## 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 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.

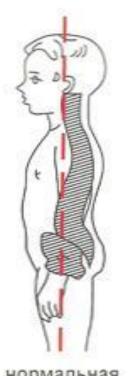
### Что такое осанка?

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

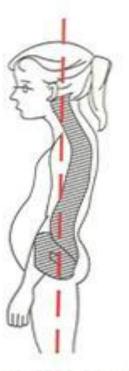
### Типы осанки:

- Первый, основной тип. Физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерно волнообразный вид. Вертикальная ось начинается от средины 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.

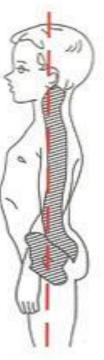
### Типы осанки по Штофелю



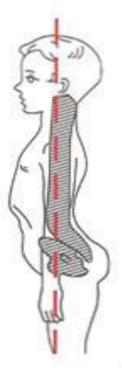
нормальная осанка



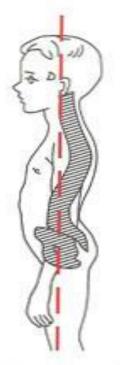
круглая спина (сутулость)



плоская спина



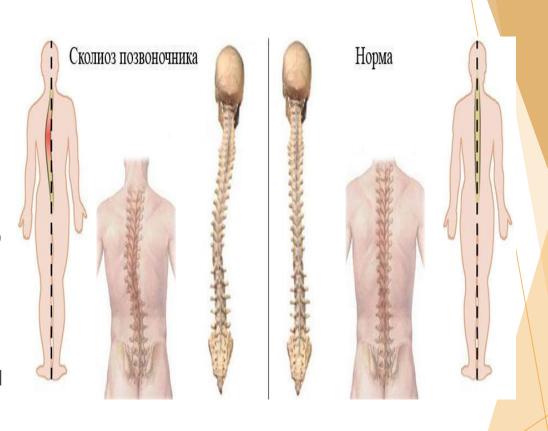
плосковогнутая кругловогнутая спина



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 чувствительностью 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.

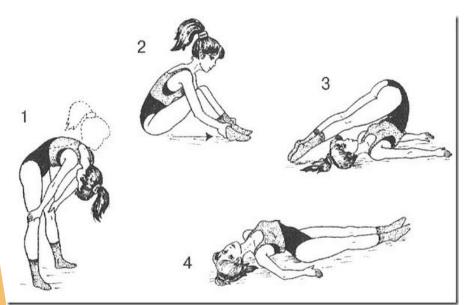
# Для исправления дефектов спины существует 3 основные группы упражнений:

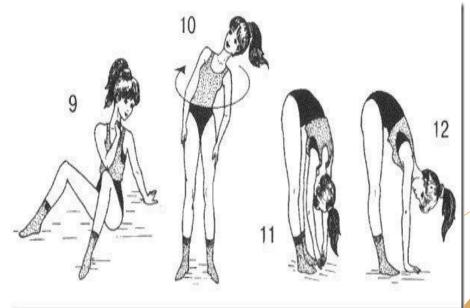
- Для улучшения подвижности;
- Для укрепления грудного кифоза;
- Для усиления функциональности плечевого пояса.

## 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.

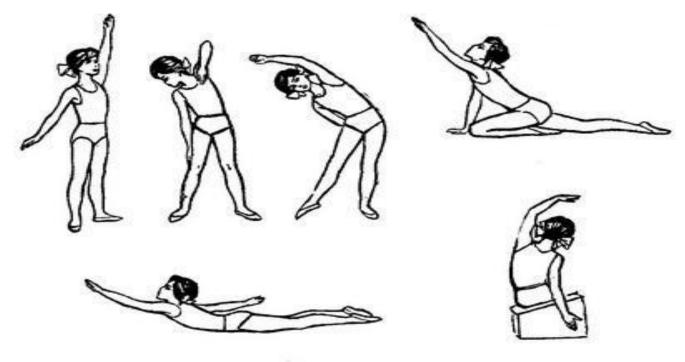




### Для укрепления грудного кифоза:

#### Упражнения для укрепления кифоза:

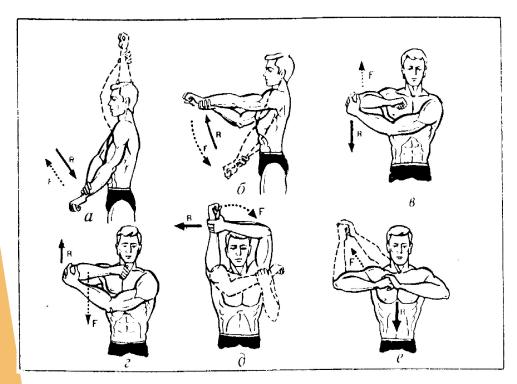
- Сядьте на коврик так, чтобы ноги были согнуты, шея располагалась вертикально, стопы сложены вместе, а подбородок подобран. Дышите не глубоко и равномерно. Повторите комплекс 10-20 раз;
- В сидячем положении выполняйте по 10-15 наклонов туловища вперед и назад.
   При этом дышите равномерно. После выполнения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

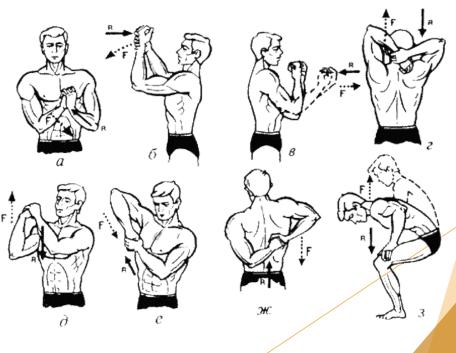


# Для усиления функциональности плечевого пояса.

#### 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 бала 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. Позвоночникэто осевая часть нашего организма, он поддерживает все органы и его здоровье очень важно.
- Все отклонения в осанке могу 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

