

# Проект «Правильная осанка»

Выполнили:

учащиеся 8б класса

Морозова Дарья,

РУКОВОДИТЕЛЬ ТКАЧЕНКО МАРИНА  
ГЕННАДИЕВНА

Вертянкина

Екатерина

# Цель проекта:

Рассмотреть пути решения проблемы, связанной с нарушением осанки у подростков



## Задачи:

1. Изучить теоретический материал по исследуемой теме.
- 2.Посетить медицинское отделение санаторной- школы интернат.
- 3.Выявить состояние здоровья обучающихся школы.
- 4.Раскрыть значимость хорошей осанки.

**Гипотеза исследования:**

по мнению многих людей,  
красивая и хорошая осанка не  
так важна для здоровья



## Актуальность проекта:

тема, выбранная нами, тесно связана с назначением нашей школы и не только. Большинство подростков не придают значения правильной осанке (сидя, стоя, лежа, своей походке).

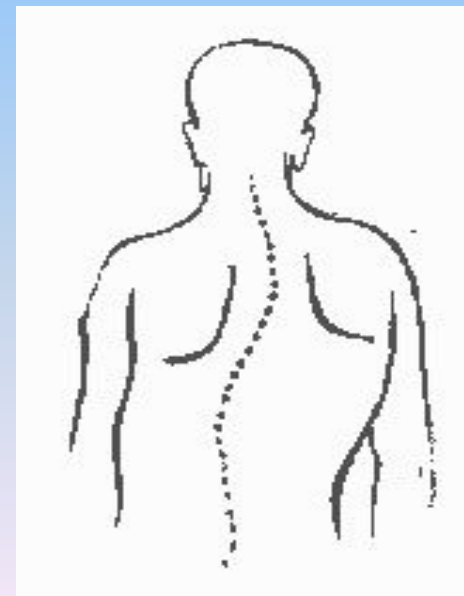
**Методы исследования:** теоретический,  
статистический

**Способы обработки информации:**

- Анализ.
- Обобщение.
- Аргументированные выводы.

## Основные вопросы:

1. Что такое сколиоз?
2. Нарушение осанки и здоровье человека.
3. Пути решения проблемы нарушения осанки.



**Сколиоз** – от (греческого skoliosis, что означает **искривление**)- **искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Термин введён К**  
Делят сколиозы на **врожденные** (этот вид **Галеном**.)

искривлений зависит от врожденного недоразвития

позвоночника (и ребер) и **приобретенные**.



Четырехдужный  
сколиоз



Трехдужный  
сколиоз

# Виды СКОЛИОЗА

(по локализации вершины искривления)

- **Верхнегрудной - (составляет 1,3-3,6% от всех типов сколиоза)**
- **Грудной -(21,7-42,9% от всех типов сколиоза)**
- **Грудопоясничный - (15,8-24,7% от всех типов сколиоза)**
- **Поясничный - (8,8-24% от всех типов сколиоза)**
- **Комбинированный: грудной и поясничный -(16,7-37% от всех**



# Происхождение нарушений ПОЗВОНОЧНИКА.

- Врождённые дефекты
- Родовые травмы
- Индуцированные нарушения
- Разнообразные травмы позвоночника
- Последствия оперативных вмешательств и ожогов.
- Дисковые грыжи и ущемления крупных нервов
- Черезмерно быстрый рост ребёнка
- Остеохондропатия



# Группы риска.

1. Дети, родители которых имеют значительные нарушения осанки.
2. Дети высоких родителей.
3. Вундеркинды и дети обучающиеся в элитных школах.
4. Спортсмены.
5. Молодые мамы.
6. Манекенщицы и фотомодели.

# Степени сколиоза



Нарушение  
осанки



1 степень



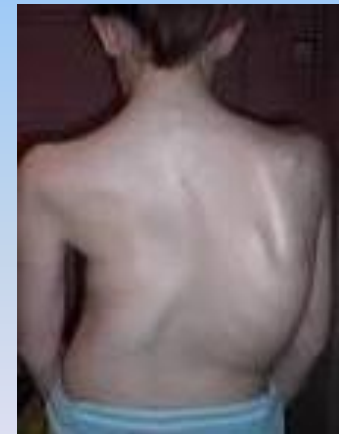
2 степень



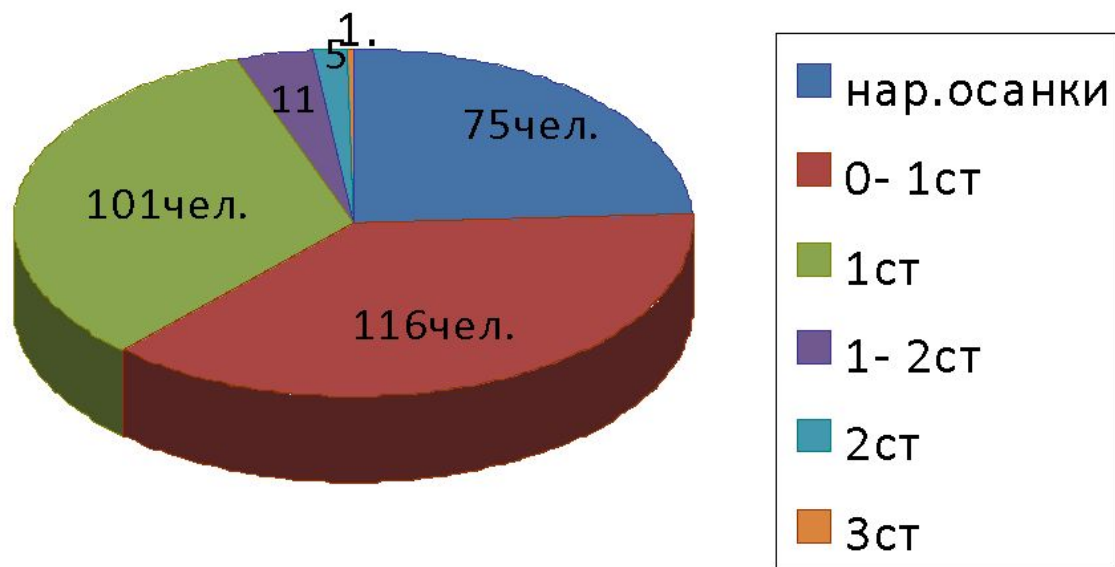
3 степень



4 степень



## Степень сколиоза по школе за 2008 - 2009уч. год.



# Выяснилось, что...

учащихся с хорошей и красивой осанкой практически в школе нет.



Лечение сколиоза - дело  
длительное и сложное,  
требующее от врача  
высокой квалификации и  
мастерства, а от  
пациента - терпения,  
трудолюбия и  
настойчивости.

# Предлагаемые пути решения:

1. Занятия лечебной физической культурой.



# Предлагаемые пути решения:

## 2. Массаж.





# Предлагаемые пути решения:

## 3. Физиотерапия.



# Хотите быть привлекательными?





**СЛЕДИТЕ НЕ ТОЛЬКО ЗА  
СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ,  
НО И НОСИТЕ  
ПРАВИЛЬНУЮ, УДОБНУЮ  
ОБУВЬ**

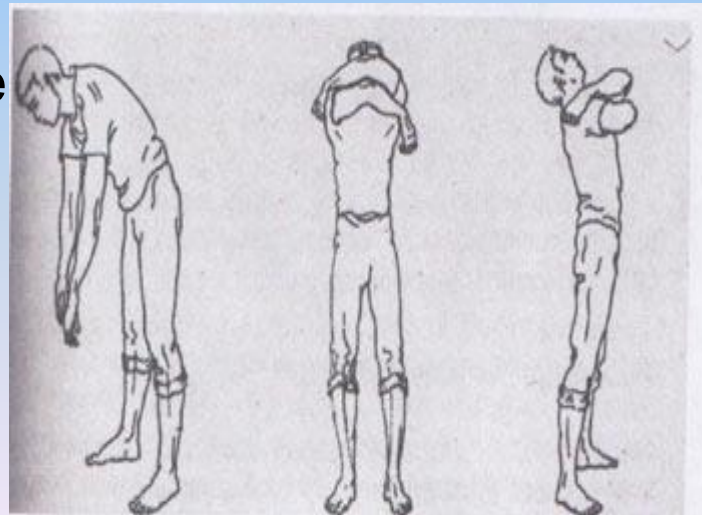
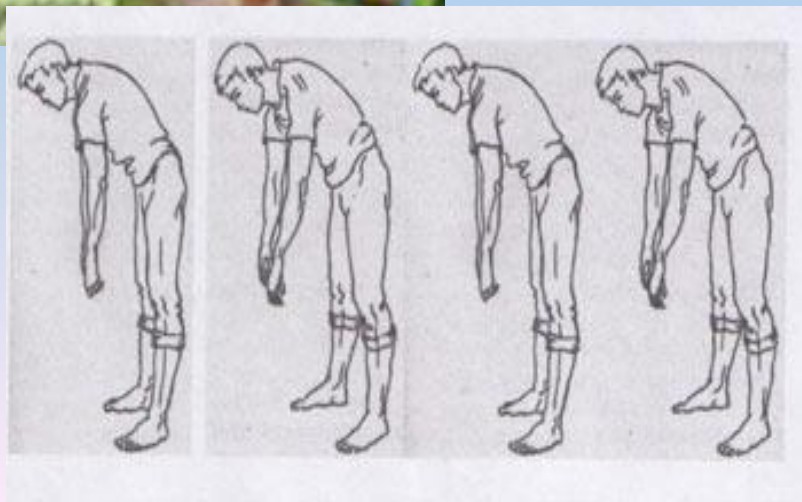
**ПЛОСКОСТОПИЕ  
ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ  
НА ВАШУ ОСАНКУ**



# Приглашаем вас на свои уроки ЛФК



Чтобы быть красивыми и стройными, мы со своим учителем Ткаченко М.Г. занимаемся на уроках лечебной физкультуры дыхательной гимнастикой по системе



Выполняя все наставления  
медиков и соблюдая  
гигиенические требования,

***ВЫ***

будете здоровыми и  
привлекательными.