

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»**

## **Творческий проект**

# **Правильная осанка – залог здоровья**

**ВЫПОЛНИЛА ДИДЫЧУК КРИСТИНА**

**2 «А» КЛАСС**

**РУКОВОДИТЕЛЬ**

**БАБАЕВА РУХМИЯ УРУДЖОВНА**

**УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**ВОРКУТА**

**2016**

**Цель проекта:**  
узнать, что такое осанка, и какую роль она играет в жизни человека.

**Задачи:**

- 1) Определить понятие «осанка»;
- 2) Узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья;
- 3) Факторы, влияющие на правильную осанку детей;
- 4) Дать рекомендации детям и родителям по сохранению и укреплению правильной осанки.

ОСАНКА – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении, которая характеризуется вертикальным ненапряженным положением позвоночника, при несколько выступающей груди и слегка втянутом животе. ОСАНКА – стройность, величавость, приличие и красота ( (из словаря русского языка О.И.Даля)

Русская пословица гласит:  
«Без осанки конь - корова»

# Признаки правильной

## посанки

- голова и туловище прямые;
  - голова слегка приподнята;
  - плечи несколько отведены
  - грудная клетка развернута;
  - плечи находятся на одном
  - голова и позвоночник сзади
- составляют прямую

вертикаль;

# Исследование на выявление нарушения осанки у детей

## Тест №1

Вплотную встать к шкафу или к стене, сомкнуть стопы, посмотреть прямо вперед, руки опустить 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; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает

вперед.

## ПОЗВОНОЧНИК

## Тест №2

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

# БОЛЕЗНИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- бронхиты, воспаление легких, туберкулез (дефекты осанки мешают хорошему дыханию: оно стеснено, ёмкость лёгких снижена);
- нарушение пищеварения (мышцы живота ослаблены и плохо удерживают в нужном положении желудок и кишечник);
  - нарушение состояния нервной системы (появляются: замкнутость, капризность, беспокойство);
  - нарушение развития внутренних органов.

Нарушение осанки – понятие, означающее различные искривления позвоночника:

- лордоз (искривление выпуклостью вперед),
- кифоз (искривление выпуклостью назад),
- сколиоз (искривление выпуклостью вбок).

Наиболее частой деформацией позвоночника у детей является

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

- сидячий, малоподвижный образ жизни;
  - работа за компьютером;
  - отсутствие занятий спортом;
    - наследственная предрасположенность.
- неравномерное распределение нагрузки на позвоночник при переноске школьных сумок на спине

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- Правильно выбирать школьный портфель – со множеством отделений для равномерного распределения тяжести;
- Не носить портфель на одном плече;
- Стол и стул должны быть по возрасту – ноги стоят под прямым углом;
  - При переносе тяжестей, равномерно нагружать руки;
    - Заниматься спортом;
- Спать на жестком матрасе с невысокой подушкой;
- Ежедневно делать зарядку;
- Придерживаться осанки

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ  
!**