Нарушение осанки учащихся: причины и профилактика.

Выполнила: ученица 7 б класса
МОУ «Убоянская СОШ»
Федорова Ньургуйаана.

Руководитель: Иванова Л.В., Данилова К.М.

Актуальность.

- *Состояние физического здоровья подрастающего поколения остается одной из серьезнейших проблем современного общества. Поэтому Правительство нашей страны в лице Президента Д.А.Медведева уделяет огромное внимание на создавшуюся проблему. Несмотря на то, что нас с первого класса учат правильно сидеть за партой, заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни, количество детей с нарушением осанки существенно не снижается.*

Цель работы:

- *Выявить причины и факторы, приводящие к нарушению осанки.*
- *Провести профилактическую работу среди учащихся по предупреждению нарушения осанки.*

Задачи:

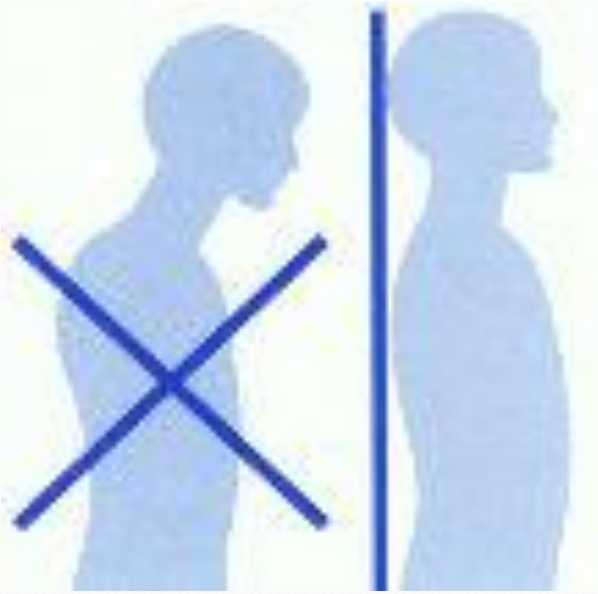
- *Рассмотреть виды нарушений осанки.*
- *Составить мониторинг здоровья учащихся Убоянской школы и сравнить по годам.*
- *Дать профилактические советы*

Метод работы.

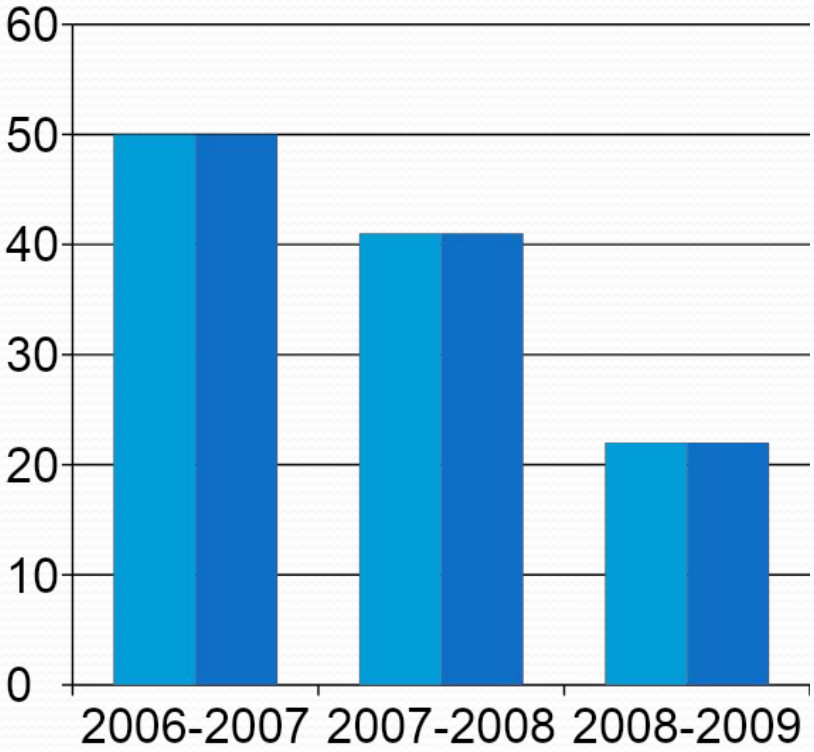
- *1. Изучение медицинской литературы.*
- *2.Отслеживание со школьным фельдшером Даниловой К.М. состояния здоровья учащихся Убоянской школы.*
- *3. С помощью наблюдения и анкетирования выявление причин, приводящих к нарушению осанки.*

- *Осанка - это умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Важнейшее условие правильной осанки - нормальное развитие позвоночника. Формирование осанки начинается с самого раннего возраста и продолжается до 20-25 лет. Различные отклонения от правильной осанки считаются ее нарушениями, или дефектами, и не являются заболеванием. Дефекты осанки проявляются в двух плоскостях – во фронтальной (если вы смотрите на ребенка спереди) и сагиттальной (т.е. передне-задней, если вы смотрите сбоку). Нарушение осанки во фронтальной плоскости проявляется в отсутствии симметрии между правой и левой сторонами туловища.*

- *Нарушения в передне-задней плоскости связаны с отклонением от нормы физиологической кривизны позвоночника – увеличением. При увеличенных изгибах позвоночника могут наблюдаться:*
- *– сутулость*
- *– круглая спина (сильно выраженная сутулость). Характерными признаками служит дугообразная спина, наклоненная вперед голова, свисающие вперед плечи, лопатки отстоят от позвоночника, живот выпячен.*



Показатели количества учащихся Убоянской школы с нарушением осанки за последние 3 года.



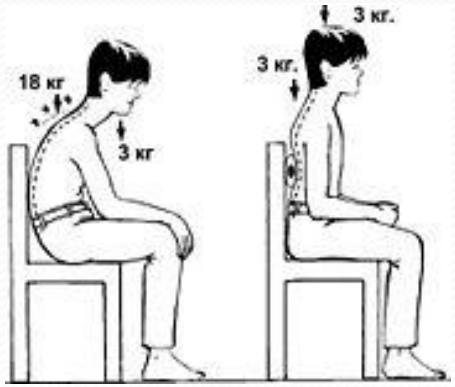
- *Из диаграммы видно, что идет постепенное снижение числа учащихся с нарушением осанки в нашей школе. Это обусловлено, на наш взгляд, следующими факторами: возможность регулирования высоты школьных парт и стульев, осознание родителями и их детьми важности сохранить хорошую осанку, внедрение государством доктрины ЗОЖ.*

Наблюдение и анкетирование учащихся Убоянской школы.

Неправильная поза за партой	Тяжелые ранцы, несоответствующие массам тела ребенка.	Сумки и портфели с одной ручкой	Любят играть на компьютере, смотреть телевизор.
210 учащихся	195 учащихся	190 учащихся	325 учащихся

Причины и факторы, приводящие к нарушению осанки школьников.

1. Неправильная поза за партой.
2. Тяжелый вес школьных рюкзаков.(По данным Всемирной организации здравоохранения, вес портфеля должен составлять не более 10 процентов от веса ребенка).
3. Предпочтение детьми портфелей и сумок. Лучше носить тяжести не в портфеле, а в ранце или рюкзаке. Во-первых, нагрузка распределяется равномерно, во-вторых, так безопаснее: руки остаются свободными.
4. Длительное пребывание в положении сидя.(Игра за компьютером, просмотр телевизора и т.д.)



Профилактические советы.

Создайте ребенку благоприятную рабочую обстановку, подходящую по росту.

Очень важно следить за правильной позой, особенно во время письма.

- Школьникам очень важно чередовать умственный труд с отдыхом.
- Систематические занятия физической культурой и спортом – самое лучшее средство предупреждения нарушений осанки.
- Правильное питание. Включите в рацион школьника как можно больше продуктов с достаточным количеством солей кальция.(Морепродукты, яйцо, молочные и кисломолочные продукты и т.д.)
- 1 раз в два года посещайте хирурга-ортопеда.

Вывод.

- *Я , изучив данную проблему, пришла к такому выводу. Правильная осанка- это красивая фигура. Формирование правильной осанки зависит, в первую очередь, от нас самих. В школе за партой нужно сидеть прямо, желательно носить рюкзаки, надо побольше двигаться, заниматься спортом и нужно правильно питаться.*