МБОУ «Луховицкая средняя общеобразовательная школа №1»



Тема: «Осанка у детей 6-7 лет, первоклассников»

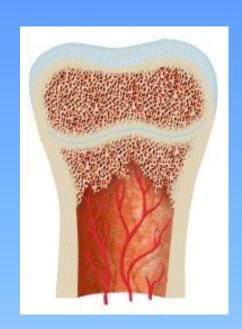
Подготовила : Панина И. В., учитель начальных классов

Опорно-двигательная система

• (синонимы: опорно-двигательный аппарат, локомоторная система, скелетно-мышечная система) комплекс структур, образующих каркас, придающий форму организму, дающий ему опору, обеспечивающий защиту внутренних органов и возможность передвижения в пространстве.

<u>Функции опорно-</u> <u>двигательного аппарата:</u>

- □опорная фиксация мышц и внутренних органов;
- □защитная защита жизненно важных органов (головной мозг и спинной мозг, сердце и др.);
- □двигательная обеспечение простых движений, двигательных действий (осанка, локомоции, манипуляции) и двигательной деятельности;
- □рессорная смягчение толчков и сотрясений; участие в обеспечении жизненно важных процессов, такие как минеральнй обмен, кровообращение, кроветворение и другие.

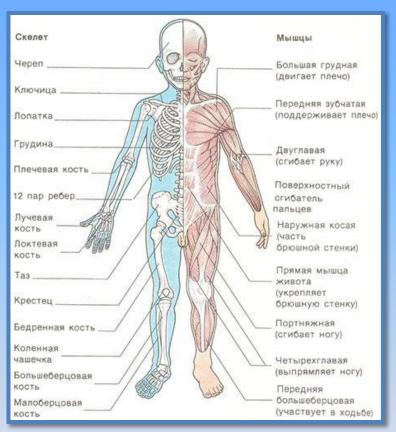


Кости детей

С возрастом химический состав костей изменяется. Кости детей содержат больше органических веществ и меньше неорганических. По мере роста значительно увеличивается количество солей кальция, фосфора, магния и других элементов, меняется соотношение между ними. Так, у маленьких детей в костях больше всего задерживается кальция, однако по мере взросления происходит смещение в сторону большей задержки фосфора.

• Изменение строения и химического состава костей влечет и изменение их физических свойств. У детей кости более эластичны и менее ломки, чем у взрослых. Хрящи у детей также более пластичны. К 7 годам строение трубчатых костей сходно с таковым у взрослого человека, однако между 10-12 годами губчатое вещество костей еще интенсивнее изменяется, его строени годам.

Скелет ребенка



• Скелет ребенка отличается от скелета взрослого человека своими размерами, пропорциями, строением и химическим составом. Развитие скелета у детей определяет развитие тела (например, мускулатура развивается медленнее, чем растет скелет).

Осанка

• Осанка - это привычная, непроизвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения. Ее основой является позвоночник. Характер осанки зависит от изгибов позвоночника и грудной клетки, взаимного расположения головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза и ног



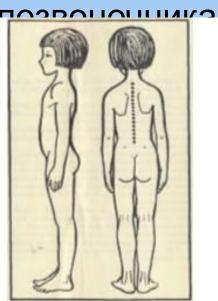
Школьники очень много времени проводят сидя, причем часто сидят неправильно: горбятся, низко склоняют голову, неровно держат плечи. Такая вредная привычка очень пагубно сказывается на осанке.

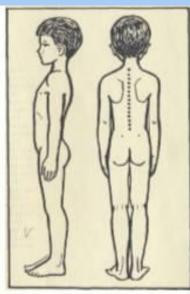
Основные признаки правильной осанки:

- положение, стоя прямо,
- голова и туловище находятся на одной прямой линии,
- плечи немного отведены назад и вниз,
- оба плеча находятся на одинаковой высоте,

- лопатки находятся на одинаковой высоте и на одинаковом отдалении от тогроношима

- грудная клетка симметричь
- длина ног одинакова,
- ноги прямые, таз прямой,
- нет плоскостопия.





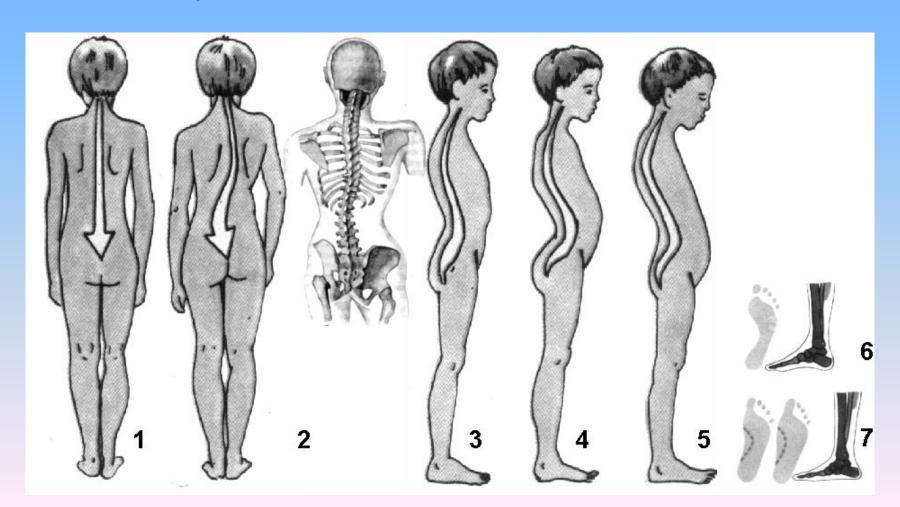
Нарушения в формировании скелета

Сколиоз: искривление позвоночника в сторону;

Пордоз: искривление вперед поясничного отдела больше нормы;

Кифоз: искривление назад грудного отдела больше нормы (сутулость);

Плоскостопие: уплощение свода стопы.





Заключение

- В 7-11 лет показатели мышечной силы детей еще остаются относительно низкими и поэтому силовые, а особенно статические и нагрузки приводят к быстрому утомлению В этом возрасте дети более способны выполнять краткосрочные динамические упражнения на скорость и силу. Однако младших школьников следует постепенно приучать к поддержке статических поз, что особенно важно для создания и сохранения правильной осанки тела.
- Для профилактики и предотвращения отклонений в развитии скелета туловища необходимо соблюдать гигиенические требования работы за столом (партой) и гигиены физических нагрузок Нормальному развитию позвоночника в большей степени способствуют рациональные физические упражнения. Специальные физические упражнения могут быть также одним из эффективных мер устранения отклонений развития скелета и профилактики плоскостопия.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! Берегите здоровье своих детей!



Использованные ресурсы:

- http://otherreferats.allbest.ru/medicine/d00146907.html peфepat
- http://meduniver.com/Medical/profilaktika/Img/ploskostopie
 u rebenka-3.jpg картинка ножки
- http://rebenokrastet1-12.ru/images/ploskostopija-rebenka-8-le t 1 1.jpg картинка плоскостопие
- http://mtdata.ru/u29/photoA0CB/20684270315-0/original.jpg
 первоклассники
- http://pandia.ru/text/79/046/images/image001_164.jpg
 осанка