

# 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.*

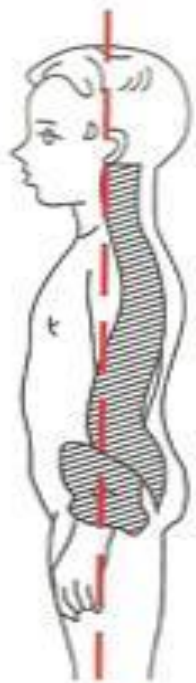
# Что такое осанка?

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

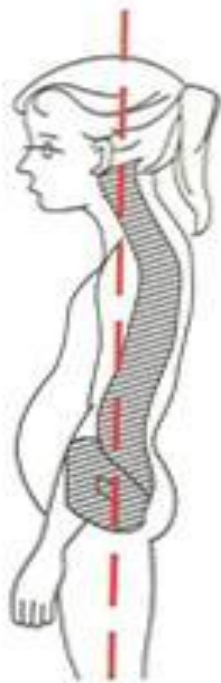
## ▶ Типы осанки:

- ▶ **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.

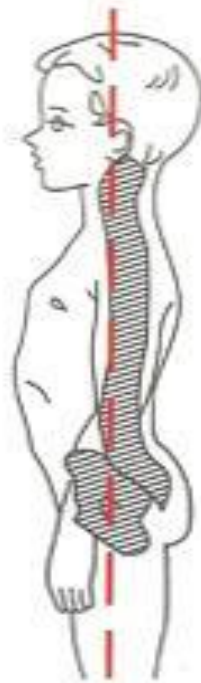
## Типы осанки по Штофелю



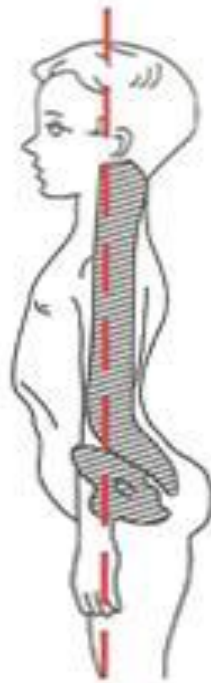
нормальная осанка



круглая спина (сутулость)



плоская спина



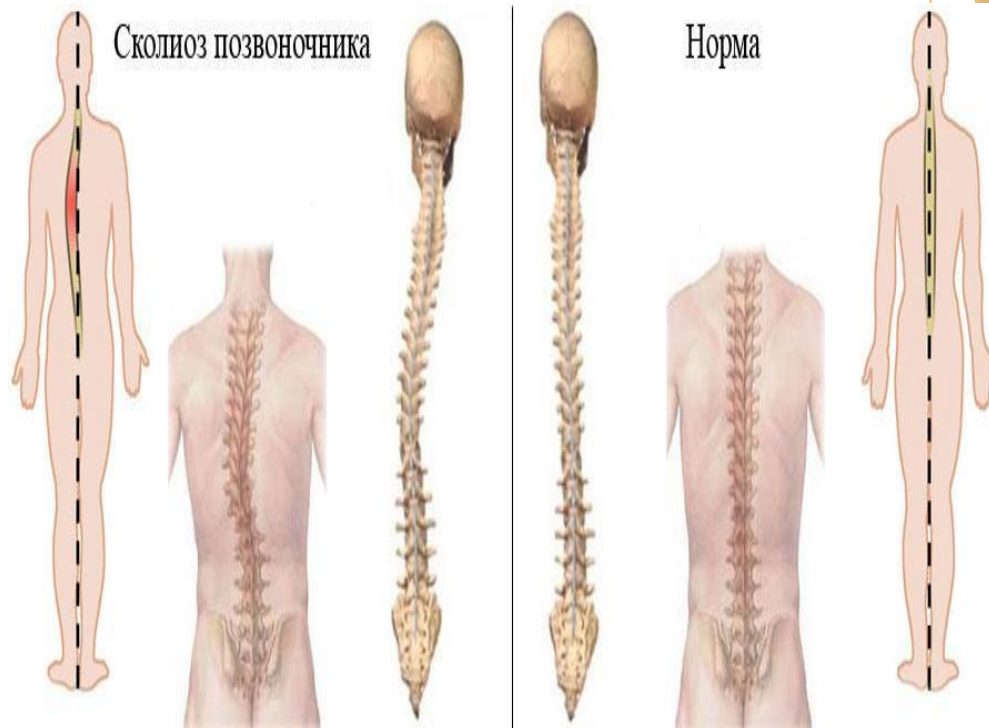
плосковогнутая спина



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.

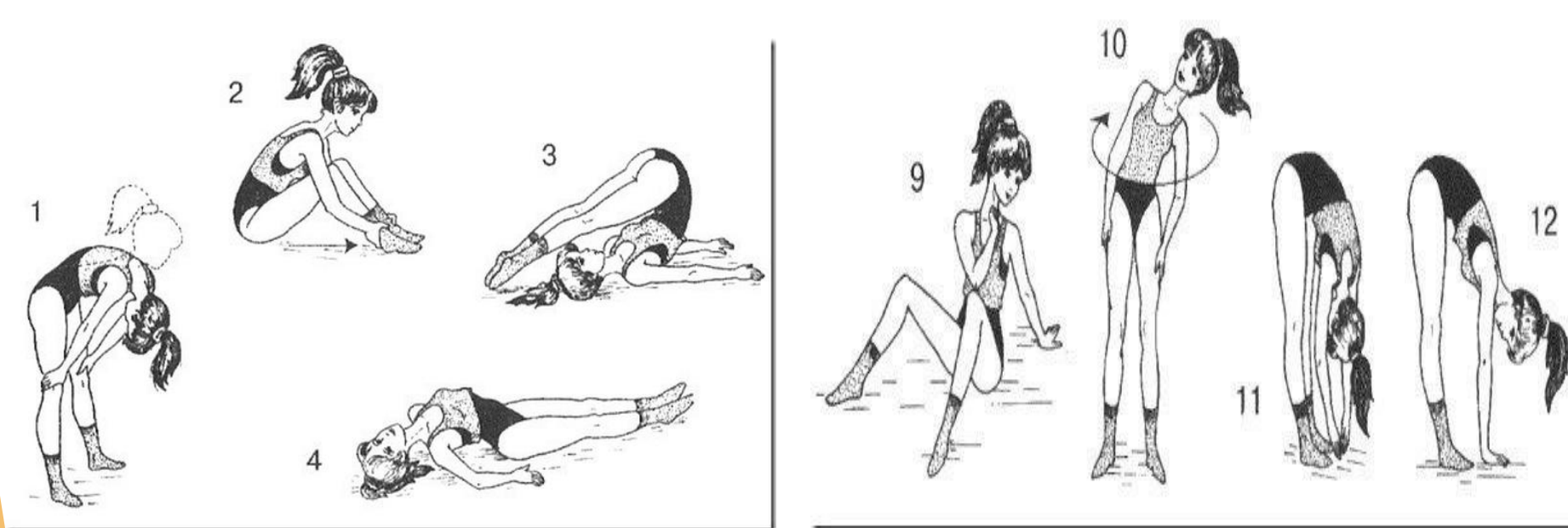
Для исправления дефектов спины существует  
3 основные группы упражнений:

- ▶ 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.

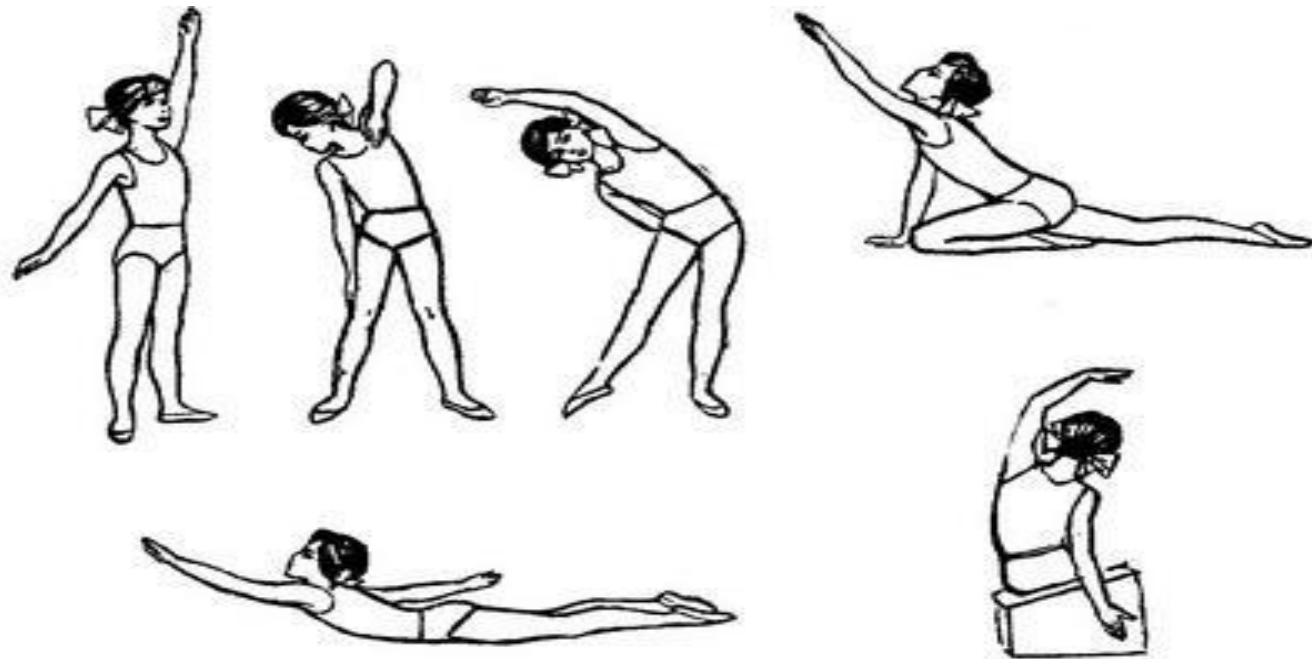
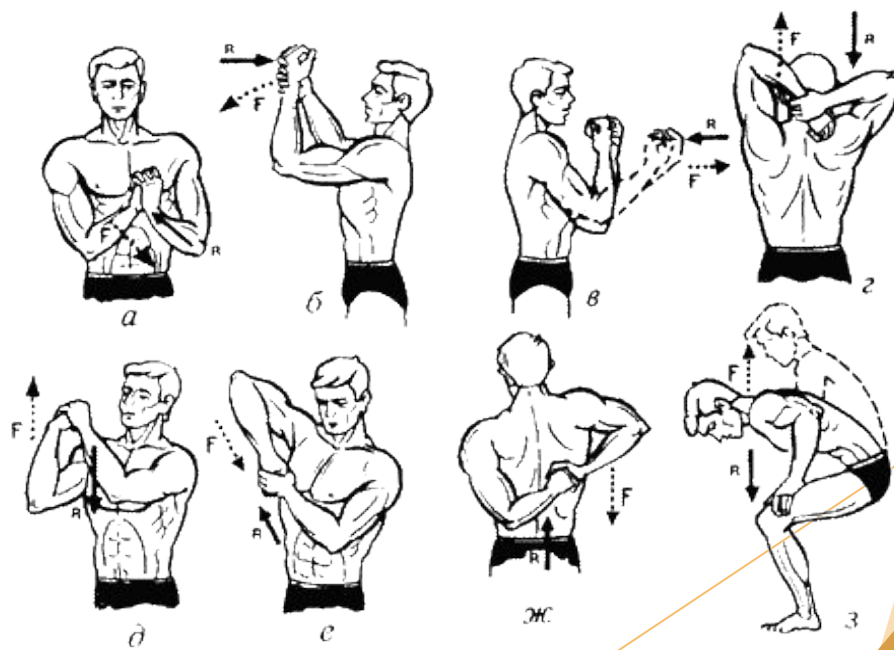
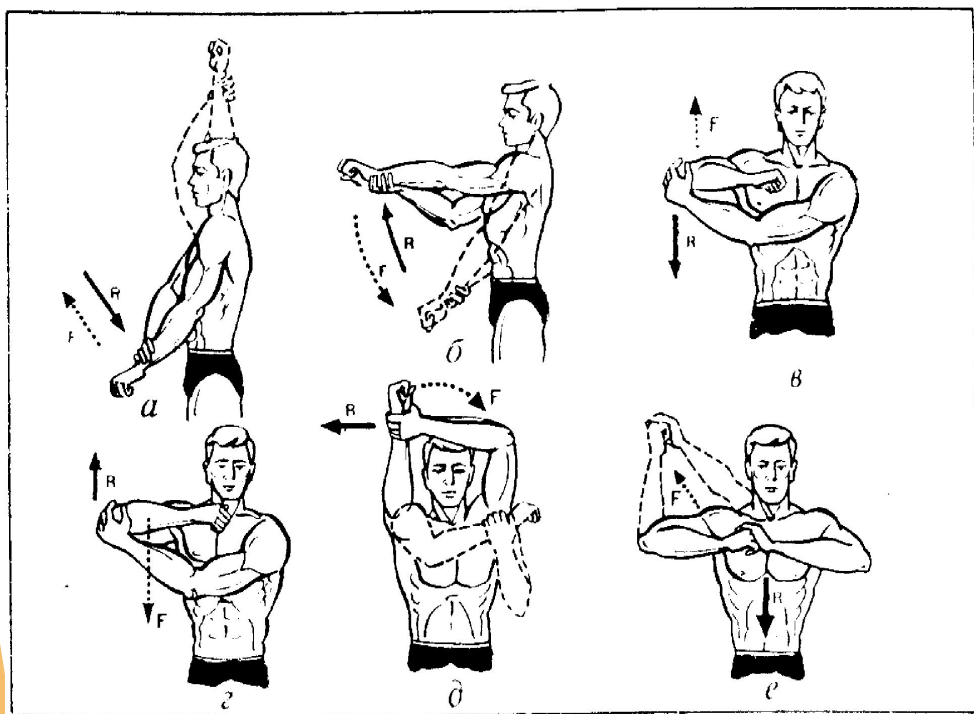


Рис. 4

# 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

