

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

---

**Автор:** ученица 3 а класса  
Козаченко Арина  
**Руководитель:** Гук Н.Н.



Актуальной проблемой здоровья у школьников стала проблема формирования и сохранения красивой фигуры и правильной осанки тела. Эту проблему поднимают не только врачи, но и учителя. Она беспокоит самих школьников и их родителей.



### **Цель моей работы:**

- 1. Осознание важности правильной осанки для жизни и здоровья человека,
- 2. Определение способов ее формирования и поддержания.

## Задачи:



- Изучение литературы по теме «Здоровая осанка».
- Определить понятие осанки.
- Выяснить роль осанки в жизни человека.
- Определить причины нарушения осанки.
- Узнать, какие методы по исправлению осанки существуют.

# Осанка- – это положение тела во время ходьбы, сидения, стояния

- Осанка считается правильной
- Голова слегка приподнята
- Грудная клетка развернута
- Плечи находятся на одном уровне



# Спросим у взрослых: Зачем нужна правильная осанка?

Ответ тренера:

- Правильная осанка имеет большое значение в любом возрасте, но особенно важна она для детей во время активного роста и развития скелета. Правильная осанка - это красивая фигура и уверенность в себе



# Ответ медсестры

- Независимо от того, стоим ли мы, сидим или лежим, осанка влияет на наши суставы, связки и мышцы. Правильная осанка распределяет силы по телу. Таким образом, ни одна часть тела не перенапрягается.



# К чему приводит неправильная осанка?



Неправильная осанка – это признак лени. Из-за лени люди меньше двигаются, что приводит к избыточному весу, который влияет на состояние нашего скелета и мышц.

Мы также становимся менее активными, что может привести к различным заболеваниям.

Позвоночник может быть «виновен» в возникновении болей в спине, суставах и мышцах, головных болей и головокружений, заболеваний почек и расстройств желудочно-кишечного тракта, проблем со зрением и т.д.

В классе с самого первого дня ученики слышат : «Сели ровно», «Выпрямили спины», «Ноги под столом поставили правильно», «Носы от тетрадей оторвали».

Действие это имеет, но не долго. А почему? Спросив у ребят, я поняла, что многие не понимают зачем это им надо, у них вроде все нормально, спина не болит.

Что же делать, чтобы убедить ребят следить за своей осанкой без напоминаний?

**Я предложила провести эксперимент:** проверить осанку доступными для нас способами.





# Работая над проектом я провела исследование на наличие нарушения осанки у учеников нашего класса

## Тест № 1

Если положить на голову книгу и пройти по линии то, в тот момент, когда осанка окажется неправильной – книга упадёт.



## Тест № 2

Встать вплотную к стене.  
Сомкнуть стопы, посмотреть прямо вперед. Руки опущены по швам. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, и ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая. Отойдите от стены. Попробуйте походить в таком положении.



# Итоги исследования показали:

Я обнаружила , что ряд обучающихся с явно выраженными Нарушениями осанки.

**Тест № 1** 17 человек из 21 не смогли пройти с книгой на голове.

**Тест № 2** У 12 человек такое положение тела вызвало дискомфорт.

Они признались, что в обычной жизни так не стоят и не ходят. И только у 9 человек поза у стены дискомфорта не вызвала.

Делаем **выводы**, что не все мои одноклассники следят за осанкой и у них уже наблюдаются нарушения осанки.



# В поведении и жизни каждого ученика есть факторы способствующие нарушению осанки.

## Фактор 1.Режим труда и отдыха.

В школе режим труда и отдыха соблюдается. Но дома большинство детей младших классов долго сидят за компьютером или у телевизора, да ещё в неправильной позе, редко гуляют на свежем воздухе. Домашние задания выполняют без перерыва на отдых.



## **Фактор 2.**

### **Отсутствие или недостаток физических нагрузок.**

Дети неохотно занимаются спортом. Больше времени уделяют компьютеру и телевизору. Хорошо, что у нас в школе по утрам проводятся утренние зарядки и введено 3 урока физкультуры.



## **Фактор 3.**

### **Неправильное питание**

Полезно включать в пищу – куриные яйца, молоко, рыбу, печень трески. Дети не очень любят эти продукты. По результатам анкетирования - рыбу и молочные продукты почти никто не любит. Предпочтение отдаётся йогуртам, чипсам, булочкам, сосискам и т.д.



## Фактор 4.

### Неправильно подобранные и тяжёлые школьные сумки

80% детей носят портфели гораздо тяжелее, чем рекомендуют врачи. В их ранцах лежит много лишних вещей, не предназначенных для учебной деятельности, утяжеляющих их ежедневную ношу и соответственно нагрузку на позвоночник.

Из 21 ученика нашего класса, принявших участие в эксперименте, вес портфеля не превышает нормы всего у 5 человек.



## Фактор 5.

### Неправильная поза

Неправильная поза: при сидении, ходьбе, просмотре телевизора и т. д.

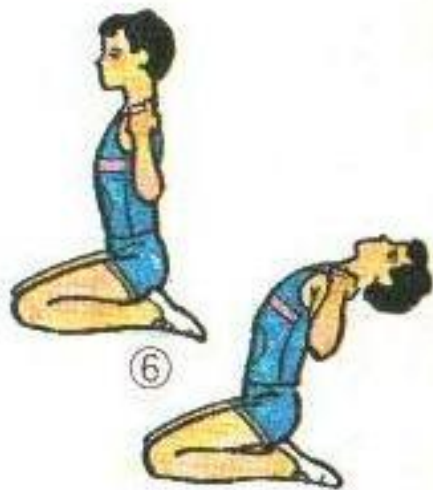
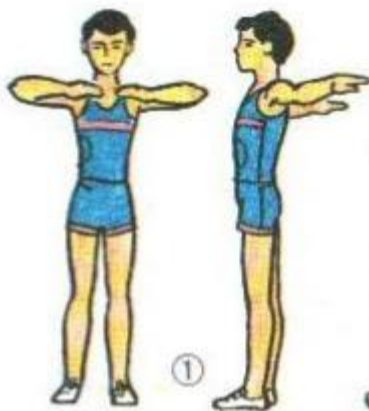


# Неправильная осанка - это заболевание. А любое заболевание лучше предупредить, чем лечить.

В комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки входят:

- сон на жесткой постели, желательно не на боку;
- правильно подобранная обуви;
- постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими упражнениями и т. д.;
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения;
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и портфелей.

# Упражнения на формирование осанки





# Что делаю я для формирования правильной осанки?

**Занимаюсь танцами**



**Принимаю участие в спортивных мероприятиях**



**Совершаю прогулки  
на свежем воздухе**



# Выводы:

- Правильная осанка это не только красивая внешность, но и здоровье.
- Исследовательская работа способствовала развитию желания у одноклассников иметь правильную, красивую осанку
- Вместе с одноклассниками мы разучили комплекс упражнений по формированию правильной осанки.



# Используемая литература:



- <http://nsportal.ru/blog/detskii-sad>
- <http://www.neuro.net.ru/>
- <http://www.neuro.net.ru/>
- <http://Zdravday.ru>;
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/>