

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ формирования
метапредметных результатов обучения в условиях реализации ФГОС»

Соколовой Натальи Борисовны

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение « Лицей №2»

Городского округа Ступино

на тему:

*«Роль физических упражнений в формировании
правильной осанки школьников»*

План работы:

- ▶ 1) Узнать, что такое осанка.
- ▶ 2) Изучить признаки нарушения осанки.
- ▶ 3) Выяснить факторы влияющие на нарушение осанки учеников.
- ▶ 4) Выяснить функции определения нарушения осанки
- ▶ 5) Изучить виды физических упражнений для формирования правильной осанки.
- ▶ 6) Изучить меры предупреждения нарушения осанки.

► Введение:

- Еще в начале прошлого столетия известный американский педагог Джесс Банкрофт в книге «Осанка школьника» писал: «Сидячая природа школьных занятий первый и постоянный враг школьной осанки. Из-за пренебрежительного отношения к физической культуре, школьники переходят из класса в класс с сутулой спиной, выступающими лопатками, наклоненной головой и другими деформациями, вызванными школьным обучением».
- Правильная осанка - это красота, культура тела, а также чрезвычайно важная составная здоровья. При правильном строении тела создаются благоприятные условия для всестороннего развития организма, деятельности всех внутренних органов, обеспечивающих лучшее и более экономичное протекание двигательных процессов.
- **Гипотеза**
- Правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Существует множество различных упражнений для исправления осанки, но не все они действенны.

Цель:

Донести до учеников способы исправления осанки и предотвращение ее искривления.

Предмет исследования:

Факторы влияющие на искривление осанки.

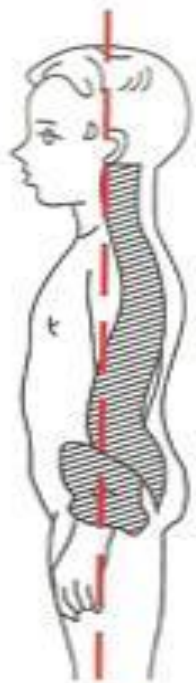
Что такое осанка?

Осанка-это непринужденное положение тела, которое определяется изгибами позвоночника и мышечно-связочным аппаратом.

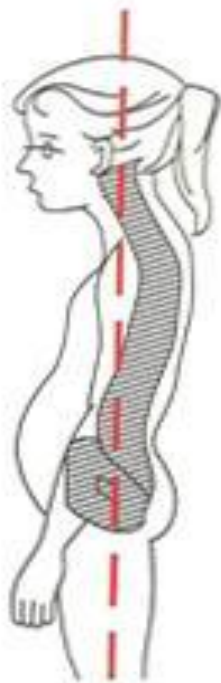
▶ Типы осанки:

- ▶ **Первый, основной тип.** Физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерно волнообразный вид. Вертикальная ось начинается от середины черепа, проходит тотчас у заднего края нижней челюсти, идет по касательной к вершине шейного лордоза.
- ▶ **Второй тип осанки:** плоская или плоско-вогнутая спина. Кривизны позвоночника едва намечены, он имеет инфантильный характер. Вертикальная ось пронизывает позвоночный столб по всей его длине и проходит через линию, соединяющую шопаровы суставы
- ▶ **Третий тип осанки** - круглая спина. Её основная характеристика - увеличение физиологического кифоза грудного отдела и усиление компенсаторного лордоза шейного и поясничного отделов. Эластичность позвоночника повышена
- ▶ **Четвёртый тип осанки по Штаффелю** - сутулая спина. Доминирует грудной кифоз, остальные кривизны намечены слабо. Вертикальная ось проходит кзади от линии, соединяющей центры головок бедренных костей.

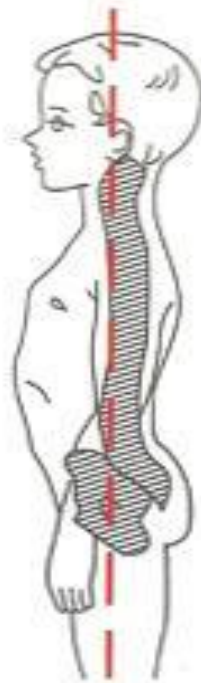
Типы осанки по Штофелю



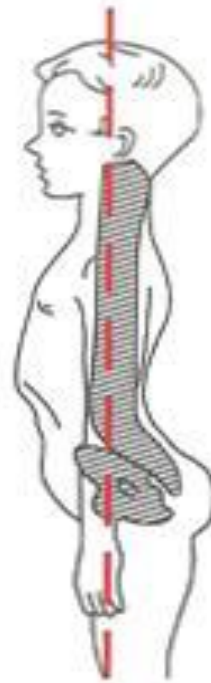
нормальная осанка



круглая спина (сутулость)



плоская спина



плосковогнутая спина



кругловогнутая спина

Признаки нарушения осанки

Позвоночник состоит из 33 позвонков и имеет 4 различных отдела: шейный, грудной, поясничный и крестцовый. У всех людей позвоночник не является идеально прямым, он имеет искривления. Если посмотреть на спину сбоку, то можно увидеть, что она имеет 4 искривления: в шейном, грудном, поясничном и крестцовом отделах. Однако если посмотреть на спину сзади, то эти искривления заметить трудно. Если позвоночник искривлен слева направо или наоборот, то говорят о сколиозе (боковое искривление позвоночника). Позвоночный столб при этом может напоминать буквы "С" или "S".



Факторы влияющие на нарушение осанки учеников.

- ▶ 1) В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность детей или нерациональное увлечение однообразными упражнениями, неправильное физическое воспитание.
- ▶ 2) Недостаточная чувствительность рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника, или ослаблением мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах.
- ▶ 3) Высокая тяжесть школьных сумок и рюкзаков, ношение их на одном плече (приводит к сколиозу).
- ▶ 4) Неправильное расположение тела во время сидения за партой или во время ходьбы.
- ▶ 5) Неверно подобранная обувь.

Определение нарушений осанки

Для оценки осанки в домашних условиях необходимо выполнить следующие действия:

Встаньте плотно к ровной стене;

Сомкните пятки вместе и расставьте носки под углом в 45 градусов;

Опустите руки по швам.

Попробуйте просунуть руку между стеной и поясницей. Если рука не проходит, у человека правильная осанка.

Виды физических упражнений для формирования правильной осанки.

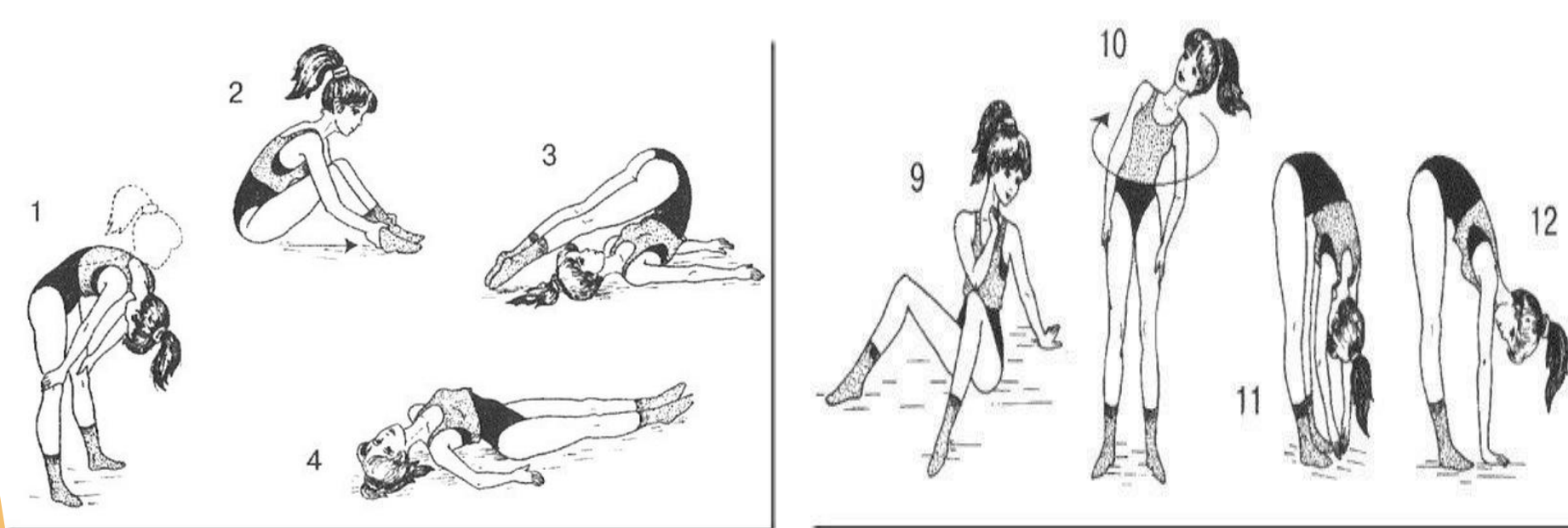
Для исправления дефектов спины существует
3 основные группы упражнений:

- ▶ Для улучшения подвижности;
- ▶ Для укрепления грудного кифоза;
- ▶ Для усиления функциональности плечевого пояса.

Для улучшения подвижности:

Виды гимнастики для улучшения подвижности:

- ▶ *Перед едой 2-3 раза в день укрепляйте мышцы брюшного пресса и спины. Прижимайтесь к стенке так, чтобы плечи, затылок, пятки и таз плотно прилегали к поверхности. Чтобы исключить просветы между позвоночником и спиной необходимо втянуть живот. Длительность сохранения позиции - 60 секунд;*
- ▶ *Подышите равномерно в стоячем положении, а на выдохе втяните живот и сядьте на пол. Сделайте вдох и сядьте на колени. При этом руки должны быть опущены вниз. Повторите упражнение 6-8 раз.*



Для укрепления грудного кифоза:

Упражнения для укрепления кифоза:

- Сядьте на коврик так, чтобы ноги были согнуты, шея располагалась вертикально, стопы сложены вместе, а подбородок подобран. Дышите не глубоко и равномерно. Повторите комплекс 10-20 раз;
- В сидячем положении выполняйте по 10-15 наклонов туловища вперед и назад. При этом дышите равномерно. После выполнения 5 наклонов необходимо расслабиться на 30 секунд.

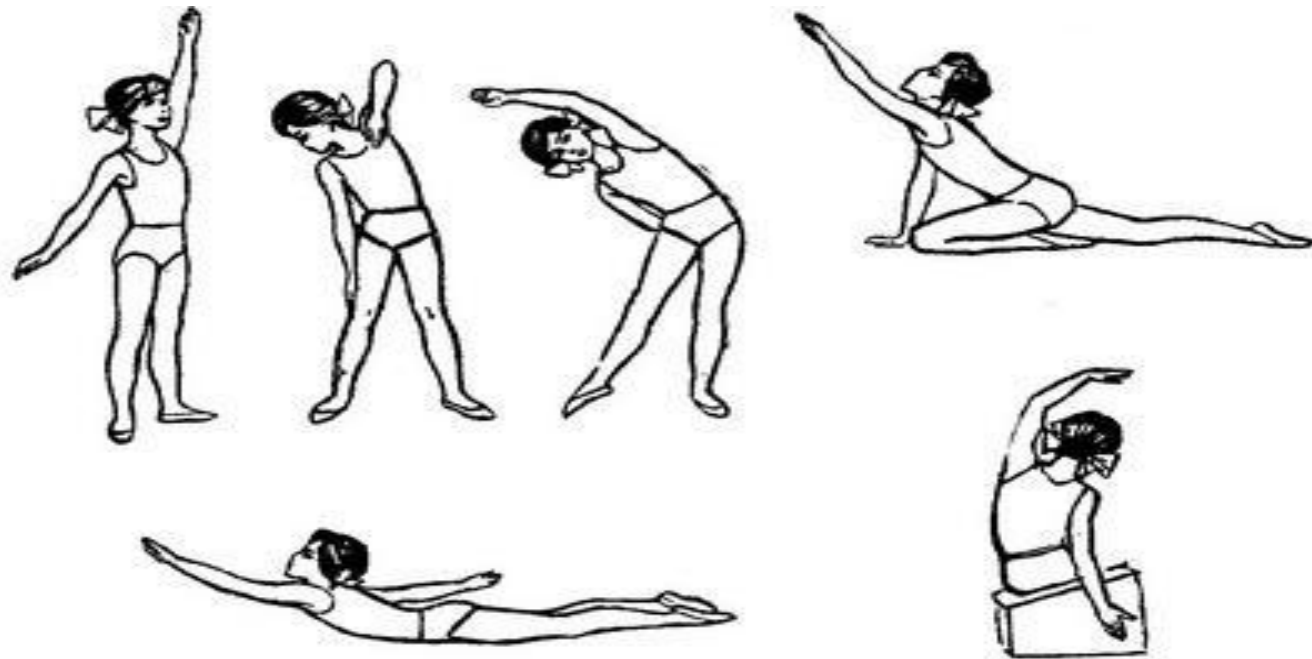
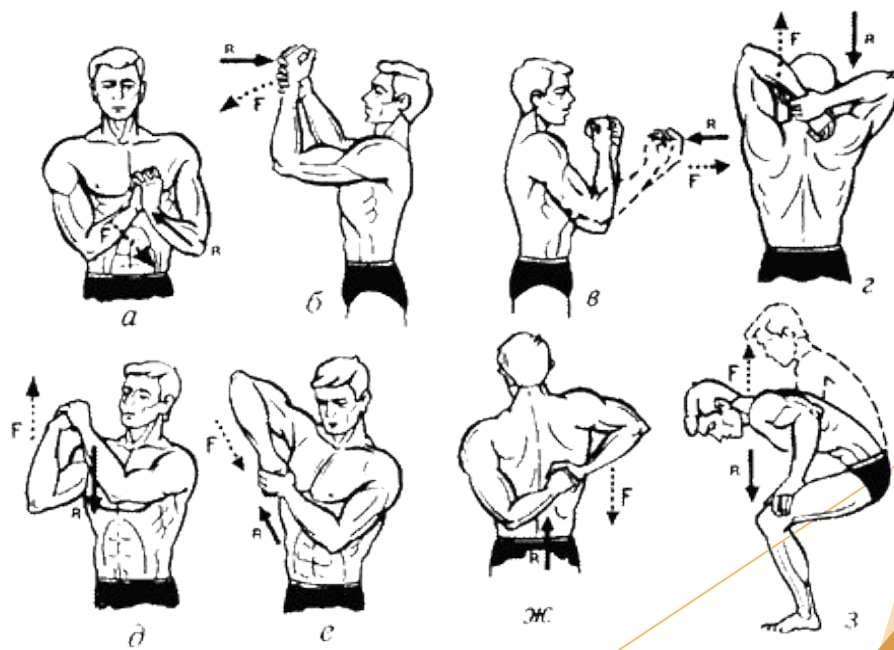
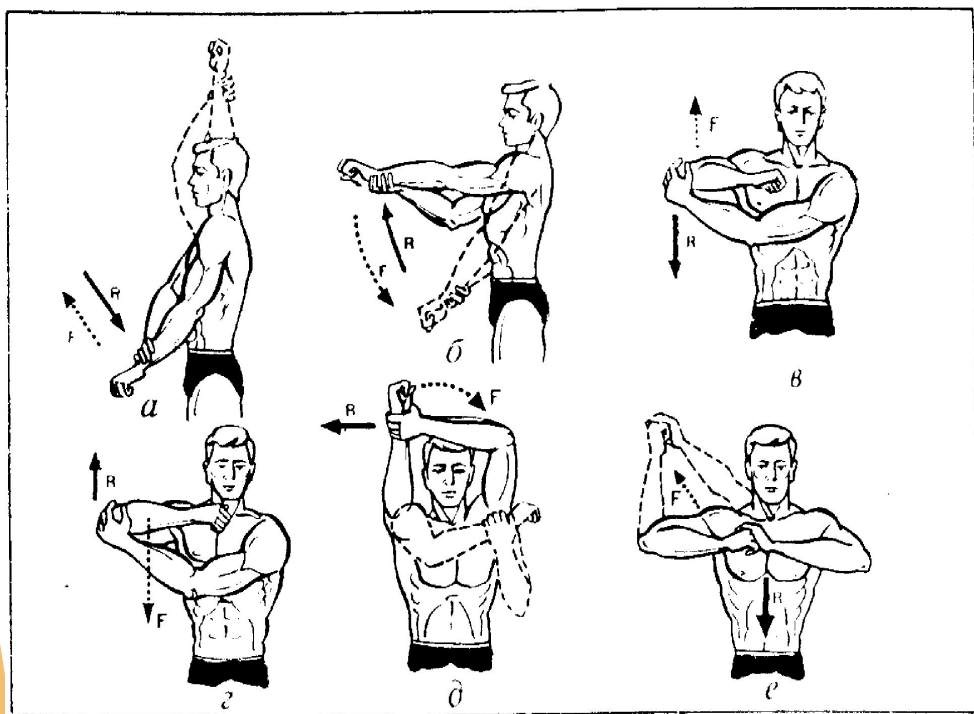


Рис. 4

Для усиления функциональности плечевого пояса.

Упражнения для улучшения функциональности плечевого пояса:

- *Сделайте небольшой вдох и выпучите живот вперед. На выдохе сильно втяните живот в себя. Повторяйте гимнастику 2 раза в день по 30-60 раз. Количество повторений должно постоянно увеличиваться;*
- *Выполняйте вращение руками в стороны вправо и влево. Количество повторов 15-20. Одновременно с гимнастикой необходимо равномерно дышать.*



Медицинские советы для формирования правильной осанки

- ▶ 1) Когда ты пишешь, читаешь, рисуешь или ешь, старайся сидеть так, чтобы позвоночник оставался прямым, плечи находились на одном уровне, а голова была только слегка наклонена вперед. Следи, чтобы между грудью и столом проходила кисть руки.
- ▶ 2) Если тебе приходится носить тяжести, то постарайся их распределять равномерно в обе руки. Если все-таки тяжелая ноша одна и ее нельзя разделить, надо через определенные промежутки времени перекладывать ее из одной руки в другую. Во всех этих случаях человек правильно держит свое тело.
- ▶ 3) Очень важно полноценное питание для растущего организма, питание которое способствует нормальному развитию мускулатуры и скелета.
- ▶ 4) Определенное значение для выработки хорошей осанки имеют одежда и обувь.

Вывод

- ▶ Своим исследованием я доказала, что правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Позвоночник- это осевая часть нашего организма, он поддерживает все органы и его здоровье очень важно.
- ▶ Все отклонения в осанке могут понести за собой огромный вред организму, если не принять меры по их устранению. В таком случае они станут почвой для более серьезных нарушений.
- ▶ Нужно с самого детства привыкать к правильной осанке, но если у вас это не вышло, важно следить за собой и своей осанкой. Ну, а если вы замечаете какие-то отклонения, то не нужно расстраиваться, их можно вылечить специальными физическими упражнениями, о которых я подробно рассказала в своей исследовательской работе.

Спасибо за внимание

