

**ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО
ОСАНКА
И ПОРТФЕЛЬ**

Выполнила:

ученица 3»в» класса
Загрекова Ксения

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

Изучение влияния портфеля на осанку детей младшего школьного возраста.

ГИПОТЕЗА

Если правильно выбирать портфель и целенаправленно выполнять комплексы упражнений для осанки, заниматься физкультурой и спортом, то в скором будущем вам в спину будут смотреть с восхищением.

Задачи исследования:

- выявить, что такое осанка;
- узнать о правильной и неправильной осанке и её значении для здоровья учащихся;
- познакомиться с историей появления портфеля;
- узнать требования к школьному портфелю;
- разработать рекомендации для учеников по выбору портфелей;

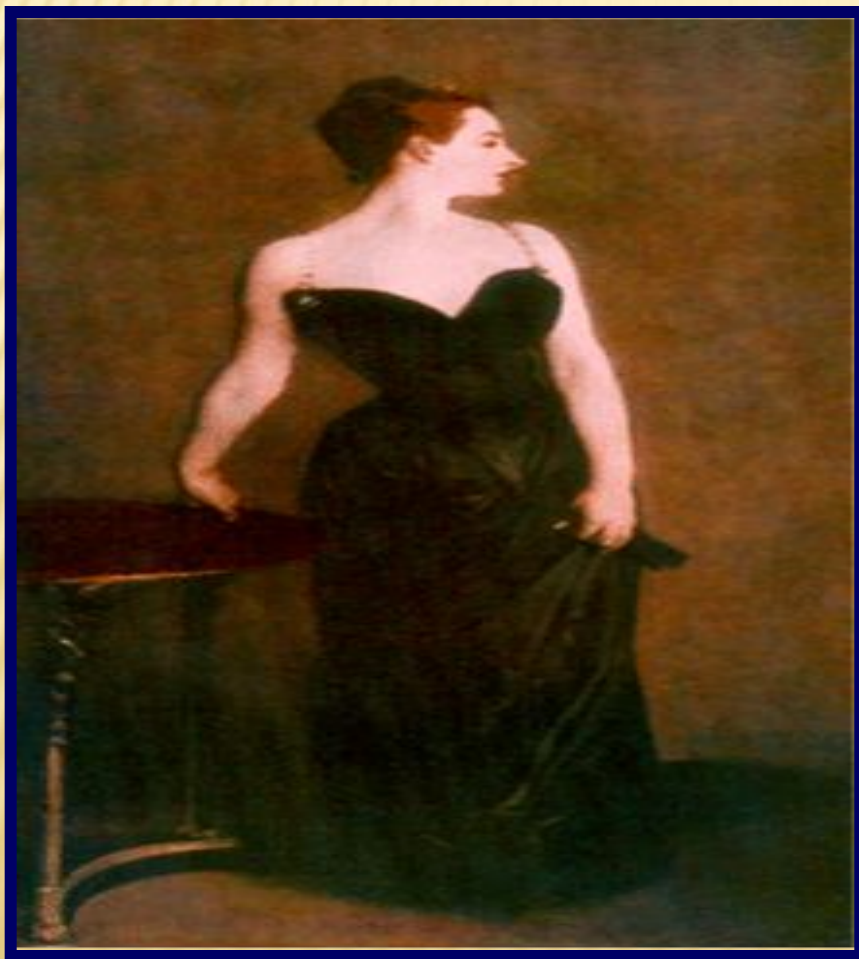


ПОНЯТИЕ ОСАНКИ

- 1. В медицинском словаре**
- 2. В словаре С.И.Ожегова**
- 3. В словаре Ушакова**

Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной, позой, манерой держат себя.

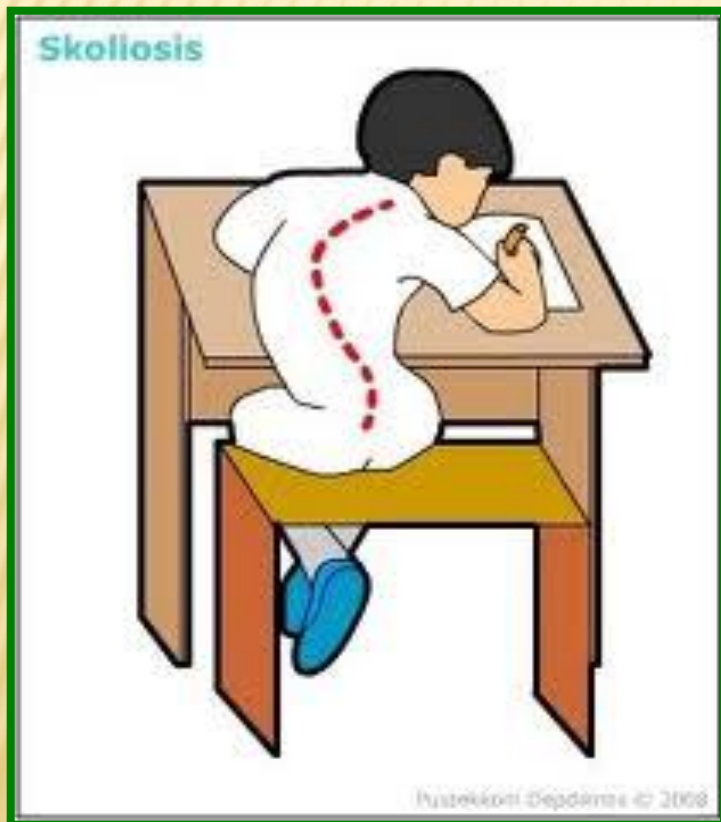
Читая сказки, былины можно
любоваться царственной осанкой
принцесс, богатырей, рыцарей.



В старой Англии



Неправильное положение тела быстро приводят к искривлению позвоночника



ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ

- От 6 лет до 21 года
- От 6 до 9 лет – осанка неустойчива
- От 8 до 17 лет – самый важный для формирования



Чтобы сохранить здоровье позвоночника, нам помогут :

1. физкультура
2. правильная мебель в классе
3. портфель



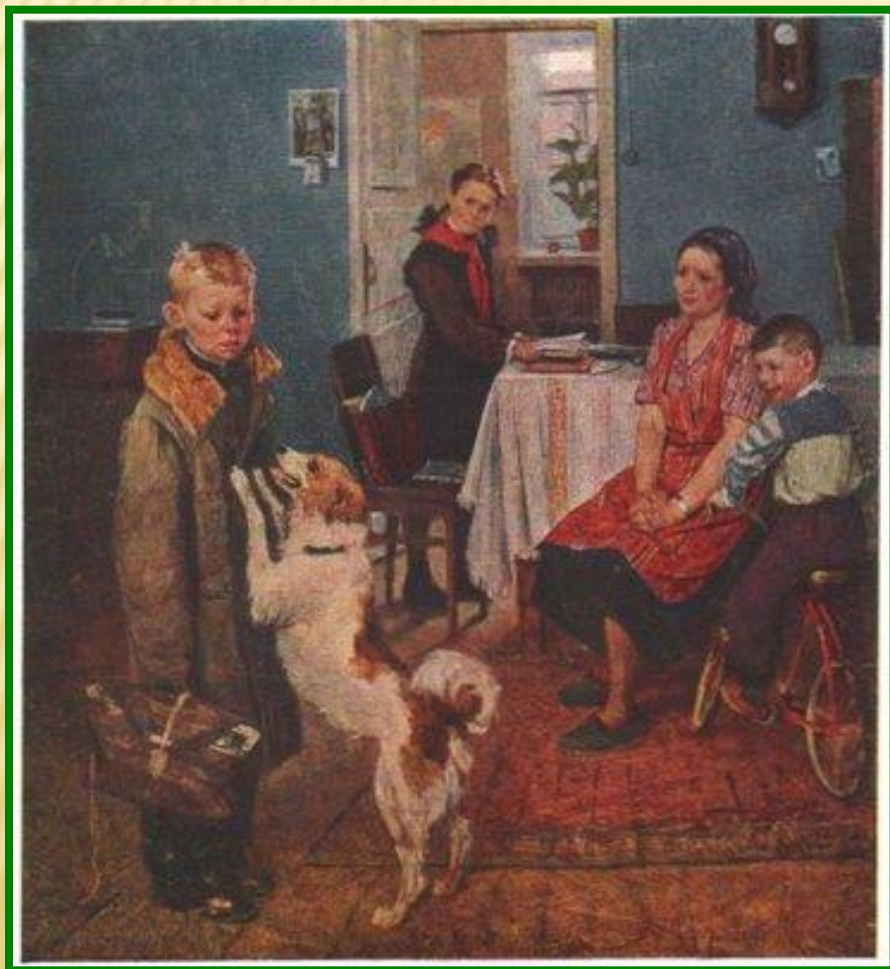
ИЗ ИСТОРИИ ПОРТФЕЛЯ



Портфель

В переводе на русский
язык «НОСИТЬ ЛИСТ».

Ранец появился на Руси в 17 веке.



В странах Европы и Америки

В Тайване



СОГЛАСНО САНИТАРНЫМ НОРМАМ

Вес пустого ранца :

- Для 1-4 классов – 600 грамм
- Для 5-11 классов - 700 гр

С принадлежностями:

- Для 1-4 классов – 2,5 кг
- Для 5-11 классов - 3,5-4 кг



Неправильно подобранные ремни могут сдавливать нервные окончания на плечах и руках, и вызывать их **онемение.**



ИЗУЧЕНИЕ ПОРТФЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 3-В КЛАССА



**Портфель будущего все учащиеся нашего
класса видят электронным, легким и
небольшим !**



Корея перейдёт на цифровые учебники и сменит ранцы на планшеты к 2015 году



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

- Осанку учащихся контролируют дома и в школе.
- У 7 человек из класса небольшое нарушение осанки
- Фото

ИЗУЧЕНИЕ ВЕСА ПОРТФЕЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-В КЛАССА





РЕЗУЛЬТАТ

- У 15 обучающихся вес пустого портфеля не превышает нормы
- Но у всех детей вес портфеля с принадлежностями был значительно выше норматива

Следовательно - это влияет на осанку ребёнка!

ВЫВО

Неправильное отношение тяжелых предметов
может отрицательно сказаться на
позвоночнике, и именно школьный ранец
может стать другом или врагом для нашей
спины.

**Обязательно
помните об
осанке, ведь она –
залог здоровья
всего организма.**