

Красивая осанка-залог здоровья

Проект подготовили:

Семиренко А., Иванова Е., Степанюк В., 6 класс

МАОУ «СПШ «ЗЕМЛЯ РОДНАЯ»

Руководитель:

Кулагина Л.Н., учитель физической культуры

Актуальность темы исследования:

- 67% детей школьного возраста страдают нарушением осанки. В нашей школе: 130 чел.- в 2015 г. и 127 чел.- в 2016 г. и 30 чел. — с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
- Нарушение осанки нарушает работу других внутренних органов;
- Всё возрастающие нагрузки в школе заставляют ребёнка больше проводить времени за партой, компьютером и меньше на свежем воздухе за активными играми.





Цель проекта:

узнать, как сохранить здоровый позвоночник.

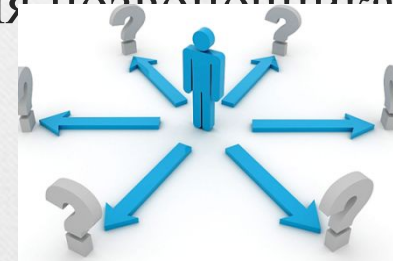


Задачи:

- Узнать причины нарушения осанки путем изучения литературных источников
- Сбор информации о причинах нарушения осанки
- Изучить советы и рекомендации врачей
- Разработать план зарядки для укрепления позвоночника

Методы:

- Анкетирование
- Обсуждение проблемы со школьным фельдшером
- Измерение веса
- Метод математической статистики
- Анализ и обобщение полученных данных



Давайте взвесим наш портфель

- Вес портфеля должен быть меньше 10% веса ученика!



<
10
%



Таблица!

Класс	Масса тела (Средн)	Вес рюкзака	Превышен ие в гр.
<i>6a</i>	44.2 кг	5.1 кг	700 гр
<i>6г</i>	48 кг	4.8 кг	0
<i>1 –е кл</i>	21кг	4.7кг	2600гр
<i>4г</i>	47.3 кг	4.3кг	- 400 гр

Почему важно сохранить здоровый позвоночник?



- От здоровья позвоночника зависит здоровье всех внутренних органов;
- Каждый внутренний орган должен быть правильно расположен относительно позвоночника;
- Если позвоночник искривлен или травмирован, работа внутренних органов изменяется;
- Это сокращает продолжительность жизни

человека и является причиной многих заболеваний.

Возраст 8-17 лет — самый важный для формирования осанки период жизни, даже малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжелым деформациям позвоночника и конечностей, именно в этот период «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов. В этом же возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки.





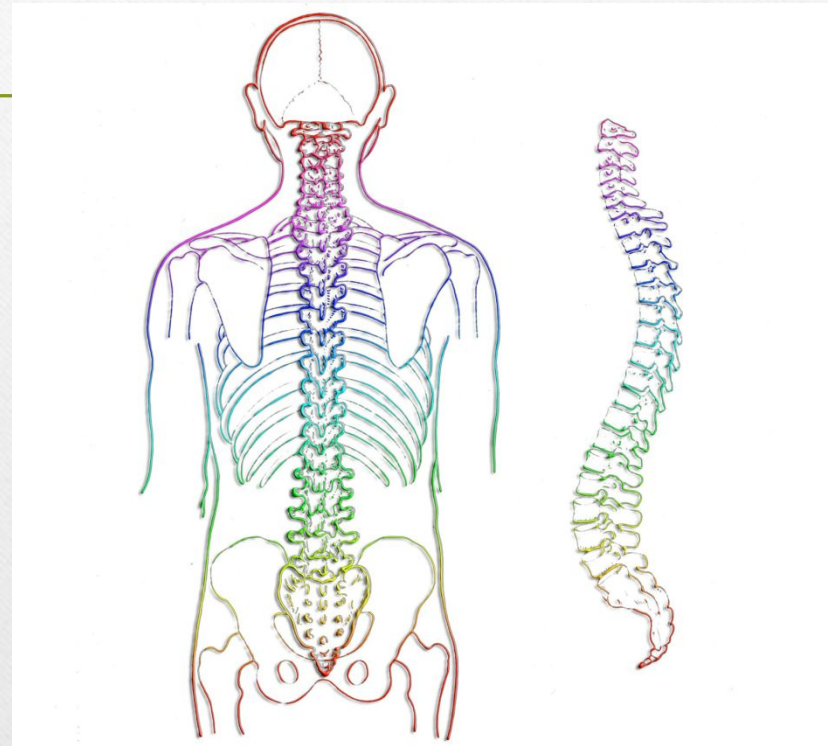
Осанка —

это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Формирование осанки происходит под влиянием многих факторов.

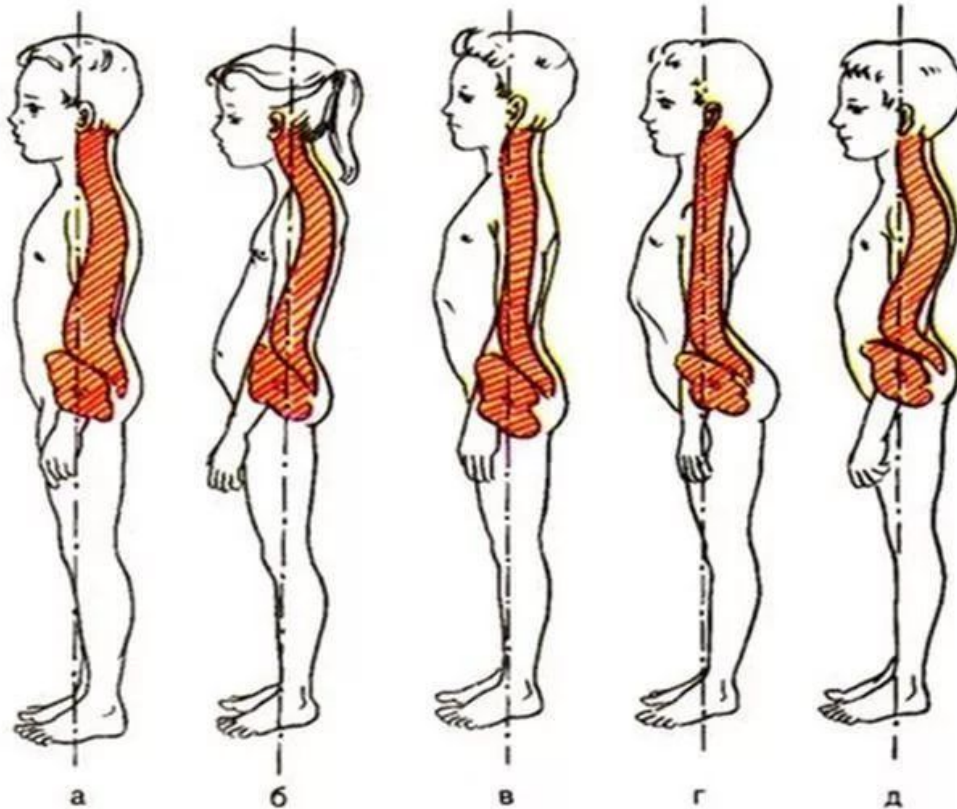


Что такое позвоночник?

- Позвоночник - это опора тела, которая ~~выдерживает~~ поддерживает тяжесть головы, туловища и верхних конечностей
- Позвоночный столб состоит из 33-34 позвонков:
- *Шейный отдел* - 7 позвонков
- *Грудной отдел* - 12 позвонков
- *Поясничного отдела* - 5 позвонков
- *Крестцовый отдел* - 4-5 позвонков



Нарушения осанки



а - нормальная осанка;

б - кифотическая осанка;

в - плоская спина;

г - плоско-вогнутая спина;

д - кифолордотическая осанка.

Мы узнали, что:

- Человеческий организм – это саморегулирующаяся биологическая машина, поэтому при неправильном выборе позы она будет реагировать чувством дискомфорта или боли. Согласно исследованиям, которые провел и опубликовал Центр мануальной терапии, у большинства людей позвоночник находится в состоянии хронической малоподвижности.

Анкета !

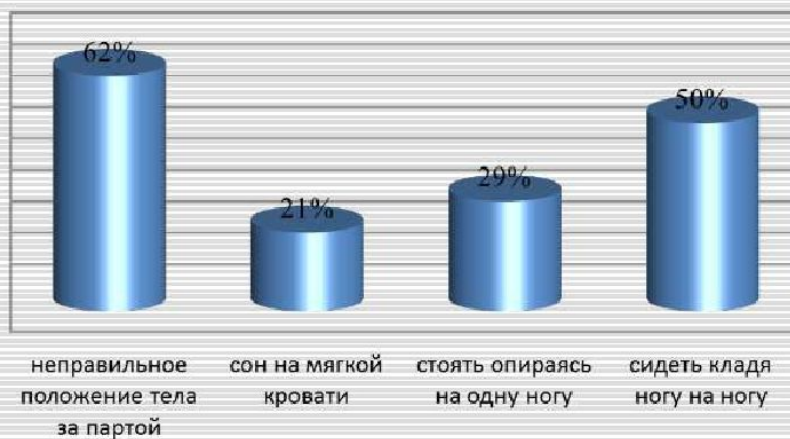
	Да	Нет	Иногда
1. Болит ли у вас спина?	17%	22%	61%
2. Знаете ли вы причину боли?	54%	28%	18%
3. Знаете ли , что нужно делать ,чтоб спина была здорова?	67%	24%	9%
4. Посещаете ли вы спортивные секции?	65%	24%	11%

Анкетирование



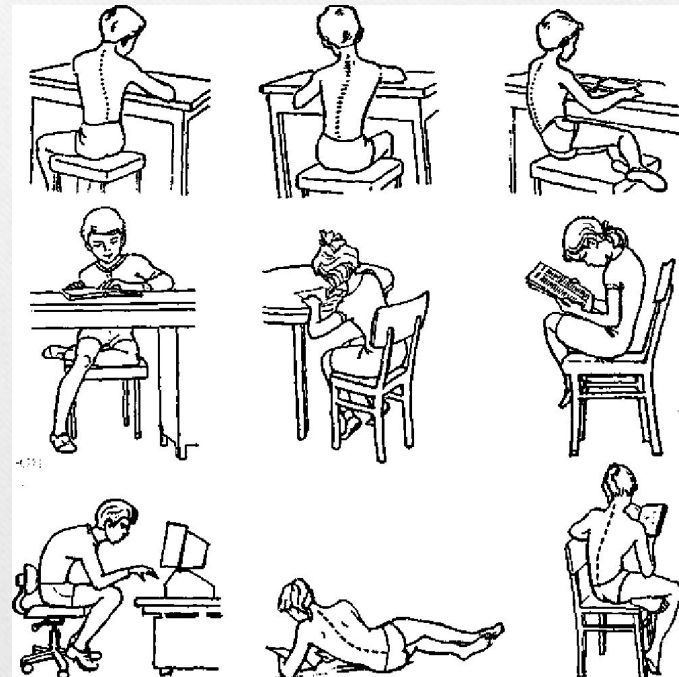
Причины нарушения осанки

ИССЛЕДОВАНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ВЛИЯЮЩИХ НА ОСАНКУ



Какие заболевания могут быть вызваны нарушением осанки?

- Быстрая утомляемость при физических и умственных нагрузках и боли в спине.
- Плоскостопие, деформация стопы и боли в ногах;
- Плохое зрение;
- Заболевание легких;
- Заболевание нервной системы;
- Заболевание органов пищеварения.



Советы врачей для сохранения здоровья позвоночника



- **Питайтесь правильно.** Наши кости насыщаются теми веществами, которые попадают в организм с пищей. Сахар и соль – враги здорового позвоночника. Они делают костную ткань рыхлой и хрупкой;
- Постоянно следите за своей **осанкой**;
- Начиная утро с элементарной **гимнастики**. Лежите хотя бы по несколько минут в день на твердой поверхности, прижав поясницу к полу;
- Занимайтесь **спортом** – любимым, который доставляет вам удовольствие. Это важно, чтобы позвоночник не «застаивался» в одном и том же положении;
- Правильно **поднимайте и переносите тяжести**;
- Сохраняйте **оптимизм** – ведь пессимистические настроения опускают вас вниз, как в переносном, так и в прямом смысле, что вредно не только для вашей нервной системы, но и для вашего позвоночника.

Решение проблемы:

- Рекомендации взрослым и учителям:
 - Следить за питанием ребенка;
 - Помогать следить за осанкой дома и в классе (поправлять, напоминать);
 - Наличие двух комплектов учебников- один в классе, второй- дома.
 - Посещать спортивные секции и кружки.
 - Купить портфель на колесиках



Сидеть правильно!

- сидя за партой, следует держать туловище прямо, а голову лишь немного наклонить вперёд;
- между грудью и столом должно оставаться свободное пространство в 3 – 4 см, предплечья должны свободно лежать на столе;
- ноги необходимо согнуть в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, а ступни должны стоять на полу.



Что мы можем сами сделать для здоровья мышц спины и позвоночника?



Утренняя гимнастика, посещение бассейна, подвижные игры дома и на улице, подтягивания на шведской стенке.



Еще мы должны посещать спортивные секции



Участвовать в соревнованиях

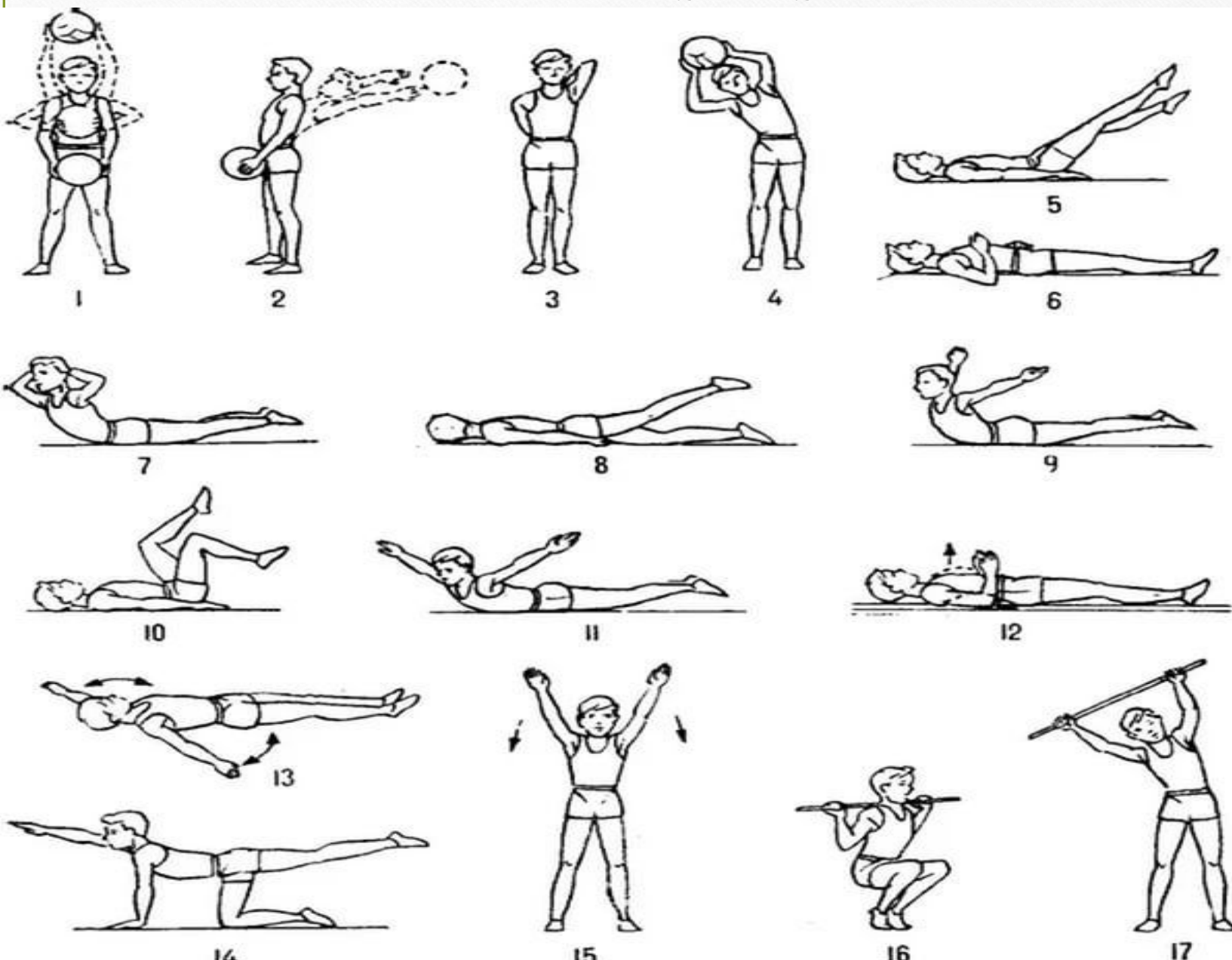


Выводы:

- Несмотря на трудности можно сохранить здоровый позвоночник.
- Необходимо сосредоточиться на основных правилах и выполнять рекомендации.
- Сохранять позитивный настрой в жизни и смело смотреть в будущее ☺



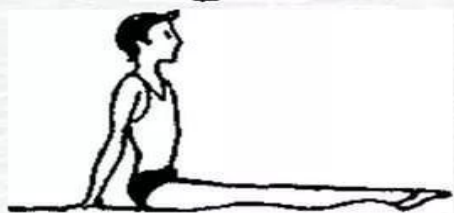
Комплекс ЛФК для детей при нарушении осанки



Упражнения для формирования правильной осанки



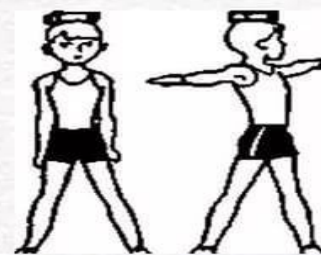
Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



Спасибо за внимание!

