясница и спина опирается на спинку ступа.
- → Глаза дожны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой хниги.
- Ноги должны опираться полной ступнёй на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.
- Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.
- Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.



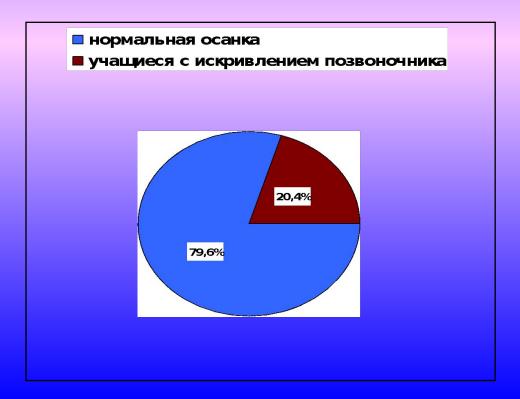
- Нормальная осанка
- Круглая спина
- Плоская спина
- Плоско-вогнутая спина
- Вогнуто-круглая спина



1 — нормальная осанка; // — круглая спина; /// — плоская спина; // — вогнуто-плоская спина: V — 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

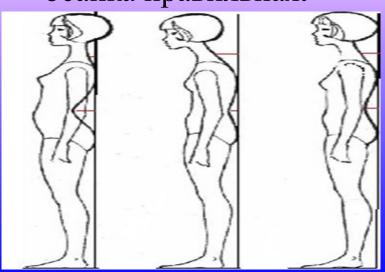


### **Тест 1** Определение правильности осанки (методика Ф. Штаффеля)

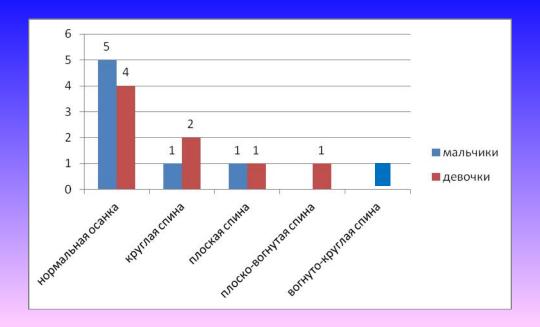
**Цель:** Определить правильность осанки у обучающихся 7-Б класса

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.







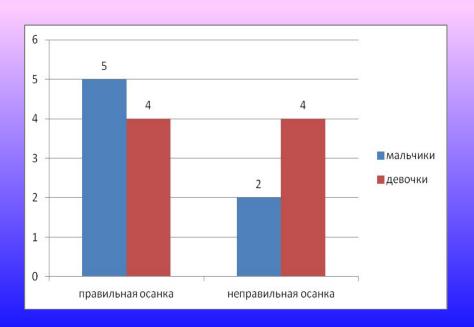
Из диаграммы видим, что у 9 учеников из 16 нормальная осанка. Но 7 учеников, а это 43 % имеют разные отклонения от нормы, что определяет необходимость направления мероприятий на формирование правильной осанки

### 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.



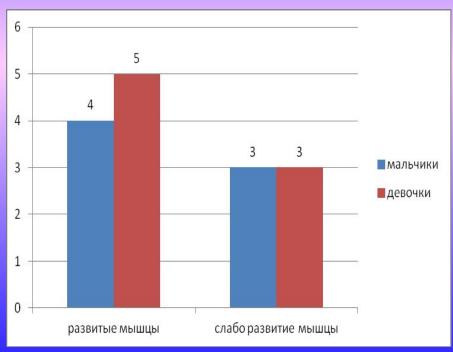




### Тест 3: Развитость мышц спины у школьников

**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.



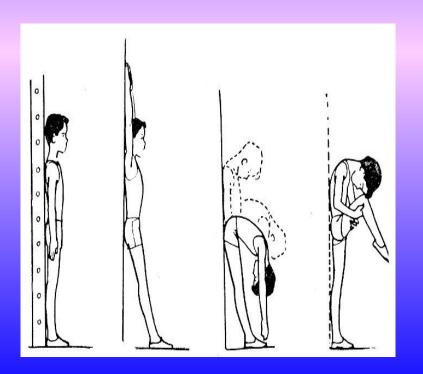
## Правила, которые помогут сохранить правильную осанку:

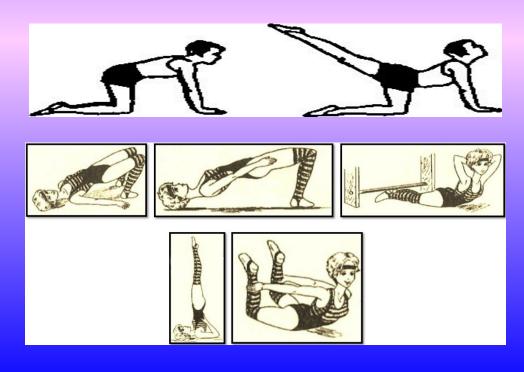
- 1. Правильный портфель это портфель, который распределяет нагрузку на оба плеча. Нельзя, чтобы ребенок носил портфель в одну и ту же руку, это приведет к искривлению позвоночника.
- 2. Школьная мебель должна соответствовать возрасту, а также весу и росту ребенка, особенно росту.
- 3. Правильное положение 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. Постойте 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 осанке, представляют отклонения в 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:**

# CHACHOO 3A BHAMAHAE!

### Источники:

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