

# Правильная осанка-залог здоровья

**Автор проекта**

**ученик 6 класса**

*Нижников Вадим*

**Руководитель проекта**

**учитель физической культуры**

*Высоцкий Валентин Михайлович*

# Актуализация проекта

Ежегодно обучающиеся нашей школы проходят медицинский осмотр. Оказалось, что у 15% обучающихся есть проблемы нарушения осанки.

Я решил изучить все стороны этого вопроса, заострить внимание на этой проблеме и попытаться поправить создавшееся положение.

**Проблема:** «Как сохранить правильную осанку?», так как большинство ребят сидят за партой неправильно, носят тяжёлые портфели, мало двигаются.

**Объект исследования:** правильная осанка обучающихся.



**Предмет:** правильная осанка и факторы влияющие на неё.

**Гипотеза:** для формирования правильной осанки необходимы физические упражнения, так как это наше здоровье.

**Цель:** выявить факторы, влияющие на правильную осанку и состояние здоровья школьников, разработать комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

# Задачи проекта

- 1.Познакомиться с понятием «правильная осанка»;
- 2.Провести тестирование, анкетирование и выявить факторы, влияющие на правильную осанку и состояние здоровья школьников;
3. Разработать упражнения на формирование правильной осанки в школе и дома, рекомендации для учащихся и их родителей для профилактики нарушений осанки.



# Что такое осанка?

Осанку рассматривают в самых разных аспектах:

**Осанка** — это показатель здоровья и физической культуры человека.

Осанка — это язык тела, который говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, это индивидуальность.

Осанка - это визитная карточка человека, позволяющая безошибочно узнать знакомого, не видя его лица.

**Нарушение осанки** – понятие, означающее различные искривления позвоночника.

Наиболее частой деформацией позвоночника у детей является **сколиоз** (искривление выпуклостью вбок).

## Сколиоз.

Боковое искривление  
позвоночника.



## Факторы, влияющие на осанку учащихся

Я предложил провести эксперимент: проверить осанку учащихся моего класса доступными для нас способами:

### **Определение плечевого индекса (ПИ).**

Измерили сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, затем со стороны спины - плечевую дугу.

**Плечевой индекс = ширина плеч : плечевая дуга x100%.**

Если ПИ равен **90-100%** правильная осанка;

Если величина ПИ меньше **90%** – есть признаки нарушения осанки;

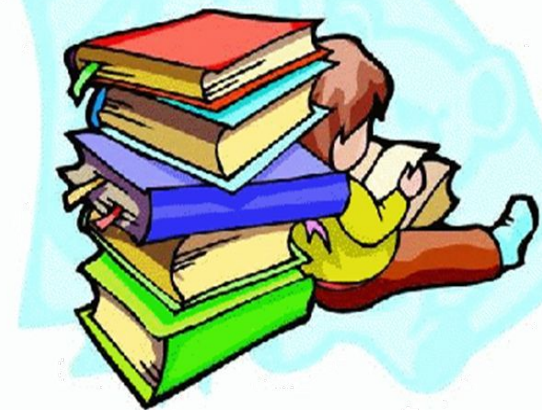
Если показатель ПИ очень низкий **60-70 %** это значительные признаки нарушения осанки, при которых необходима консультация ортопеда. В результате мы убедились, что у 30% нарушена осанка.



Изучая литературу по этой теме, я узнал, что на формирование неправильной осанки влияют многие факторы: питание, режим труда и отдыха, занятия спортом, вес школьной сумки и т.д.

Интересно, а какие факторы влияют на осанку ребят младших классов нашей школы?

Для этого я провел анкетирование



# Проанализировали анкетирование «Правильная осанка – залог здоровья»

1. Есть ли у тебя дома свой учебный уголок? - **Да – 100% Нет – 0%**
2. Где он расположен? - **Возле окна - 87% В другом месте – 13%**
3. С какой стороны падает свет из окна на твой письменный стол? **Слева - 38%; Справа - 25%; Сзади - 0%; Спереди - 100%**
4. С какой стороны падает свет лампочки вечером? **Слева - 50%; Справа - 25%; Сзади - 0%; Спереди - 25%**
5. Подходит ли твоя мебель для твоего роста? **Да – 63% Нет – 37%**
6. Имеется ли у тебя дома спортивный уголок? **Да – 37% Нет – 63%**
7. Где расположен компьютер (если есть)? **В другом месте - 87% На письменном столе - 13%**
8. Кровать, на которой ты спишь... **Мягкая – 75% Жёсткая – 25%**
9. Вес портфеля, собранного в школу... **до 3 кг. – 63 % Больше 3 кг. – 37 %**
10. Любите ли вы уроки физической культуры? **Да – 100% Нет – 0%**
11. Какую спортивную секцию ты посещаешь? **Посещаю – 13% Нет – 87%**
12. Какие качества развивает физическая культура (перечислите):
13. Делаешь ли ты по утрам гимнастику (зарядку)? **Да – 87% Нет – 13%**



## Неправильно подобранные и тяжёлые школьные сумки



Класс	Максимально допустимый вес портфеля
1-2-й	Не более 1,5 кг
3-4-й	Не более 2,0 кг
5-6-й	Не более 2,5 кг
7-8-й	Не более 3,5 кг
9-11-й	Не более 4,0 кг

Я обследовал и взвесил портфели 9 учеников. Средний вес портфелей не соответствует норме у большинства учащихся и в **полтора – два** раза превышает допустимые нормы.

## Что лучше выбрать рюкзак, ранец, сумку?

Лучше всего остановиться на ранце. У ранца должна быть жёсткая спинка. Покупая ранец, его надо обязательно примерить. Его ширина не должна превышать ширину плеч ребёнка, а высота 30 см, лямки обязательно надо отрегулировать, что бы ранец находился на спине, а никак ниже поясницы.

Сумки и портфели на одной лямке вредны здоровью.



## Комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки

Постоянная двигательная активность, включая ходьбу на работу, учёбу, прогулки, занятия физическими упражнениями. Полезно заниматься спортом, танцами.

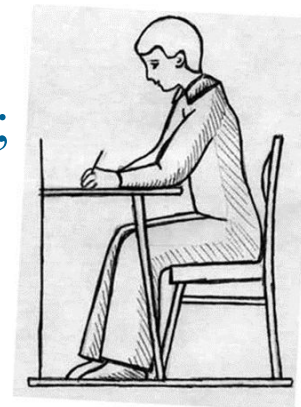
- Мебель, парта и стул должны соответствовать росту ребенка.
- Надо правильно сидеть за партой: туловище держать прямо, а голову лишь немного наклоняя вперёд. Между грудью и партой должно оставаться свободное пространство в 3-4 см, предплечья должны свободно лежать на столе.
- На уроке и при подготовке домашнего задания через 20 мин необходимо делать физкультурную паузу.
- Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и другой клади.

# Советы для сохранения правильной осанки

Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это гимнастика, плавание и массаж. Во всех трех случаях главное - ежедневные занятия!

## **Профилактические меры:**

- проведение физ.минуток на уроке, подвижных игр на перемене;
- занятия в спортивных кружках и секциях;
- правильный подбор мебели в школе и дома;
- правильное прямое сидение за партой в школе и за столом дома;
- ношение тяжестей в обеих руках попеременно;
- постоянное выполнение комплекса утренней гимнастики;
- закаливание организма;
- выполнение профилактических упражнений.



## Комплекс упражнений для учащихся 1-4 классов по формированию правильной осанки.

1. Исходное положение ноги на ширине плеч, руке на пояс, на 1-2 наклон в одну сторону, 3-4 в другую (6-8 раз) ;

2. И.п.-гимнастическая палка в руках, 1-2 руки вверх, правую ногу назад ,3-4 и. п. Следить за осанкой(6-8 раз);

3. И.п.-сесть на пол, гимнастическая палка в руках, слегка отклониться назад (держать 5-6 секунд).Повторить 4-6 раз;

4. И.п.- лёжа на животе, палка впереди, на 1-2 прогнуться в пояснице руками не касаться пола (держать 5-6секунд).





**5.** И.п.- лёжа на животе, палка за спиной, на 1-2 прогнуться в пояснице и задержаться в этом положении 5-6 секунд, 3-4 и.п. Повторить (3-4 раза);

**6.** И.п. - лёжа на животе, палка за спиной, на 1-2 палку вверх, прогнуться (держать 5-6 секунд), 3-4 и.п. Повторить 4-6 раз;

**7.** И.п. - лёжа на спине, на 1-2 ноги за голову коснуться палки (держать 5-6 секунд), 3-4 и.п. Повторить 4-6 раз;

**8.** «Свечка» Стоя на лопатках (держать 5-6 секунд);

**9.** «Колечко»

**10.** «Лодочка»

**11.** Поза «Лотоса».

# Заключение

Проведя исследование и изучив литературу, я выяснил и доказал, что существует проблема нарушений осанки у детей школьного возраста.

Мы узнали, что в организме человека всё взаимосвязано.

Правильная осанка – залог не только красивой фигуры, но и хорошего состояния здоровья.