

# 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.

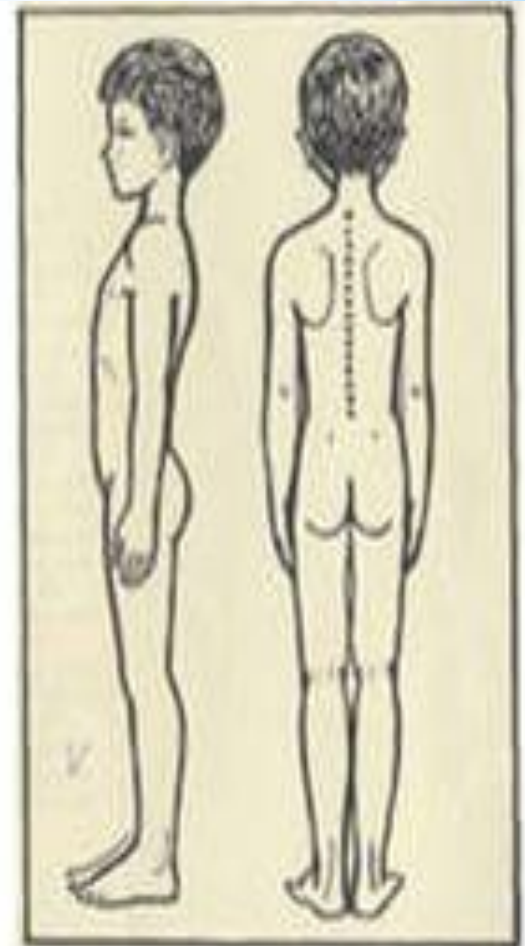
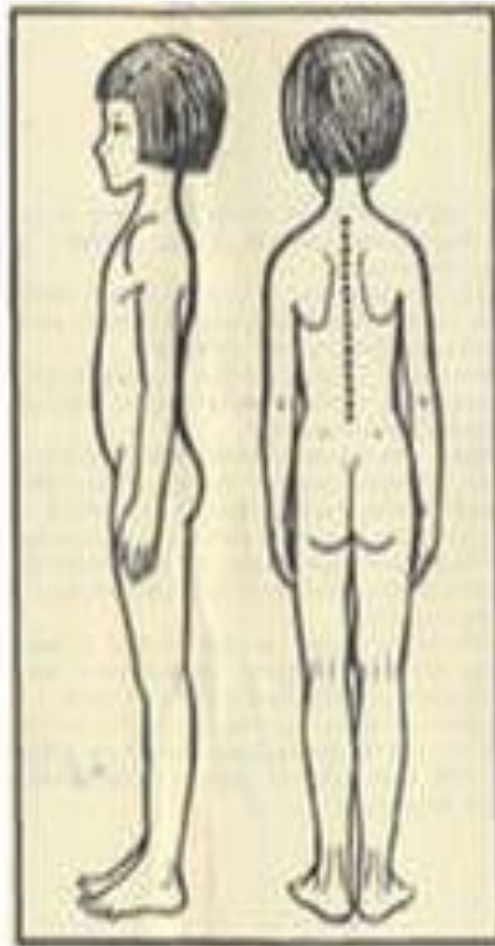
## МОНИТОРИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

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 ).

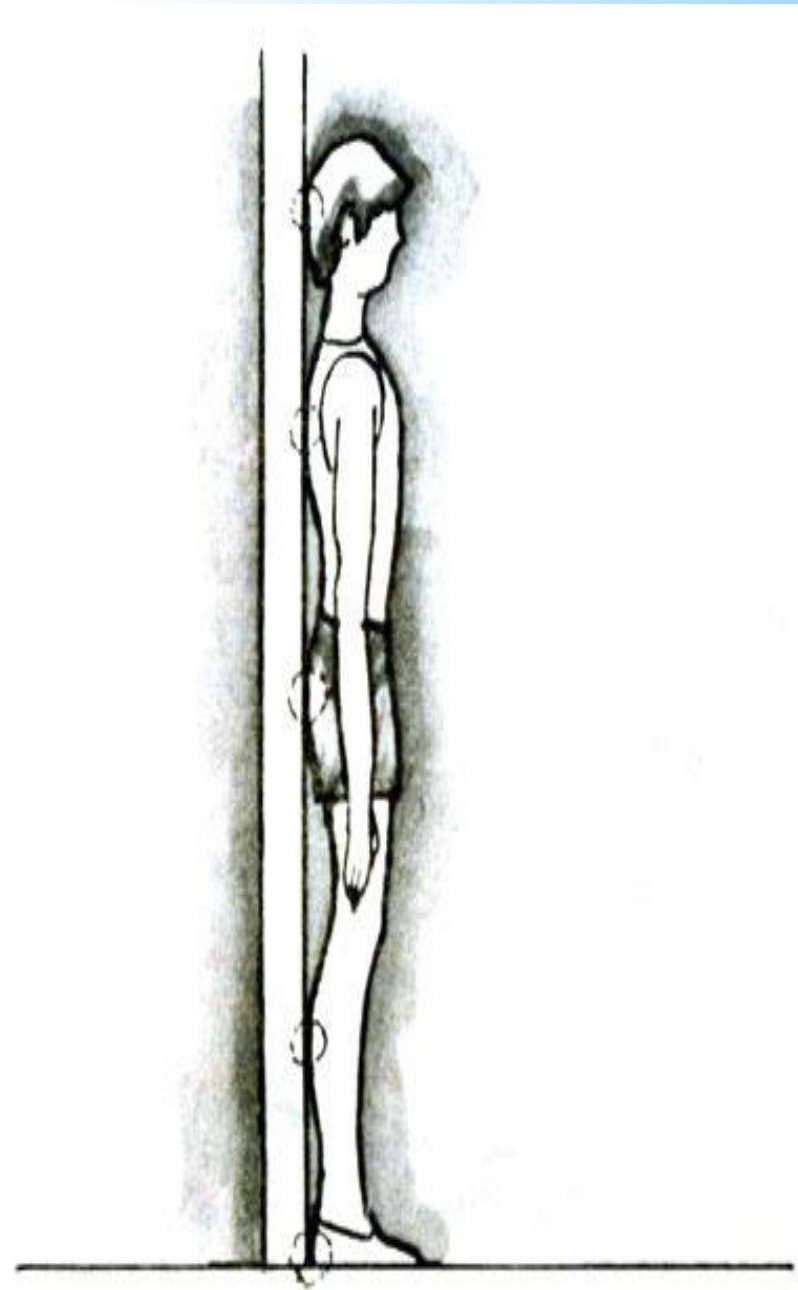
Встречаются и случаи бокового искривления позвоночного столба, называемого сколиозом



# 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.



# ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

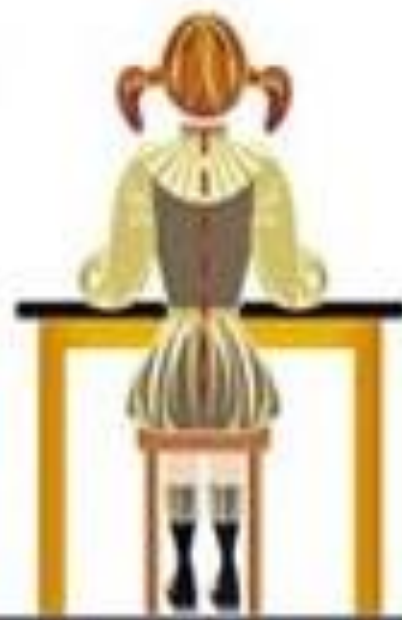
→ Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опирается на спинку стула.

→ Глаза должны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.

→ Ноги должны опираться полной ступней на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.

→ Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.

→ Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.

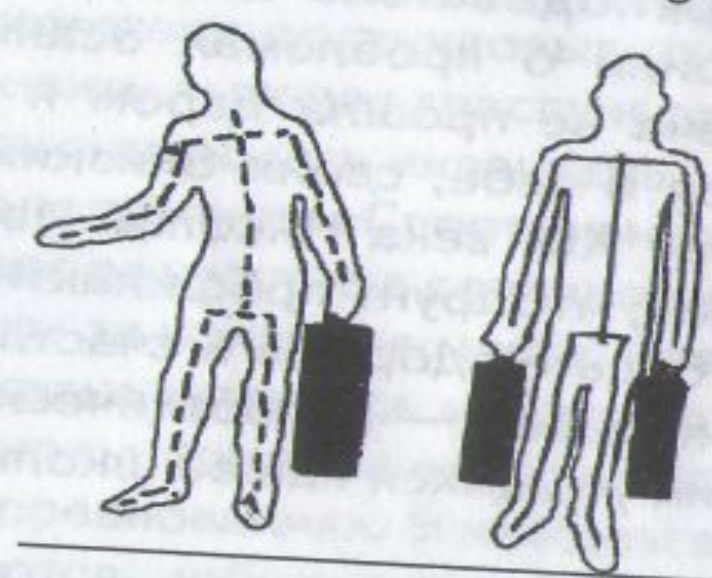
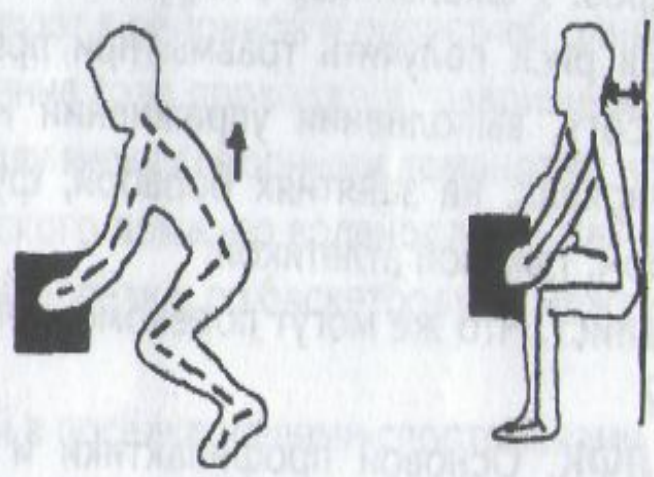
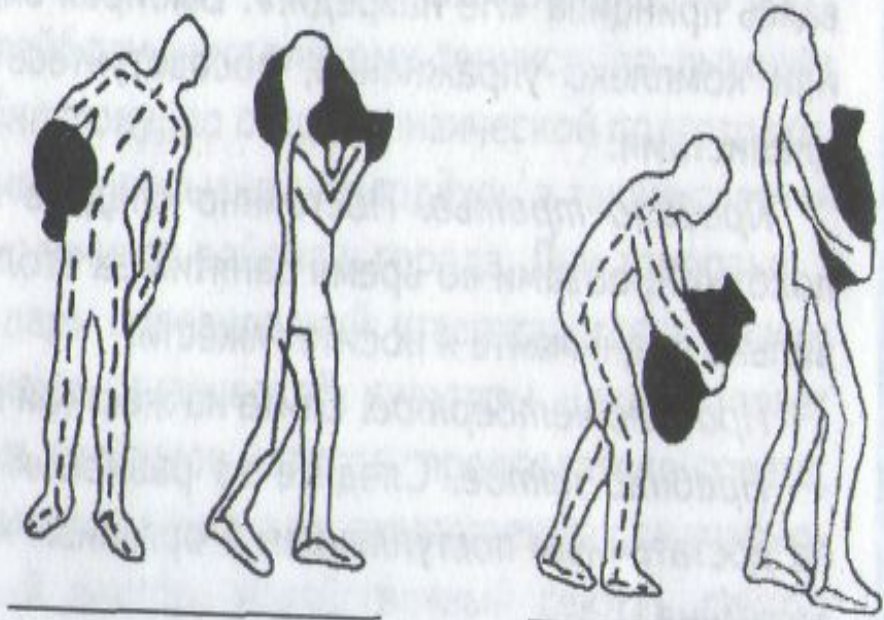


Правильное положение

Неправильное положение

Правильное положение

Неправильное положение



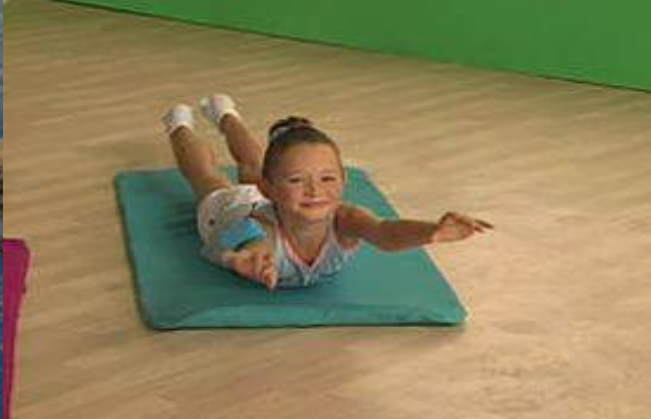
Г

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 О.

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

**Так будьте  
здоровы  
и счастливы!**

