

# **МБОУ «Луховицкая средняя общеобразовательная школа №1»**



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

**Подготовила : Панина И.  
В.,  
учитель начальных  
классов**

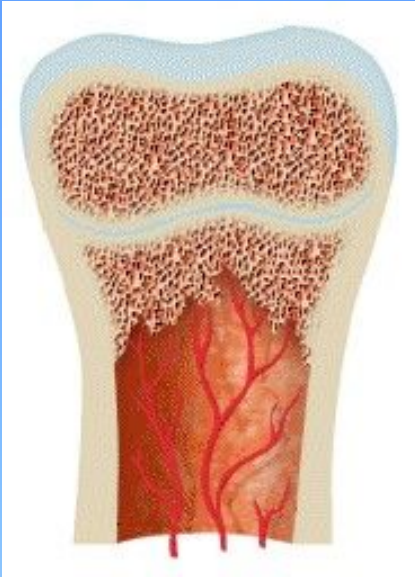
# Опорно-двигательная система

- (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.

# Функции опорно-двигательного аппарата:

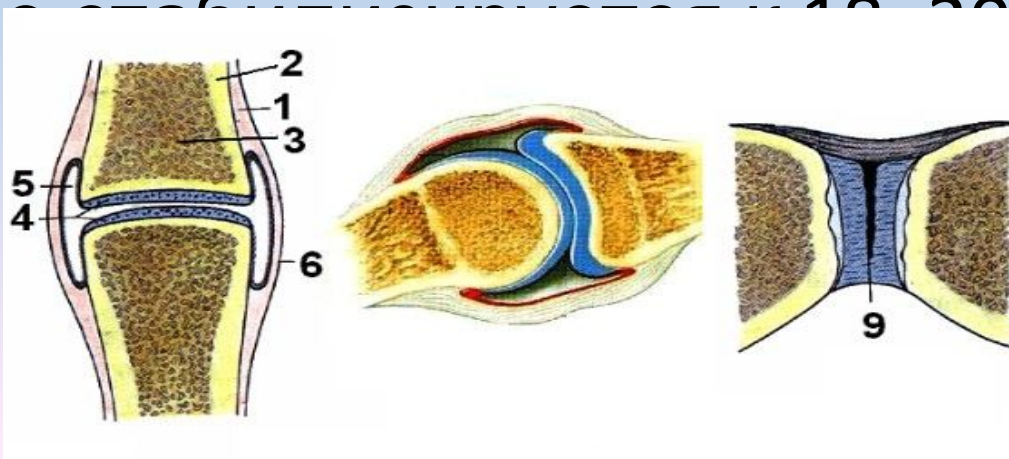
- **опорная** — фиксация мышц и внутренних органов;
- **защитная** — защита жизненно важных органов (головной мозг и спинной мозг, сердце и др.);
- **двигательная** — обеспечение простых движений, двигательных действий (осанка, локомоции, манипуляции) и двигательной деятельности;
- **рессорная** — смягчение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



# 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 растёт скелет).



# Осанка

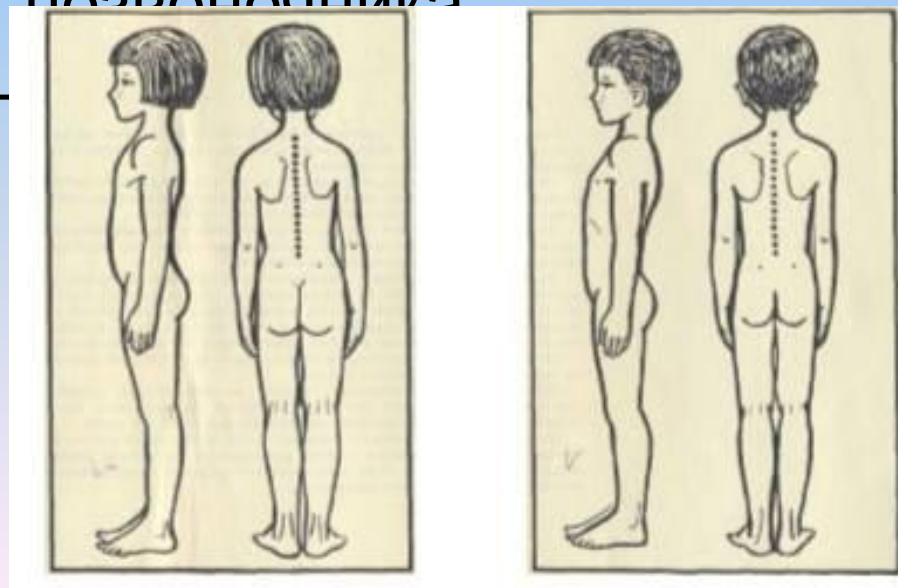
- **Осанка** - это привычная, непроизвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения. Ее основой является позвоночник. Характер осанки зависит от изгибов позвоночника и грудной клетки, взаимного расположения головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза и ног



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





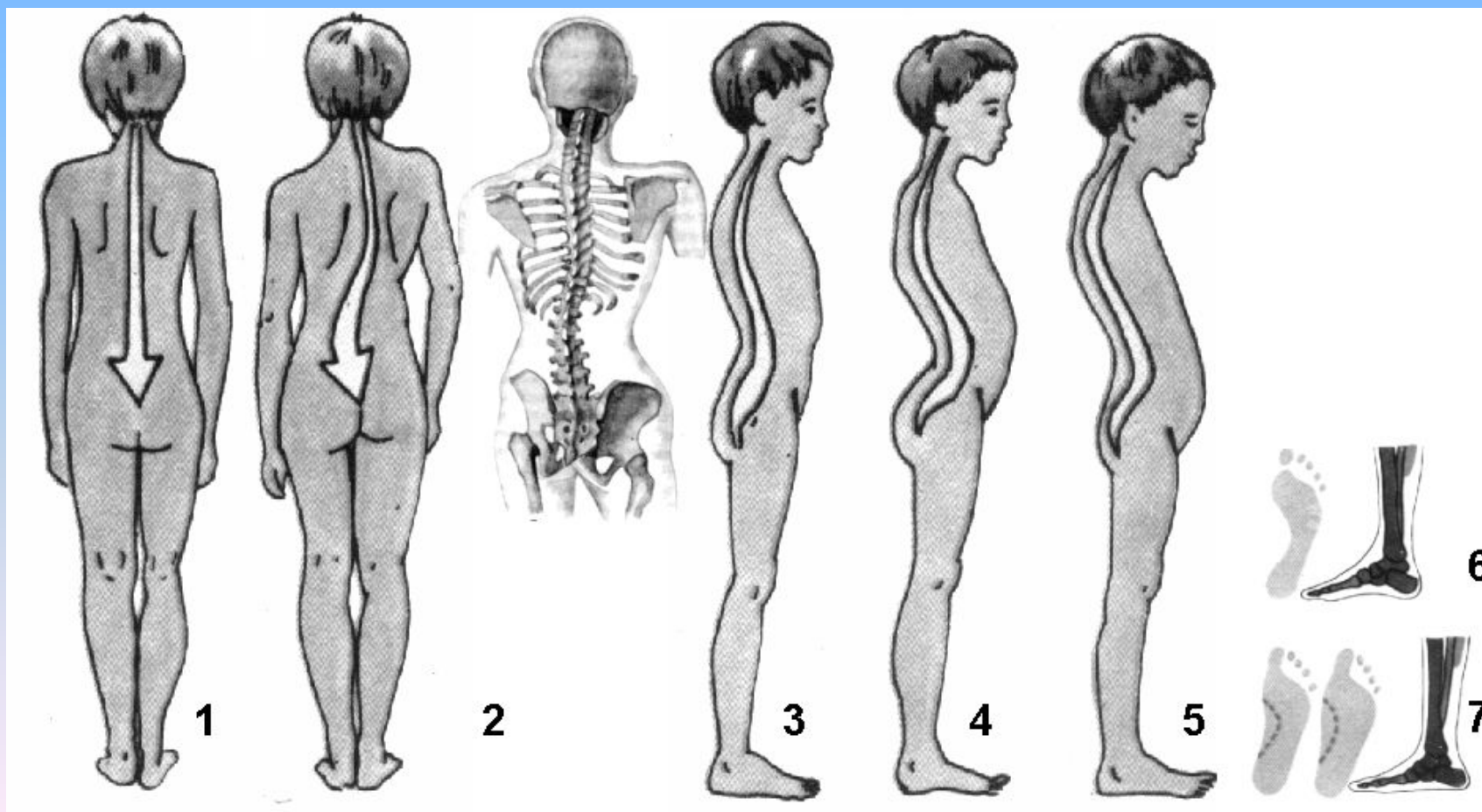
# Нарушения в формировании скелета

*Сколиоз:* искривление позвоночника в сторону;

*Лордоз:* 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>  
реферат
- [http://meduniver.com/Medical/profilaktika/Img/ploskostopie\\_u\\_rebenka-3.jpg](http://meduniver.com/Medical/profilaktika/Img/ploskostopie_u_rebenka-3.jpg) картинка ножки
- [http://rebenokrastet1-12.ru/images/ploskostopija-rebenka-8-let\\_1\\_1.jpg](http://rebenokrastet1-12.ru/images/ploskostopija-rebenka-8-let_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](http://pandia.ru/text/79/046/images/image001_164.jpg)  
осанка