

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

«НАРУШЕННАЯ ОСАНКА»

Подготовила учитель физической культуры

МКОУ «ООШ № 2 ст. Кардоникской
Шаркова Галина Ивановна

2015

год

Повестка дня:

1. Актуальность проблемы (по данным мониторинговых исследований учащихся Кардоникской общеобразовательной школы о заболеваниях опорно-двигательного аппарата).
2. Дискуссия о причинах нарушения осанки и о профилактических мероприятиях.

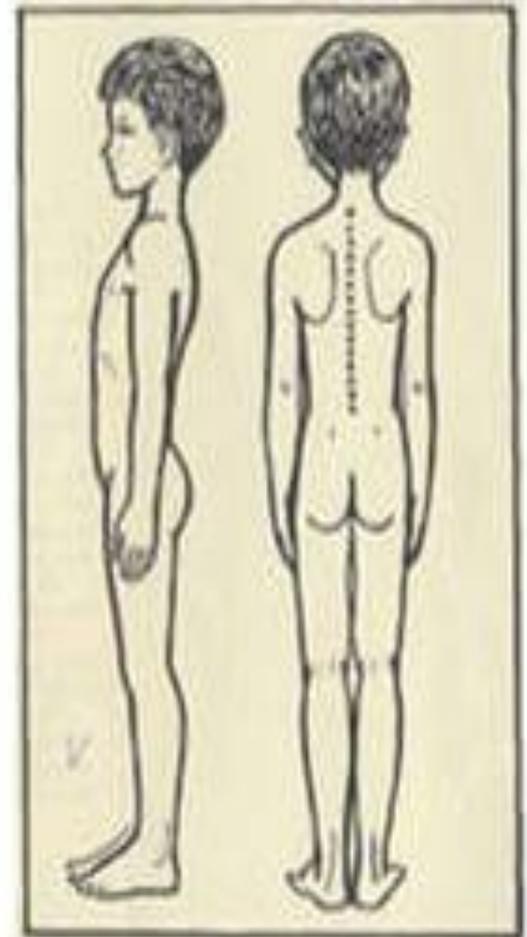
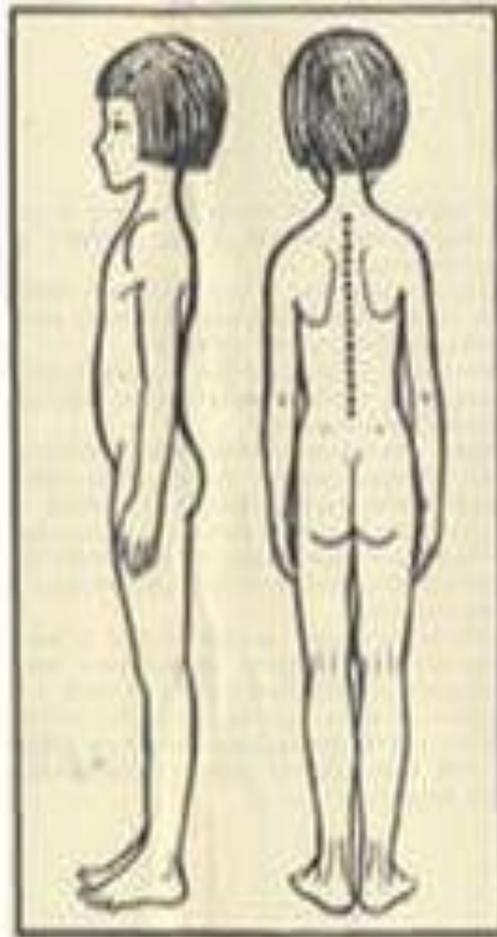
МОНИТОРИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

За пять лет число учащихся с нарушениями осанки не уменьшилось, а увеличилось (с 11,5 до 15,2%). Сколиоз тоже «распространился» ещё больше — с 7 до 11,4%. Плоскостопие выявлено у 14% учащихся (было — у 10,1%).



Правильная осанка определяется по следующим признакам: голова и туловище держатся прямо; грудная клетка слегка выступает вперёд, а плечи отведены назад, живот подтянут; в области поясницы есть изгиб вперёд.

Осанка зависит от состояния позвоночника, от того, насколько слаженно работают мышцы, которые поддерживают тело в вертикальном положении. Если все мышцы развиты у человека одинаково хорошо, то осанка у него красивая, правильная.



При неправильной осанке голова наклонена вперёд, спина сутуловатая, грудь впалая, живот выпячен вперёд. Нередко бывает, когда изгибы позвоночного столба чрезмерно увеличены (патологический кифоз и лордоз) или сглажены (плоская).

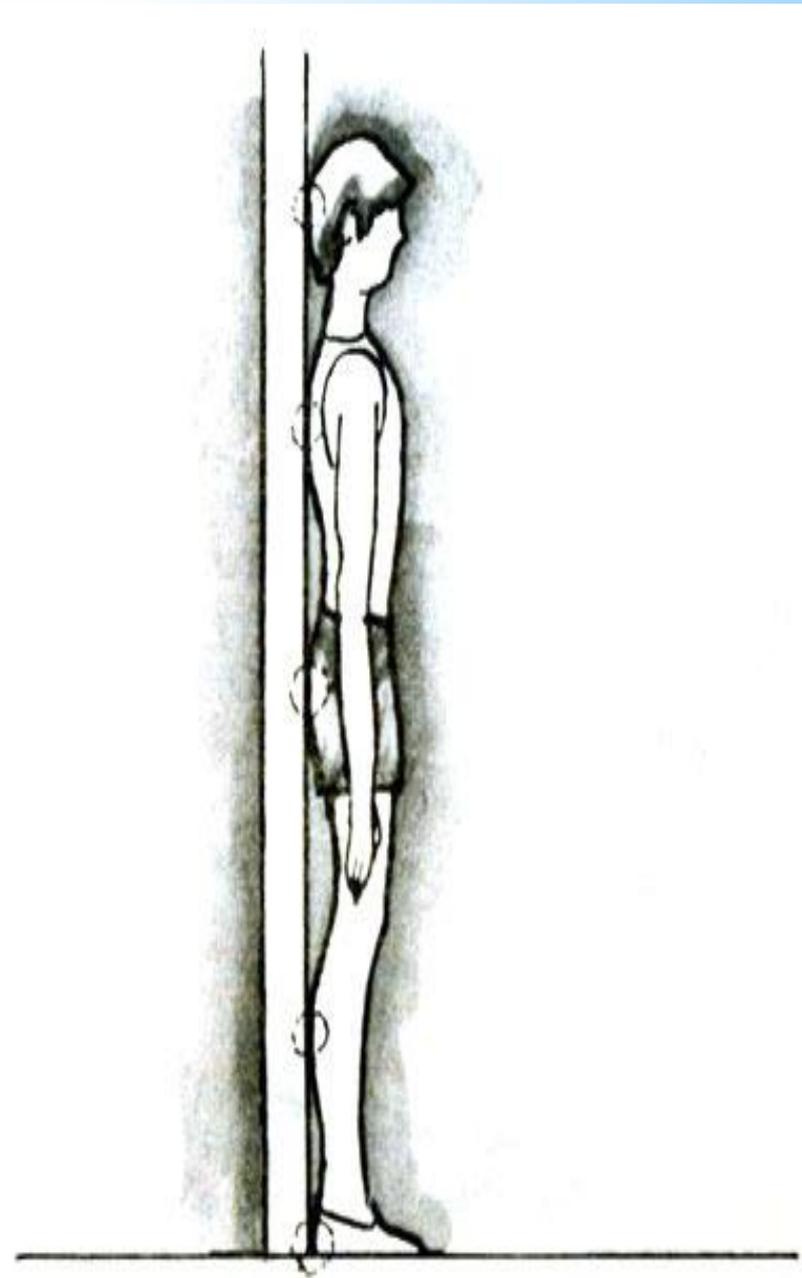
Встречаются и случаи бокового искривления позвоночного столба, называемого сколиозом

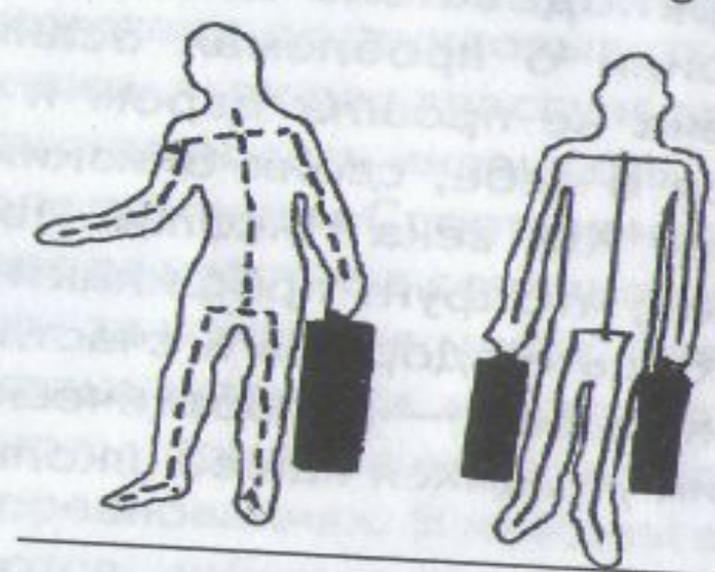
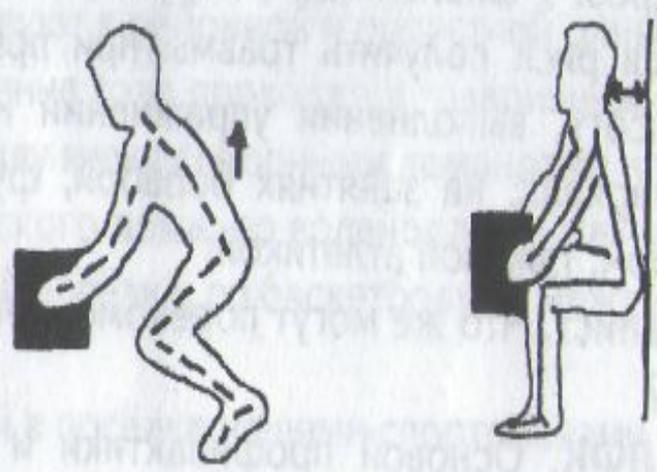
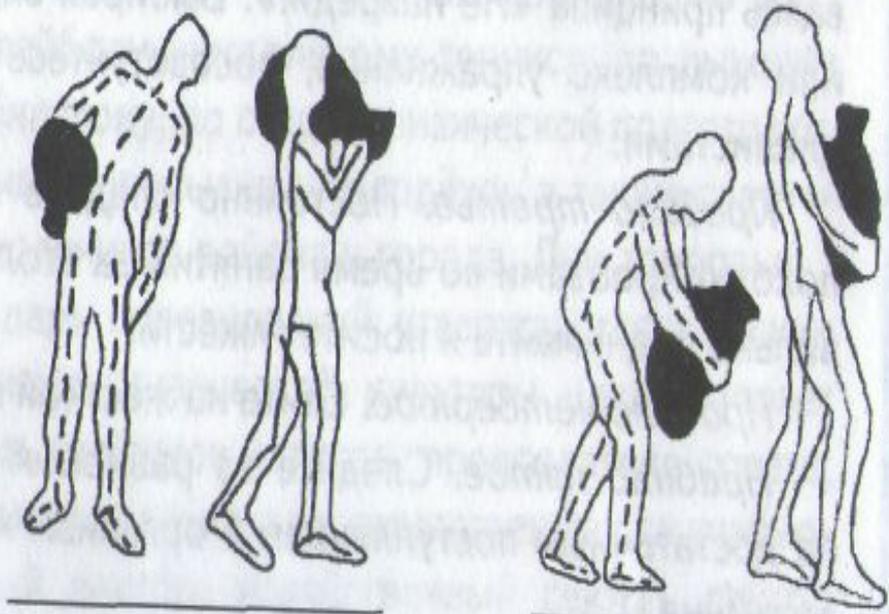


Как проверить осанку?

Подойдите к стене и встаньте к ней вплотную спиной. Примите привычную для вас позу (можно при этом закрыть глаза). Если вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка.

Касание стены только тремя точками — затылком, спиной и пятками — указывает на очень слабую мускулатуру спины, живота и поясницы, а касание лишь спиной и пятками — на слабую мускулатуру шеи, плечевого и тазового пояса.

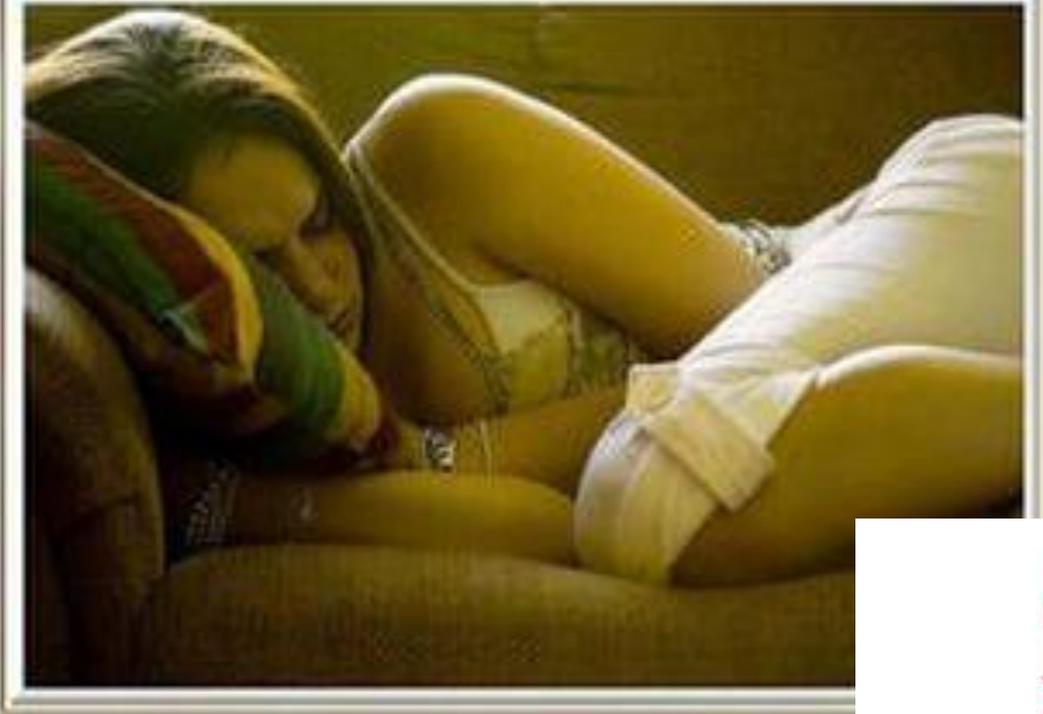




Г

В

Д





Правило первое. Проверьте свою осанку. При подозрении на нарушение обратитесь к врачу-остеопату или хирургу.

Правило второе. Тренируйте мышцы, придерживаясь принципа «Не навреди!». Выбирая вид спорта или комплекс упражнений, посоветуйтесь со специалистами.

Правило третье. Постоянно следите за своей походкой, позами во время занятий за столом. Правильно поднимайте и носите тяжести.

Правило четвёртое. Спите на жёсткой постели.

Правило пятое. Следите за рационом питания, за достаточным поступлением в организм кальция и витамина D.

Крупнейший русский хирург XIX века Николай Иванович Пирогов как-то сказал, что фунт профилактики стоит пуда лечения.

**Так будьте
здоровы
и счастливы!**

