

Красивая осанка



Красивая осанка - залог здоровья!



Выполнили:
Бражкина Анастасия,
Теслина Ульяна уч-ся 4 «А»
класса.
Руководитель: Решетникова И.
А.

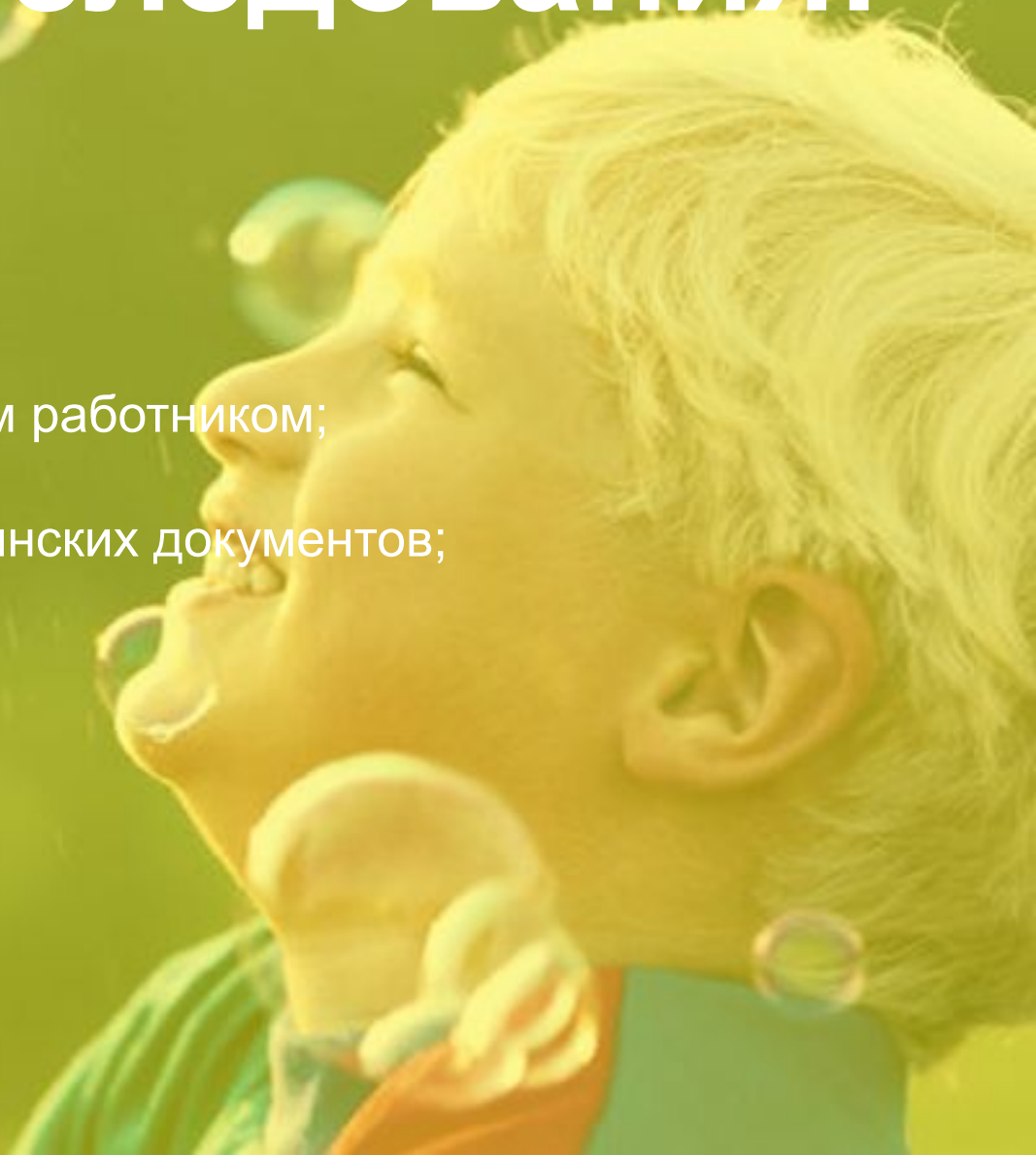
Цель работы :

1. Познакомиться с понятием - осанка;
2. Узнать о ее правильном формировании;
3. Узнать, какие методы по исправлению осанки существуют;
4. Понаблюдать за формированием осанки у учащихся нашей школы;
5. Ознакомить учеников с рекомендациями специалистов по сохранению и исправлению осанки.



Этапы исследования:

1. Научная литература;
 2. Интернет;
 3. Беседа с медицинским работником;
 4. Исследование медицинских документов;
- Подведение итогов.



Что такое осанка?

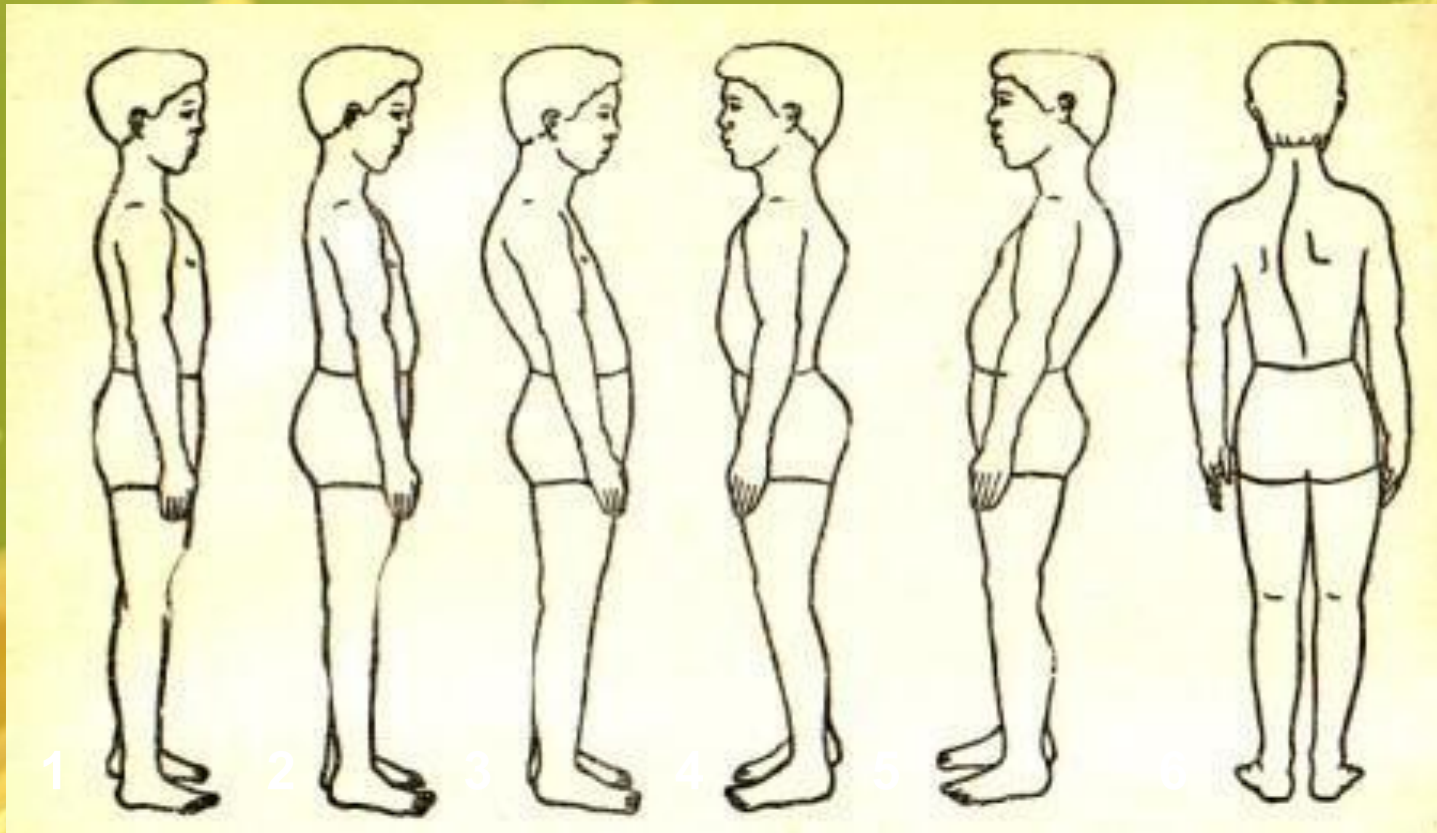
Осанка – это привычное положение тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы.

Правильная осанка характеризуется:

- нормальным положением позвоночника
- симметричным расположением плеч и лопаток,
- прямое держание головы и прямые ноги без уплощения стоп.



Виды осанки:



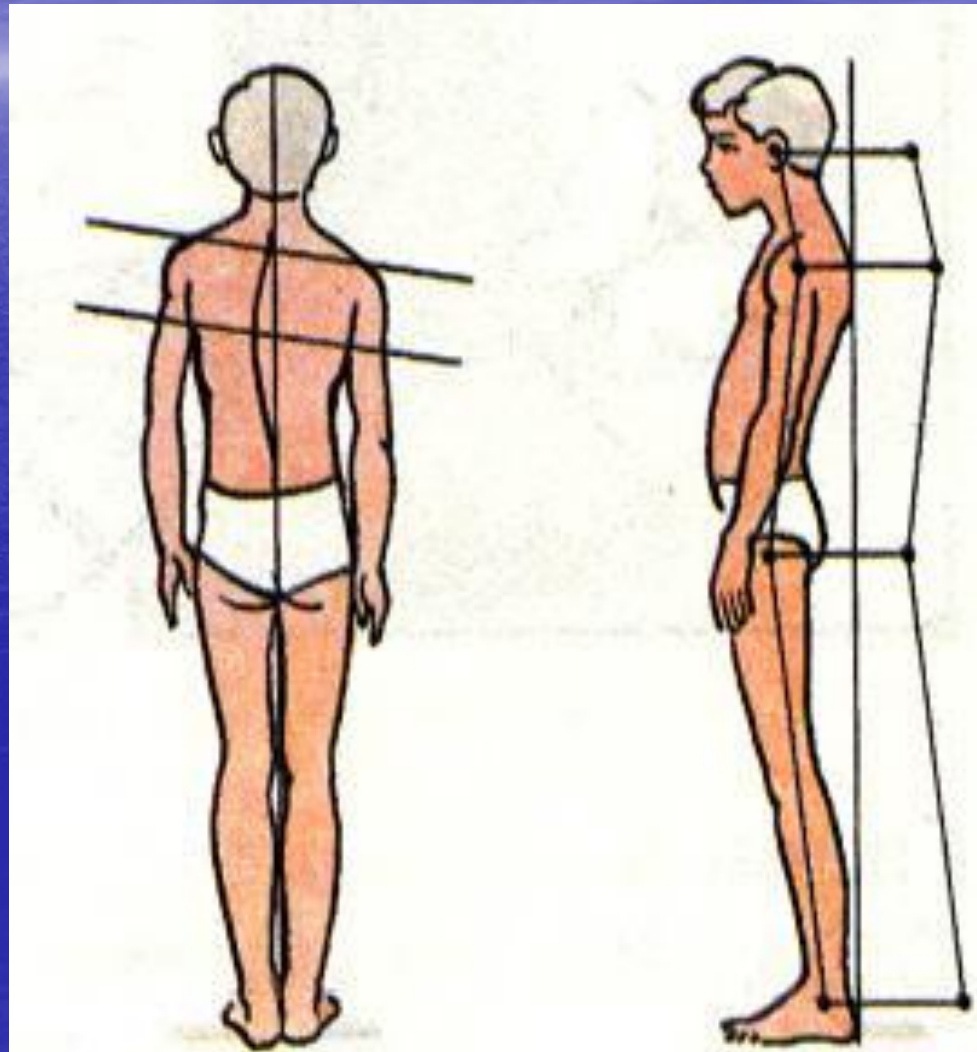
1 – нормальная; 2 – выпрямленная; 3 – кифотическая;
4 – лордотическая; 5 – сутуловатая; 6 – сколиотическая.

- а) «сутуловатость»
- б) «круглая спина»
- в) «вогнутая спина»
- г) «кругло-вогнутая спина»
- д) «плоская спина»
- е) «плоско-вогнутая спина»



СКОЛИОЗ

Искривления позвоночника



При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки не выпирают, грудь приподнята, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций.



Как сохранить правильную осанку:

1. Правильно сиди за партой:
 - спинка парты должна быть отклонена назад на угол 110 градусов;
 - верхний край спинки должен быть на уровне середины лопаток;
 - высота сидения должна соответствовать равной длине голеней.

Контроль – локти вертикально на столе, третий палец кисти должен доставать до наружного угла глаза.



Проблема.

Одной из наиболее острых проблем, связанных с нарушением здоровья детей в школьный период их жизни, следует считать нарушение осанки. По данным статистики, 80% школьников к концу обучения имеют нарушения. Так, например, "болезнью школьника" называют сколиоз, потому что приобретают его чаще всего в школьные годы.

Больше всего подвержены сколиозу школьники 6-7 и 12-15 лет, именно в этом возрасте очень быстро растет скелет.

Неудивительно, что мышцы, призванные поддерживать позвоночник в прямом положении, не справляются с нагрузкой. Учащиеся низко склоняются над партой, горбятся, одно плечо становится выше другого, и позвоночник деформируется. На ранней стадии такой дефект еще можно исправить, однако, если вовремя этого не сделать, врачам остается лишь диагностировать сколиоз.

Это интересно



Мы провели несколько тестов по определению правильной осанки в 4-х классах

- **Объектом исследовательской работы являются ученики начального школьного возраста – четвероклассники.**

Тест №1



- Если положить на голову небольшую книгу и пройти по линии то , в тот момент, когда осанка окажется неправильной - книга упадёт.

Наблюдения в 4-х классах

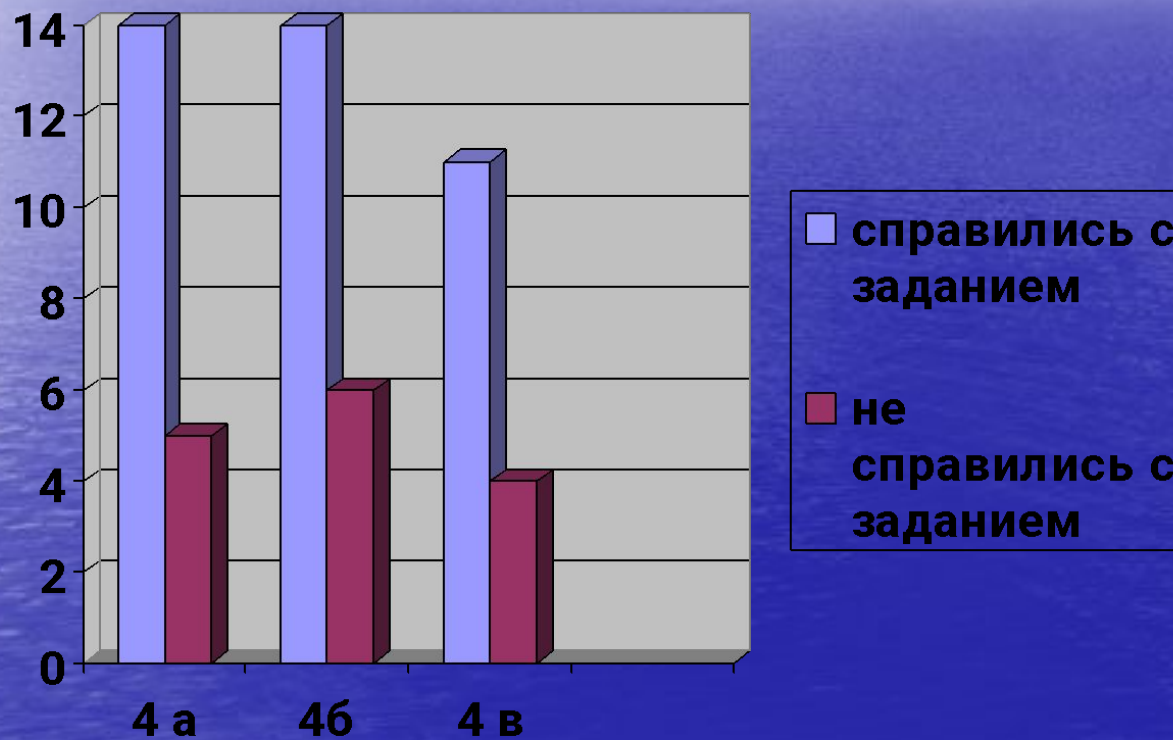


- В 4 «а» классе ,из 19 учащихся ,с заданием не справились 5 человек

В 4 « В» классе, из 15 ч
не справились 4
человека

В 4 «Б» классе, из 20 не
справились 6 человек





Тест №2



Правильное положение позвоночника

- Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем. Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться стены). Руки опущены по швам. Если ваше тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках - затылок, лопатки, ягодицы, пятки, , то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает

Осанка- стройная спина.



- Результаты исследования показывают что у учащихся 4-х классов есть нарушения осанки



Осмотр осанки

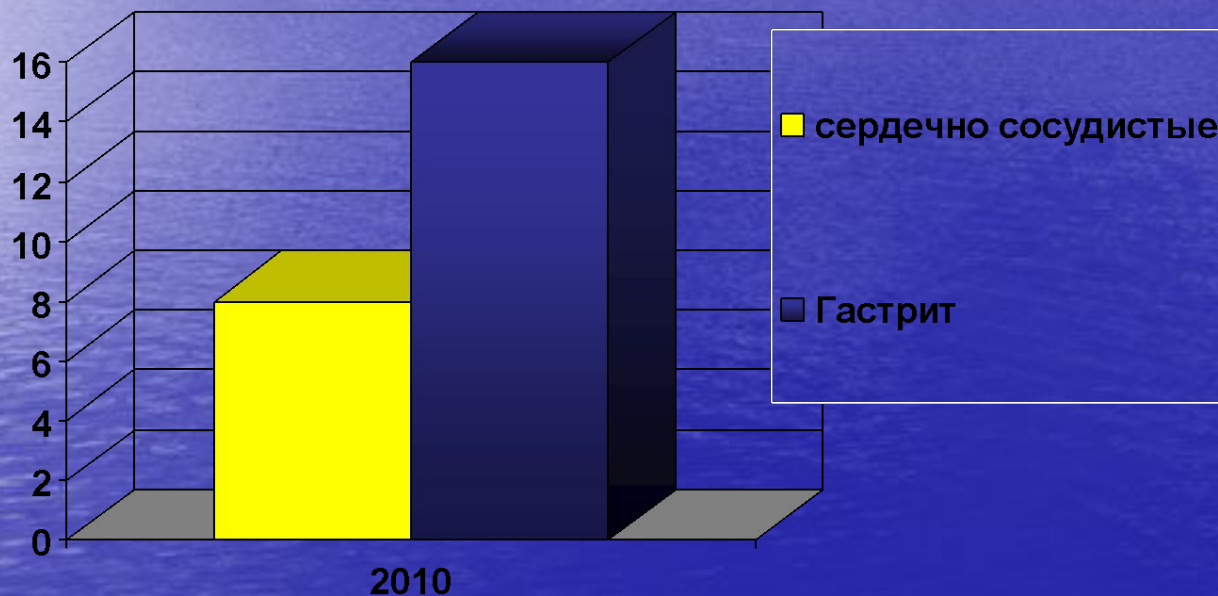
- При осмотре сзади определяются:
- - общий наклон туловища в стороны;
- - положение головы (наклоны в стороны);
- - симметричность надплечий;
- - положение лопаток по отношению к позвоночнику;
- - отклонения позвоночника от средней линии вправо и влево



Количество учеников в 4-х классах нашей гимназии с нарушением осанки



Количество учеников 4-х классов с самыми распространёнными болезнями из-за нарушения осанки



Причины, которые могут привести к нарушениям осанки

- отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды;
- социально-гигиенические факторы, в частности, длительное пребывание в неправильном положении тела;
- недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия);
- нерациональная одежда;
- несоответствие мебели росту ребенка



Как сохранить правильную осанку:

2. При ходьбе:

- держать голову необходимо прямо и высоко, чтобы воображаемая черта соединяла мочку уха и плечо
- не выставлять вперед подбородок и не задирать нос
- смотреть перед собой, но не в землю.
- при ходьбе нельзя двигать головой.



Будьте осторожны!

При нарушениях осанки нельзя с ходу бросаться «качать мышцы» и «тянуть связки». Упражнения надо подбирать в соответствии с исходным состоянием организма, позвоночника и полных мышц. Чрезмерно большие физические нагрузки для ослабленного организма – примерно то же самое, что обжорство для организма, умирающего от голода.



Еще врачи древности заметили, что осанка отражает не только физическое, но и психическо-эмоциональное состояние человека.



"Не надо держать голову, будто она насажена на кол, и не раскачивать ею из стороны в сторону. Не скрещивать руки на груди, не прижимать их к бокам, не расставлять локти, не вертеть веер в руках, не играть пальцами, не поправлять прическу и платье. Держать корпус прямо. Не сидеть в кресле так, как будто вы в него вросли, не сползать на край кресла, не ерзать, словно сидишь на иголках, не класть ногу на ногу".

Стройная фигура

Прямая спина

Красивый разворот плеч

Свободное движение

Открытый взгляд



Занятия на уроках физической культуре.

- На каждом занятии по физической культуре мы выполняем упражнения, способствующие формированию навыка правильной осанки. Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется корригирующая гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника. Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят во время выполнения различных упражнений (строевых, общеразвивающих), при которых обязательно сохраняется правильное положение тела. Стиль выполнения гимнастических упражнений и требований к технике движений дают основание рассматривать гимнастику, как своего рода «школу осанки».

Упражнения направленные на формирование правильной осанки.



Правила для тех, кто хочет иметь красивую осанку:



Вывод:

- Многие ученики нашей школы имеют неправильную осанку.
- Особенно многие ученики имеют неправильную осанку в периоды интенсивного роста (младший школьник, подросток).
- Размер школьной мебели не всегда соответствует росту учащихся.
- Не все ученики следят за своей осанкой и соблюдают правильную осанку.

Заключение:

Проведя исследование и изучив литературу, мы выяснили и доказали, что существует проблема нарушений осанки у детей школьного возраста. Между осанкой и здоровьем существует прямая связь. Все отклонения в осанке, представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. Нарушения осанки не только портят внешний облик, но могут привести к ряду заболеваний. Дефекты осанки отражаются на состоянии нервной системы. Неправ тот, кто думает, что красивая и правильная осанка дается человеку от природы. Ее нужно воспитывать с детства. В детском возрасте позвоночник очень гибок и податлив. Здоровьесберегающие технологии, которые учителя использует на уроках положительно влияют на динамику в коррекции осанки. Но и ученики должны следить за своей осанкой.

Вы сможете выработать у себя правильную, красивую осанку, если прислушаетесь к нашим советам. Утро каждого школьника должно начинаться с зарядки, т.к. утренняя гимнастика дает заряд бодрости на весь день.

Итак, правильная осанка – это красота и стройность, свидетельство хорошего здоровья и высокой активности человека.





Соблюдайте
эти правила и
у вас всегда
будет
красивая
осанка!

Спасибо за внимание

