

« А сама то, величава, wystyпает, словно пава...».



«Влияние осанки
на здоровье
ученика».

Из-за неправильной осанки человек нередко испытывает различные боли. Как это происходит? Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

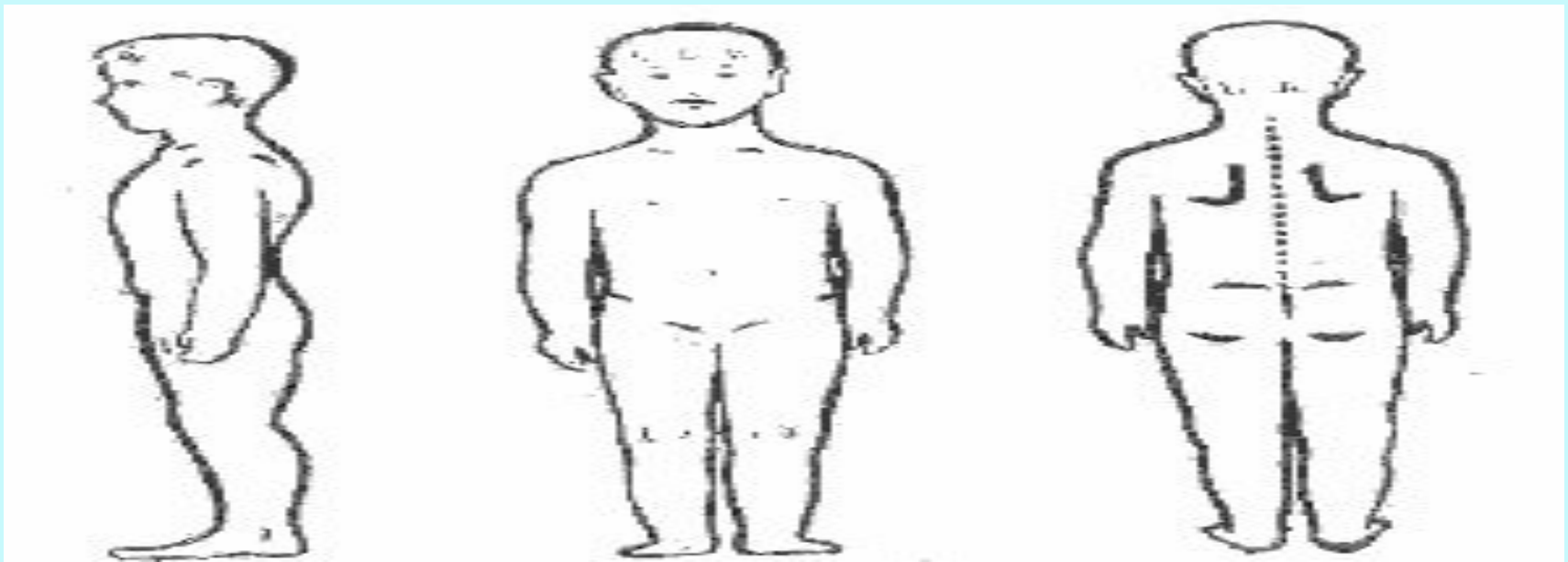


Гипотеза:

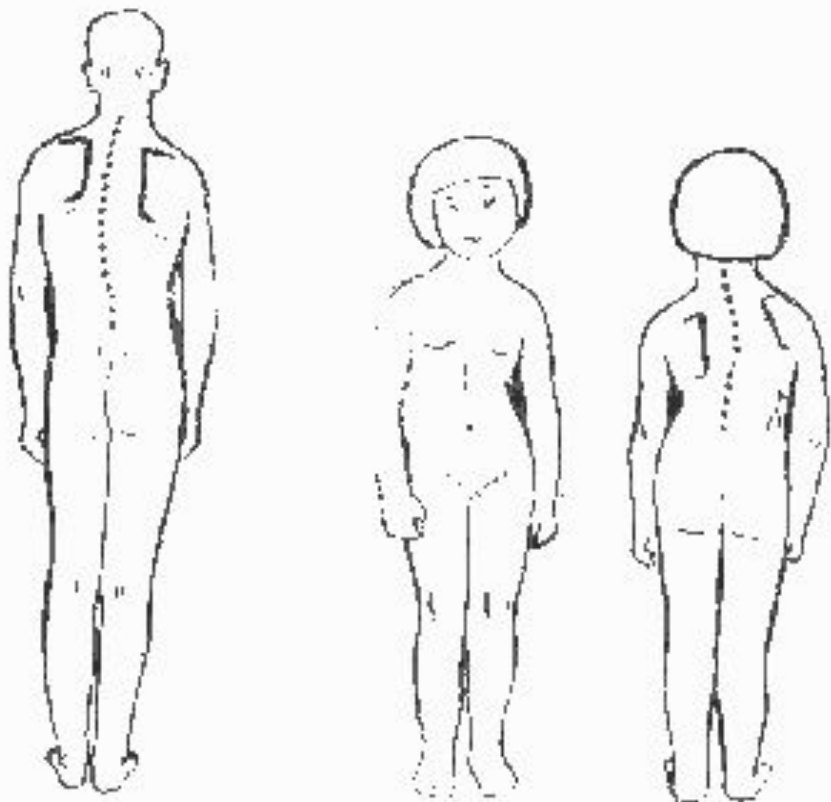
Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья.

Признаки правильной осанки:-

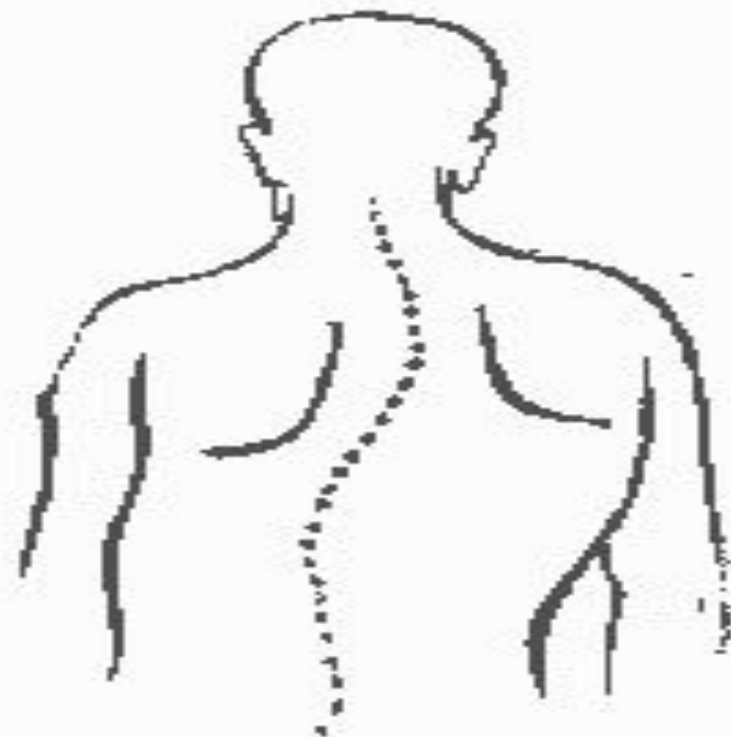
- голова и туловище держатся прямо;
- голова слегка приподнята;
- плечи несколько отведены назад, грудная клетка развернута;
- плечи находятся на одном уровне;
- голова и позвоночник сзади составляют прямую вертикаль;
- живот подобран;
- в поясничной части имеется небольшой изгиб вперед;
- при взгляде сбоку позвоночник имеет углубление в шейном и поясничном отделах (лордоз) и выпуклость в грудном отделе (кифоз);
- ноги прямые, смыкаются без особого напряжения мышц;
- внутренние части стоп не касаются пола.



1 степень 2 степень



3 степень







Задачи исследования

1. Изучить данные научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Выяснить в нашем реабилитационном центре комплексы упражнений для коррекции осанки у детей на занятиях лфк.
3. Проверить эффективность упражнений.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Проведение тестов на правильную осанку.
3. Анализ полученных результатов.
4. Поиск и выработка комплекса рекомендаций и советов для учащихся 4 «б» класса.

«Наклон туловища вперёд».

	2011-2012 уч. год В сентябре	%	2011-2012 уч. год В январе	%	2011-201 2уч. год На конец уч.года	%
Не достают края	3	15%	4	20%		
Опускает ся ниже	17	85%	16	80%		

«Поднимание туловища».

	2011-201 2 уч. год В сентябр е	%	2011-201 2 уч. год В январе	%	2011-201 2уч. год На конец уч.года	%
15-19раз	17	85%	15	75%		
20-29 раз	3	15%	5	25%		

«Удержание туловища».

	2011-2012 уч. год В сентябре	%	2011-2012 уч. год В январе	%	2011-2012 уч. год На конец уч.года	%
От 0,27с- 1 мин	4чел	20%	4 чел	20%		
От 1мин-2мин	12чел	60%	10 чел	50%		
От 2 мин-3.8 мин	7чел	35%	6 чел	30%		

"Пяточно-носочная".

	2011-2012 уч. год В сентябре	%	2011-2012 уч. год В январе	%	2011-2012 уч. год На конец уч.года	%
Низкий (до 1 мин)	4чел	20%	5чел	25%		
Средний 9от 1-2мин)	13чел	65%	10чел	50%		
Высокий (от 2мин и больше)	3чел	15%	5 чел	25%		

ЗА ПАРТОЙ И ЗА СТОЛОМ надо:

- сидеть прямо, слегка наклонившись вперед, но голову низко не опускать**
- не упираться грудью в край стола или парты, между краем стола и грудью должна свободно проходить кисть руки;**
- сидеть нужно полностью, занимая сидение стула;**
- следить за равномерной нагрузкой на обе половины таза;**
- предплечья должны симметрично и свободно, без напряжения лежать на столе;**
- нельзя опускать одно плечо ниже другого;**
- ноги должны быть согнуты в коленях под прямым или тупым углом, стоять на полу или подножке всей ступней.**

**В нашем возрасте
не все еще потеряно !**





Спасибо за внимание!