

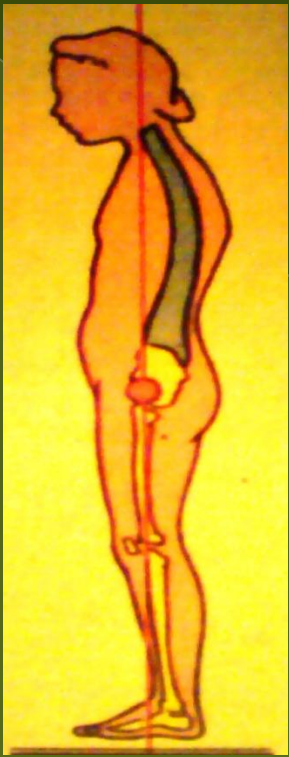
Поговорим о правильной осанке

Выполнили учащиеся
1 класса «Б»
МОУ «СОШ № 4
г. Ершова»

Что такое осанка?

Осанка - это правильное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе, выполнении различных работ.





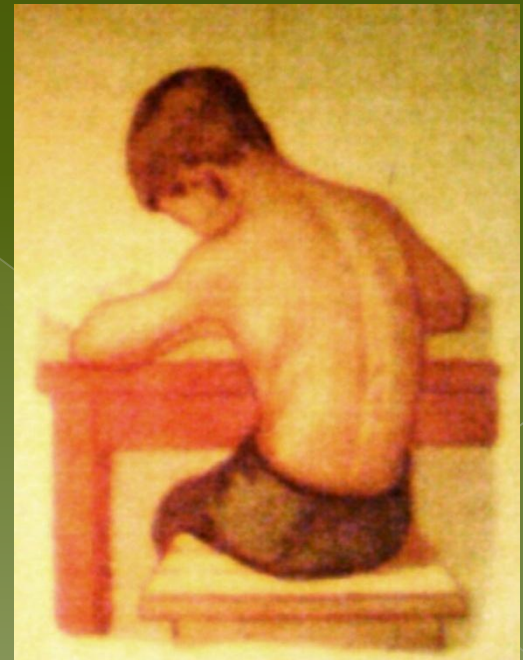
Почему нужна правильная осанка?



Кости ребенка очень гибкие, вот почему надо следить за осанкой при ходьбе и сидя за партой. Если это не соблюдать – позвоночник искривляется.

От чего портится осанка?

- Осанка портится от неправильной посадки за партой или дома во время приготовления уроков.
- Грудная клетка сдавливается если сидеть согнувшись за партой.
- Позвоночник искривляется.

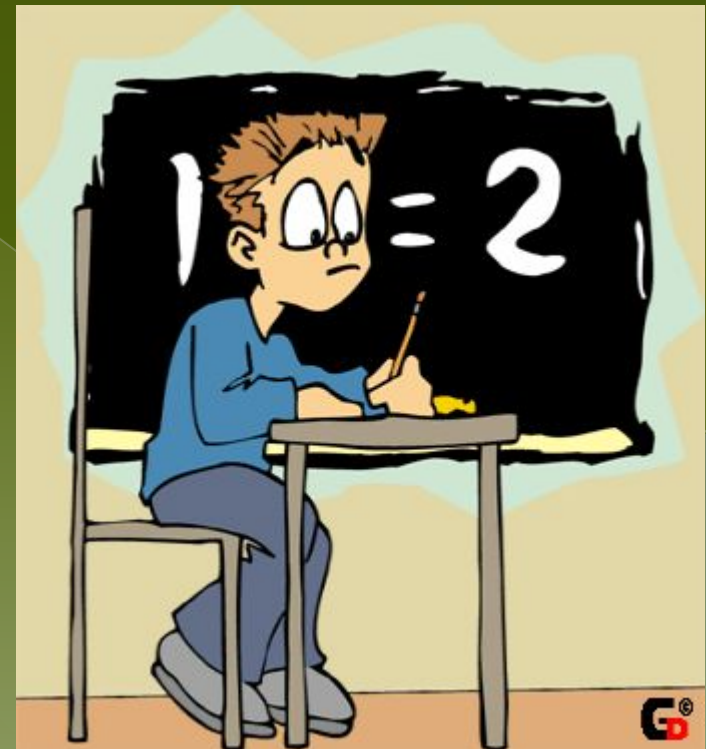


Как проверить правильность своей осанки

Встаньте к стене, плотно прижав пятки вместе, таз, спину и голову, не сгибаясь. Попросите своего товарища просунуть плашмя кисть руки между вашей спиной и стенкой на уровне пояса. Если кисть проходит, легко касаясь спины и стенки – у вас правильная осанка, если кисть проходит с трудом или не проходит – вы сутулы, у вас неправильная осанка.

Неправильная осанка и походка причиняют большой вред здоровью:

- *Человек становится хилым,*
- *затрудняется дыхание*
- *Усложняется работа сердца.*



Правила посадки.

- Сидеть прямо, голову слегка наклоняйте вперёд, но не опускайте низко.
- Не упирайтесь грудью в край стола: между столом и грудью должна свободно проходить кисть руки.
- Чтобы меньше уставать, опирайтесь на спинку сиденья.
- Обе ноги ставьте на пол всей подошвой, а не только носками или пятками.
- Обе руки кладите на стол так, чтобы они свободно лежали; плечи держите на одной высоте.
- Когда слушаете учителя, можете слегка откинуться на спинку стула и заложить руки за спину.

Искривлению позвоночника способствует форма и перегрузка школьного портфеля.

Школьный портфель должен иметь форму рюкзака с двумя лямками и жёсткой спинкой.



Мы провели взвешивание рюкзаков. Масса одного рюкзака составила от 1 кг 400 г до 2 кг 800 г.

В нашем классе вес учащихся составляет от 20 кг 600 г до 42 кг 300 г.

Фамилия, имя	Вес тела	Вес рюкзака
Нажметдинов Сергей	23 кг 550 г	2 кг 100 г
Мельникова Анастасия	20 кг 600 г	1 кг 800 г
Князева Валерия	28 кг 150 г	1 кг 600 г
Тютюнник Юлия	26 кг 900 г	1 кг 950 г
Хайдарова Илона	23 кг 750 г	2 кг 150 г
Кудинов Кирилл	35 кг 800 г	2 кг 400 г
Гнускина Ксения	40 кг	2 кг 350 г
Рюмшин Олег	30 кг 400 г	1 кг 950 г
Бутаханов Азат	28 кг 350 г	1 кг 400 г
Алиева Шалала	22 кг 100 г	2 кг 050 г
Минасян Диана	42 кг 300 г	2 кг 800 г
Пучин Никита	26 кг 400 г	2 кг 250 г
Ермолаев Вадим	27 кг 550 г	2 кг 350 г
Слудчик Максим	31 кг	2 кг 300 г

Вес рюкзаков соответствует норме, так как вес портфеля ученика начальной школы не должен превышать 15% от его веса или не более трёх килограммов.

«...Чтобы быть здоровым,
нужны собственные усилия,
постоянные и значительные,
заменить их нельзя ничем»

(Академик Н.М.Амосов.)

Соблюдай эти правила:

- Сон на жесткой постели;
- Правильное питание;
- *Постоянная двигательная активность, занятия физическими упражнениями;*
- Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения ;
- Контроль за правильной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков.



Вывод:

**Наше
здоровье
зависит от
походки и
осанки!**





Наш совет:

- **Когда мама или учитель говорят тебе – «выпрями спинку» - выпрямись!**

Следите
за
своей
осанкой !