

**Тема исследования:**  
**« Правильная осанка – залог  
здоровья школьника»**

Выполнил работу ученик 4 «Б» класса

МАОУ СОШ № 18

Глинин Егор


Руководитель проекта: Мажитова Е.В.

Учитель начальных классов



# **Цель исследования: изучить влияние осанки на здоровье человека**

## **Задачи исследования:**

- уточнить и расширить представления об осанке;
  - определить причины нарушения осанки;
  - познакомиться с эталоном правильной осанки;
  - разработать и разучить комплекс упражнений на формирование и поддержание правильной осанки;
  - составить рекомендации для школьников по сохранению правильной осанки.
- 

# Гипотеза исследования:

ВОЗМОЖНО , существует связь между осанкой и здоровьем.



**Осанка** – это особое сочетание положения головы, позвоночника, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, поддерживаемое мышцами, участвующими в сохранении равновесия тела. ( Мед. понятие)

**Осанка** – это внешность, манера держать себя.  
( По словарю С. Ожегова)

**Осанка** – от слова «сан – высокий чин или звание, знатная должность, достоинство, почёт.... ( По словарю В. Даля)

Человек с хорошей осанкой уверен в себе, привлекает внимание окружающих. Хорошая осанка обычно сочетается с хорошей моралью. (Эстетика)

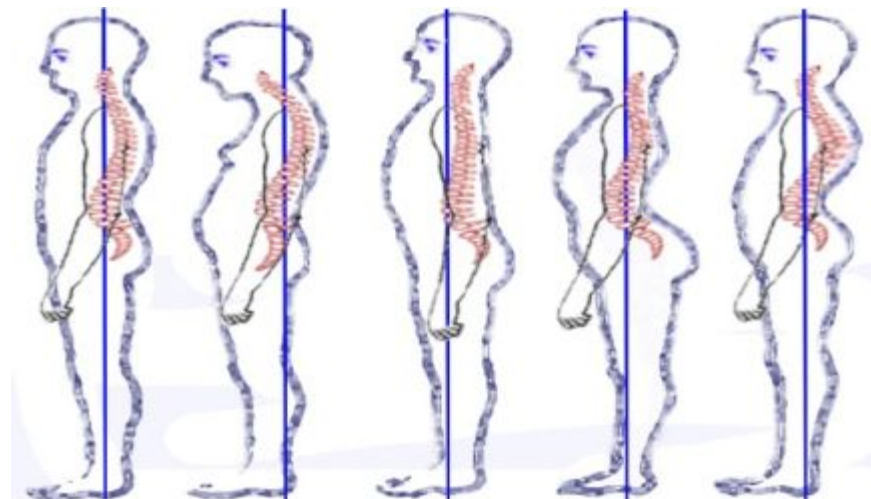


## Виды осанок:

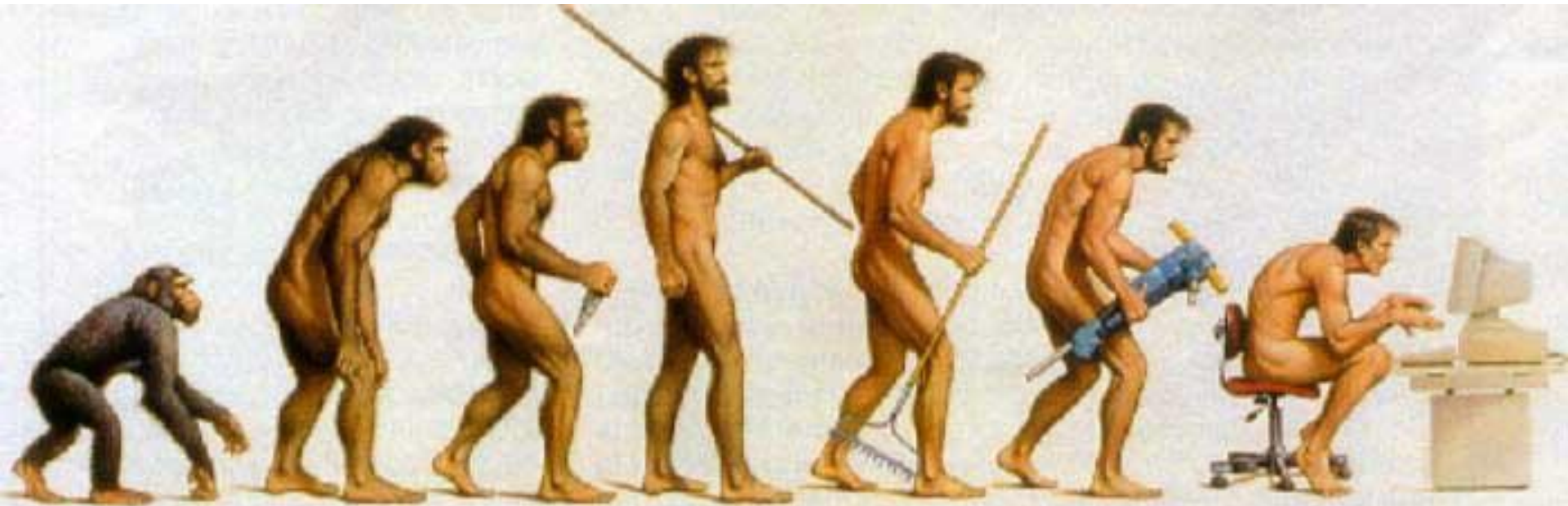
- правильная (а)
- сутуловатая (б)
- кифотическая (в)
- лордотическая (г)
- выпрямленная(д)



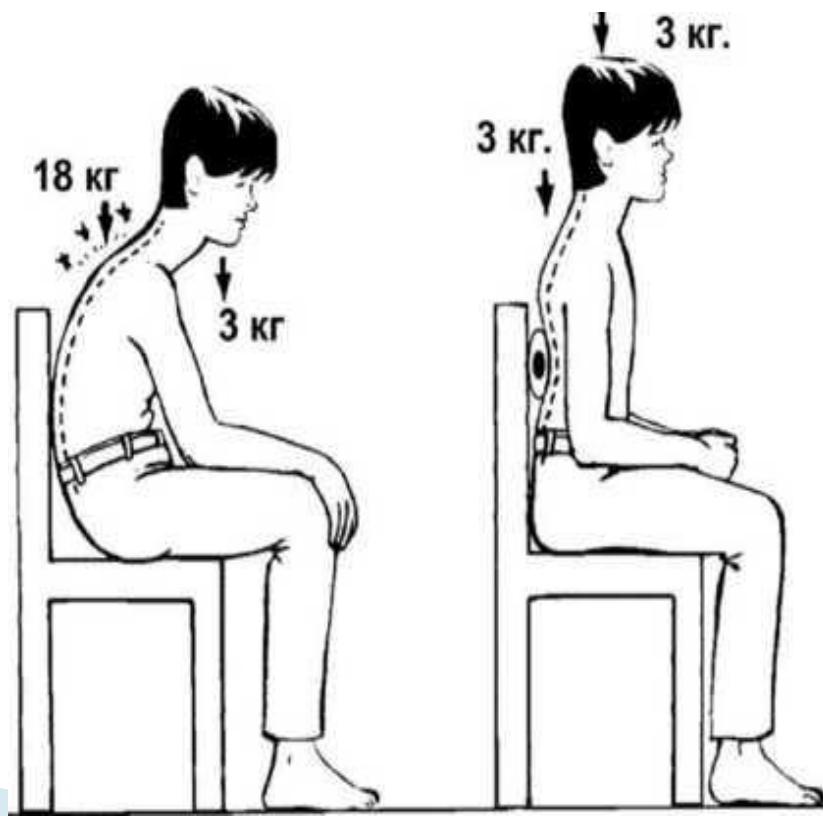
*У человека S – образный позвоночник*



# Осанка - продукт эволюции (развития) человека



Еще в начале прошлого столетия известный американский педагог Джесс Банкрофт в книге «Осанка школьника» писал: «Сидячая природа школьных занятий первый и постоянный враг хорошей осанки. Из-за пренебрежительного отношения к физической культуре, школьники переходят из класса в класс с сутулой спиной, выступающими лопатками, наклоненной головой и т.д.»



# **Формирования осанки у человека:**

- От 6-8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года.
- Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета.

## **Эталон красивой осанки:**

-голова чуть приподнята

- плечи развёрнуты

-лопатки не выступают

-живот не выступает за линию грудной клетки



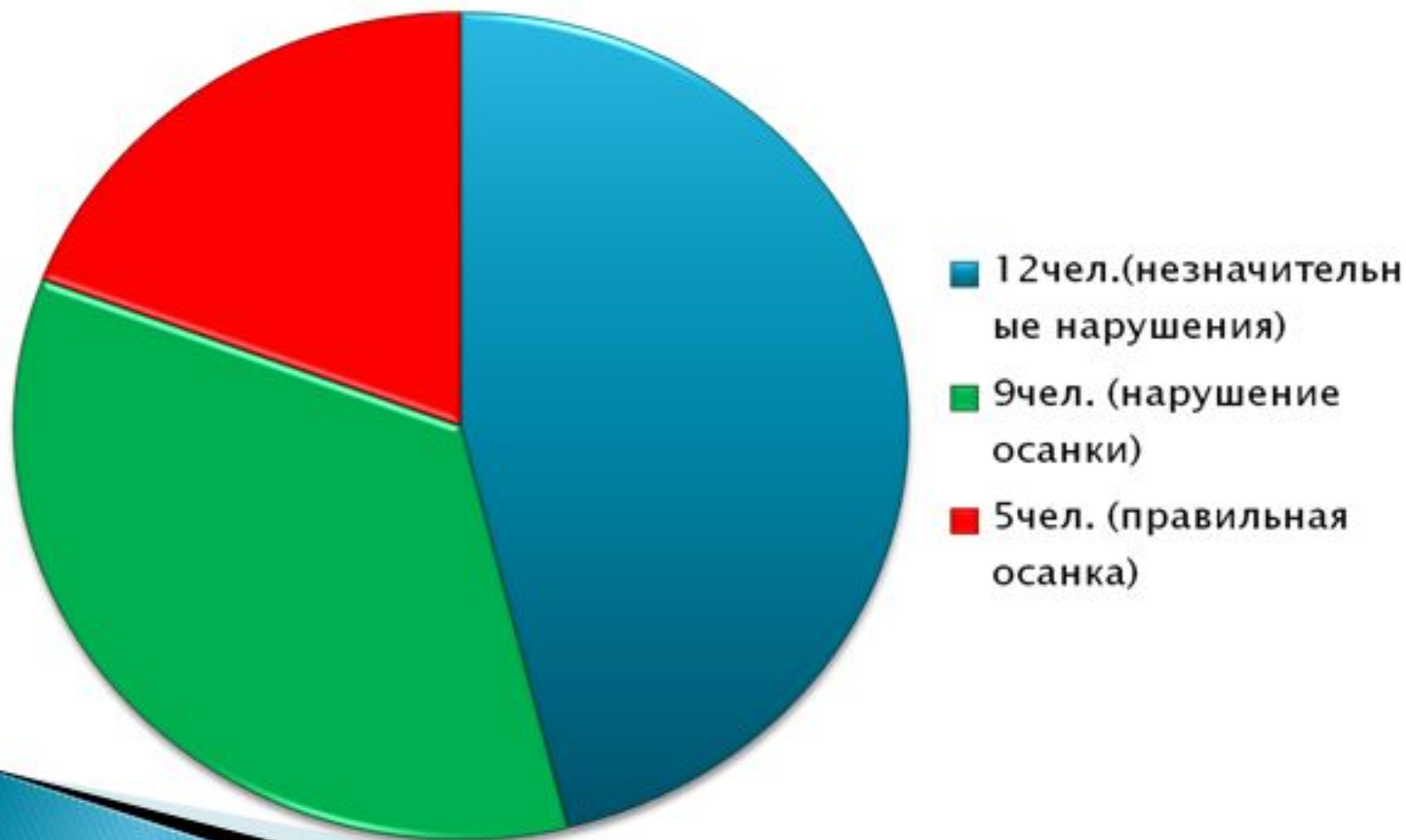
# Методы исследования

## Тестирование

- 1 тест.** При наклоне вперёд заметна кривизна позвоночника; одно плечо чуть выше другого; одна из лопаток пошла «вразлёт» (выпирает угол лопатки); различное расстояние от прижатой к боку руки до талии.
- 2 тест.** Подойти с привычной осанкой к стене и встать к ней спиной. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в 4-х точках: затылок, лопатки, ягодицы и пятки, значит осанка – правильная. Если сильно вперед выделяется грудная клетка – «лордоз»
- 3 тест.** Нужно встать прямо и напрячь колени, закрыть глаза, руки вытянуть вперед. Если теряется равновесие, значит осанка неправильная.

# Результаты тестирования

26 человек 4 «Б» класс



**Самая лучшая (правильная) осанка у детей:  
Антоновой Анны, Лабковой Саши, Клычёва Даниила,  
Красновой Виктории, Торгашевой Лизы.**



# Методы исследования

## Анкетирование

В феврале 2013 г. было проведено анкетирование. На вопросы отвечали дети и родители.

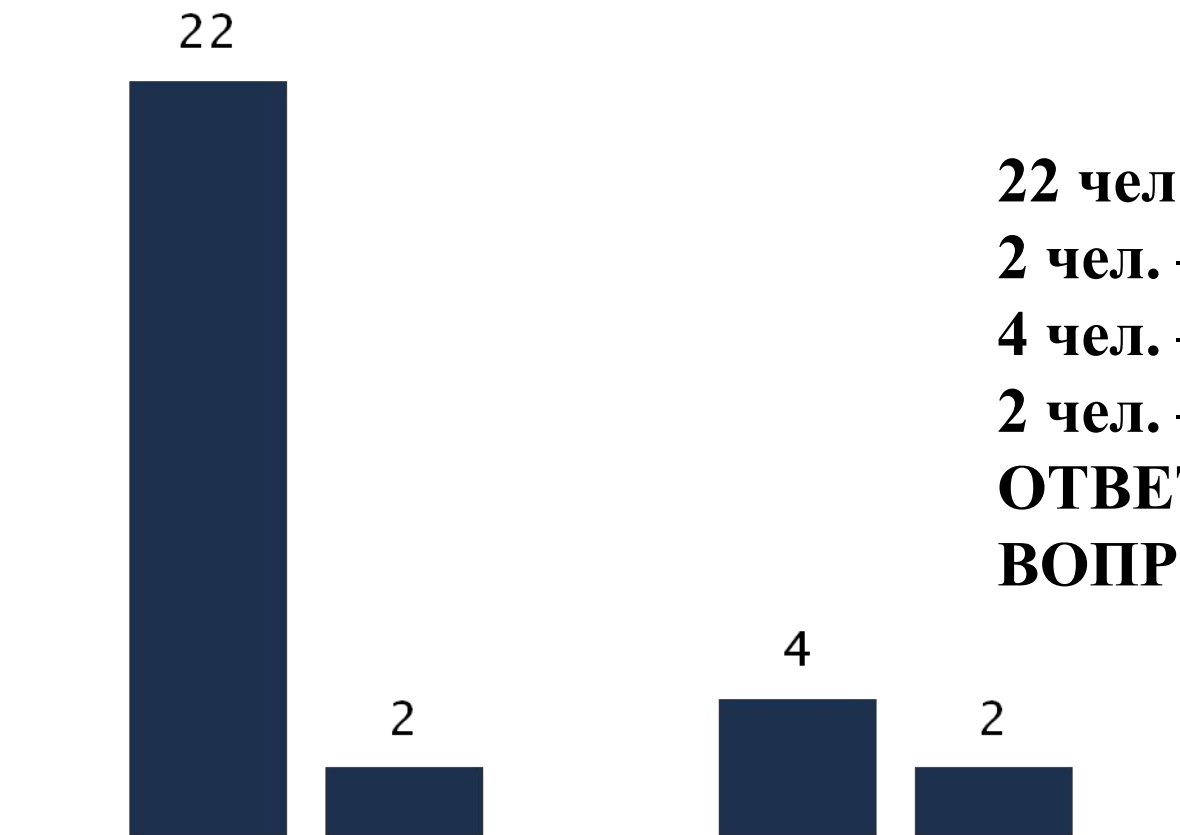
1. Сколько времени ты сидишь за партой в школе?
2. Сколько времени ты проводишь за просмотром телевизора?
3. Сколько времени ты сидишь за компьютером?
4. Занимаешься ли ты физическими упражнениями дома?
5. Кто помогает тебе следить за осанкой?
6. Как ты думаешь правильная ли у тебя осанка?
7. Как ты думаешь, почему у детей нарушается осанка?
8. Спроси у родителей, что является причиной нарушения осанки.
9. Может ли нарушение осанки привести к различным заболеваниям?

## Результаты анализа анкеты:

- Дети находятся в сидячем положении от 7 часов до 15 часов в сутки. Многие дети ведут малоподвижный образ жизни;
- Несоответствие роста ребёнка и высоты стола и стула;
- Неправильное положение корпуса при письме;
- Использование тяжёлых портфелей, различных сумок через плечо, вместо ранца.
- Избыточная масса тела.
- Из 26 ученика класса только 6 человек занимаются физическими упражнениями вне школы;



# Может ли нарушение осанки привести к различным заболеваниям?



**22 чел. – «ДА»**  
**2 чел. – «НЕТ»**  
**4 чел. – «НЕ ЗНАЮ»**  
**2 чел. – «НЕ**  
**ОТВЕТИЛИ НА**  
**ВОПРОС»**

**Опрошено 30 человек**

# Выводы:

- Существует связь между осанкой и здоровьем.
- Осанка важнейший показатель, характеризующий физическое развитие человека.



# Рекомендации:

- Правильная посадка за партой, обеденным столом;
- полноценное питание;
- ранцы вместо портфелей,
- упражнения лечебной физкультуры для занятий дома,
- полноценный сон и отдых;
- Учителям, родителям вести разъяснительную работу о серьезности последствий нарушения осанки.
- Дополнительные физические нагрузки дома,
  - в спортивных секциях,
  - танцевальных кружках,
  - занятие плаванием.

**Потому что, двигательная активность—надежная гарантия красивой осанки.**





A satellite is shown in orbit above the Earth's surface, which is covered in white clouds. In the background, a large red planet is visible against the blackness of space. The sun's rays are visible at the top of the frame.

# Комплекс упражнений "Полет к звезде"

Руководитель проекта:  
Мажитова Елена Викторовна,  
преподаватель МАОУ СОШ №18