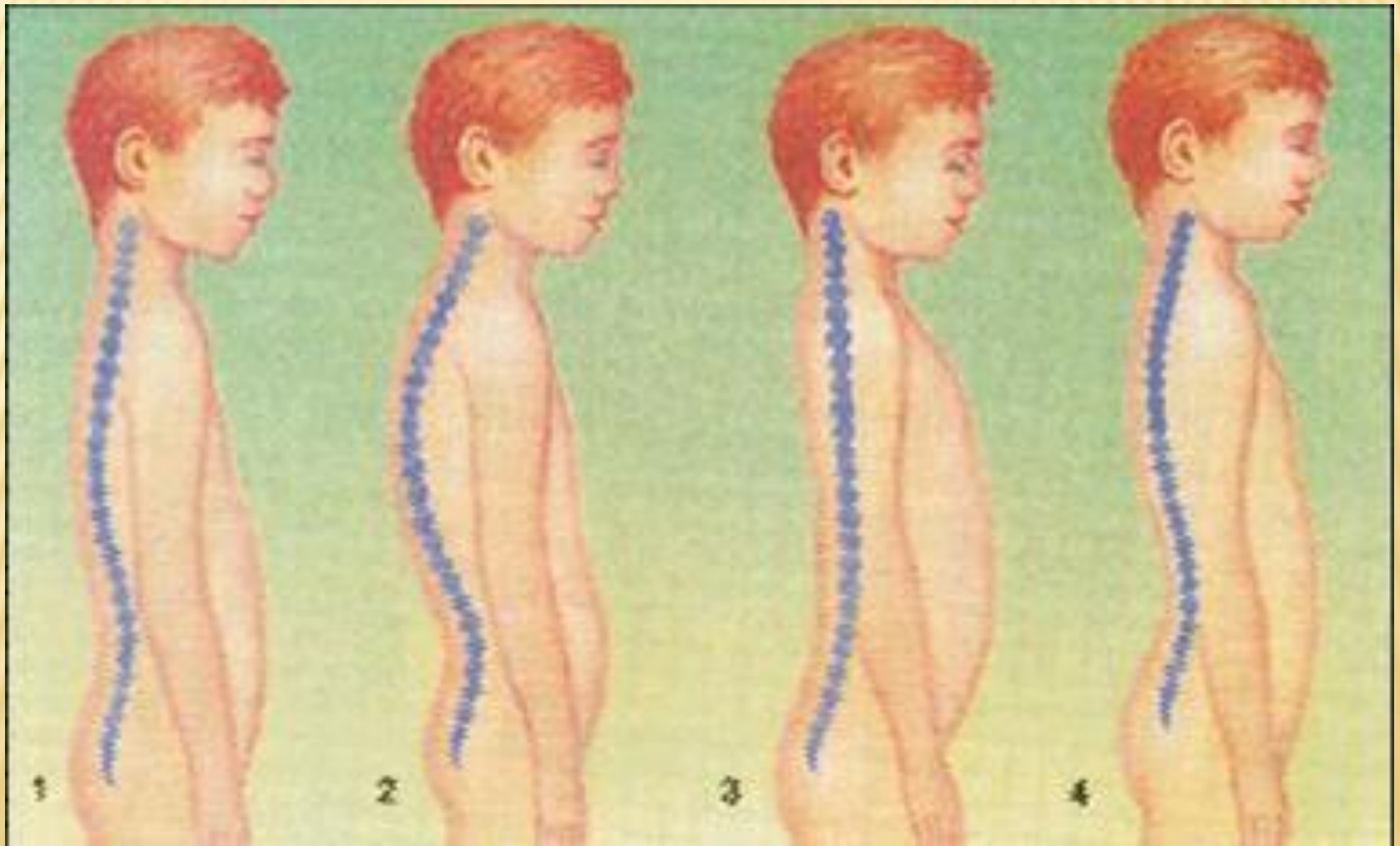


Автор: Мухаматиева Ольга Александровна
Г.Нефтеюганск
МБОУ «СОШ№3»
4Б класс
Руководитель:
Мухаматиева Ирина Чапаровна

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

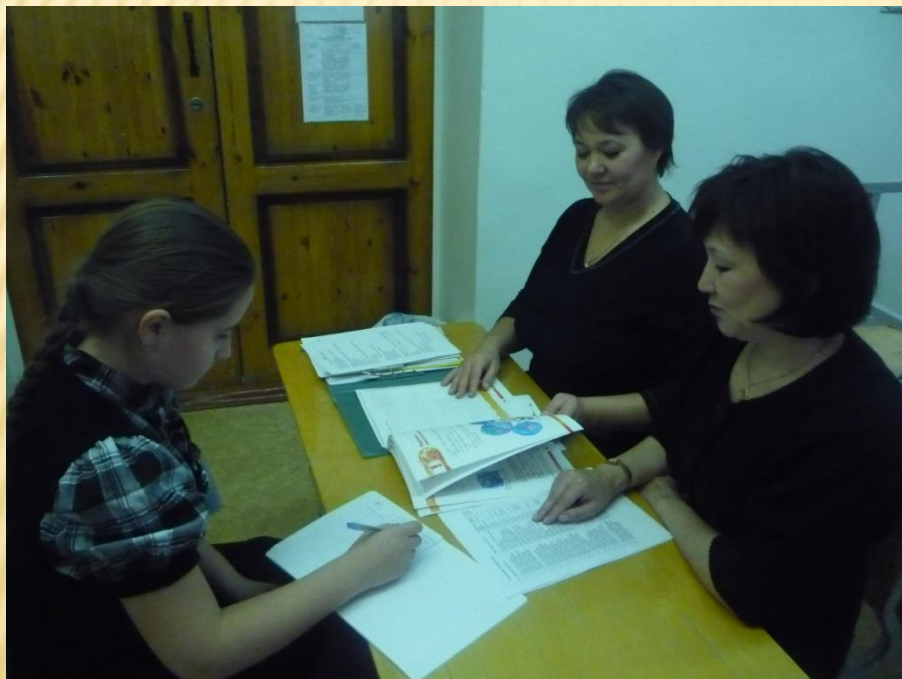
ОСАНКА ЧЕЛОВЕКА И УСЛОВИЯ ЕЁ ФОРМИРОВАНИЯ



БЕСЕДА СО ШКОЛЬНОЙ МЕДСЕСТРОЙ.



Так началась моя работа.



ЦЕЛЬ РАБОТЫ: ИССЛЕДОВАНИЕ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ УЧАЩИХСЯ.

Задачи проектной работы:

- - сформировать знания о правильной осанке и способах её сохранения;
- -изучить вопрос о влиянии нарушений осанки на состояние здоровья детей (литературный обзор);
- -оценить условия школьной среды, влияющие на формирование осанки учащихся;
- -собрать комплекс упражнений, физминуток способствующих снижению распространённости нарушений осанки;
- - провести просветительскую работу о значении правильной осанки среди обучающихся начальных классов.

ГИПОТЕЗА: ЕСЛИ У ДЕТЕЙ БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ И СПОСОБАХ ЕЁ СОХРАНЕНИЯ, ТО КАЖДЫЙ ОБУЧАЮЩИЙСЯ СМОЖЕТ СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ.

□ **Основные этапы деятельности:**

- - определение темы работы;
- - цели, задачи, выдвижение гипотезы;
- - изучение специальной литературы по данной теме;
- - проведение исследований: анкетный опрос, определение массы школьных сумок учащихся четвёртых классов.
- - проведение классных часов в 1-4 классах по теме «Работа над осанкой».
- - обобщение сведений, подготовка выводов и рекомендаций по данной теме.

ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ.

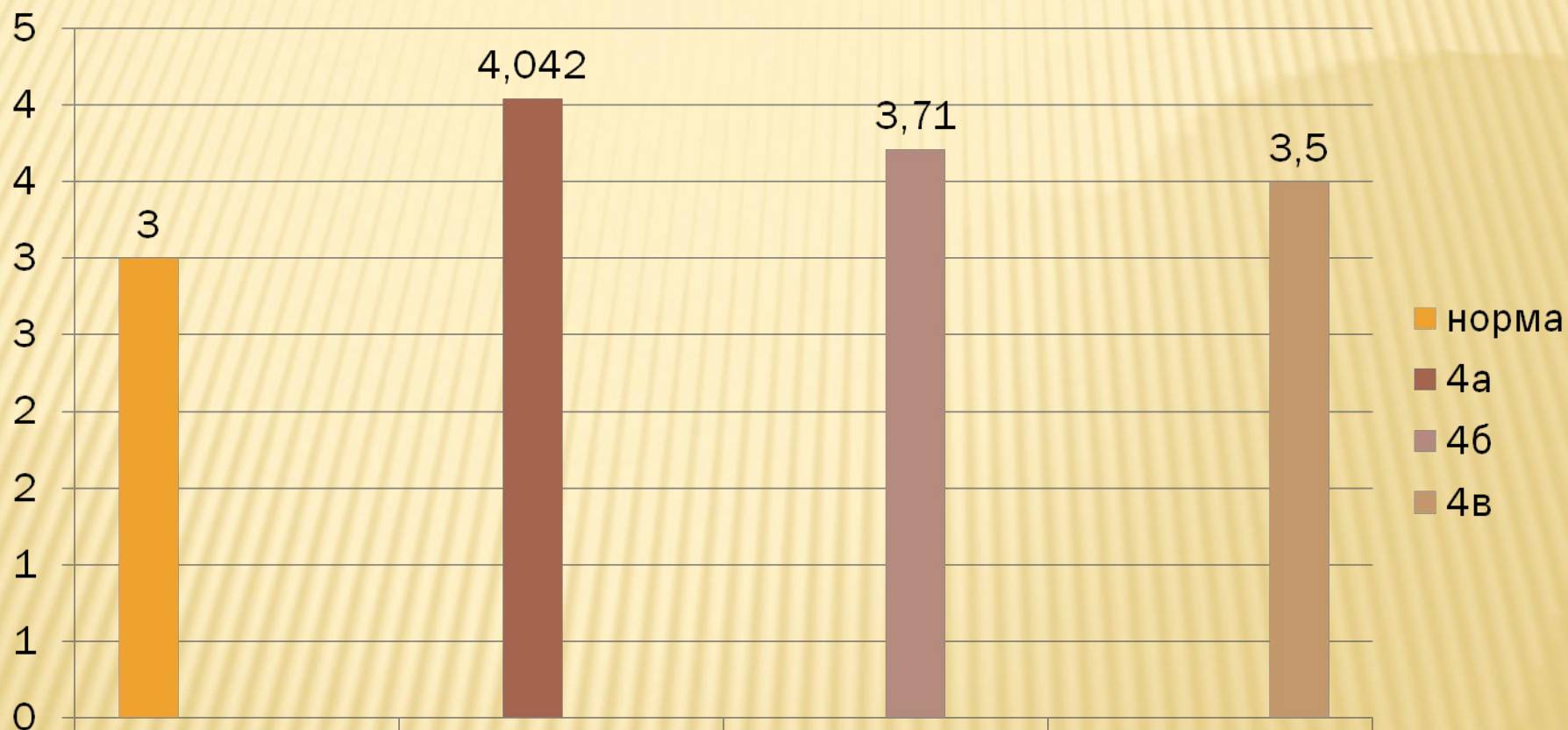
Анализ массы сумок показал, вследствие того, что масса сумки велика и неравномерно распределена по спине, она влияет на осанку школьника.



МОИ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Классы	Норма переноса тяжести (кг)	1 день	2 день
4-а	3	3-4.5	2 -3.5
4-б	3	2,5-5	2,7- 5,3
4-в	3	1,8-6,5	1,5- 6

СРЕДНИЙ ВЕС ПОРТФЕЛЕЙ.



Вывод: нормы переноса тяжести превышают практически во всех классах. Причины: учебники сами по себе тяжелые и формат их большой, учащиеся приносят из дома дополнительную литературу по некоторым предметам, портфель собран не по расписанию. Изготовители некоторых портфелей не выдерживают требования к норме массы портфелей - 600г.

Средняя масса пустых

В чём переносят школьные принадлежности	Выражено в %
Рюкзаки, портфели	80
Сумки	20

Вывод: НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ВСТРЕЧАЕТСЯ У 5 УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ, КОТОРЫЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ СУМКАМИ ДЛЯ ПЕРЕНОСА ШКОЛЬНО- ПИСЬМЕННЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ, Т.К. ПРИВЫЧКА НОСИТЬ “ГРУЗ” НА ОДНОМ ПЛЕЧЕ ПРИВОДИТ К ИСКРИВЛЕНИЮ ПОЗВОНОЧНИКА. ИСПОЛЬЗУЯ РЮКЗАК “ТЯЖЕСТЬ” ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ РАВНОМЕРНО ВДОЛЬ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА.

ОЦЕНКА ИНФОРМИРОВАННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБ ОСАНКЕ.



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ. « ТВОЁ ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ»

Всего опрошено 58 обучающихся	правильно		неправильно	
1. Как, по-вашему, что такое осанка?	35	60%	23	40%
2. Как вы считаете, по каким признакам можно судить о неправильной осанке?	22	38%	36	62%
3. Как вы считаете, влияет ли неправильная осанка на внешность человека?	13	22%	45	78%
4. Как можно избежать нарушения осанки?	24	41%	34	59%
5. Как вы считаете, может ли ношение обуви на высоких каблуках отразиться на состоянии здоровья?	22	38%	36	62%
6. Как вы считаете, влияет ли неправильная посадка на состояние здоровья?	9	15%	49	84%

КЛАССНЫЕ ЧАСЫ
ПО ТЕМЕ:
«РАБОТА НАД
ОСАНКОЙ»



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА УРОКАХ.



РАЗУЧИВАНИЕ
УПРАЖНЕНИЙ.

КЛАССНЫЙ
ЧАС В ПЕРВОМ
КЛАССЕ .



ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

- ▣ Проведённые мною исследования показали, изучение условий формирования осанки школьников весьма актуально и требует дальнейшего рассмотрения.



МОИ РЕКОМЕНДАЦИИ

- В течение урока нужно напоминать ученикам о правильной позе за партой;
- Проводить гимнастику, расслабляющую мышцы школьников
- Сделать правильный выбор в способе переноса школьно – письменных принадлежностей (лучше всего рюкзак).
- Рационально собирать школьные принадлежности, без необходимости не брать посторонние предметы.
- Менять рабочие места учащихся в крайних рядах не реже 1 раза в четверть.
- Ежегодно проводить просветительскую работу в любой форме по расширению представлений школьников об осанке и условиях её формирования.

**Спасибо
за
внимание!!!**