

Государственное общеобразовательное
учреждение – основная общеобразовательная
школа
при Посольстве России в Марокко

Исследовательский проект:



Выполнил:

ученик 1 класса

Гуляев Алексей

Руководитель:

Н.И. Деревянкин

2012

Цель нашего проекта: обратить внимание на сбережение своего здоровья

Мы хотим выяснить:

- Какая осанка считается правильной?
- Что влияет на осанку школьника?
- Как сохранить правильную осанку?



Чтобы ответить на все вопросы, мы должны

- Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.



- Найти главные причины нарушения осанки и показать их негативное влияние на здоровье ребенка.

- Дать рекомендации по сохранению правильной осанки у детей.





Осанка – это один из важнейших показателей здоровья и физического развития человека. Правильной осанкой считается такая привычная поза человека, при которой он высоко, красиво и прямо держит голову, его плечи умеренно развернуты, а туловище занимает вертикальное положение.





причинами нарушения осанки школьника являются:

□ Длительное сидячее положение



□ Неправильно подобранный
ранец

□ Пренебрежение занятиями физкультурой



Длительное сидячее положение в сочетании с неправильной посадкой за партой ведет к тому, что

- ▣ Ребенок быстро устает и чувствует напряжение в спине и пояснице.
- ▣ У него затрудняется дыхание и кровообращение.
- ▣ Появляется боль в шее.



Во избежание этих проблем медики рекомендуют, чтобы

- ❑ 1. Ноги, спина и руки сидящего за партой ребенка имели опору;
- ❑ 2. Высота стола была на 3 см. выше локтя опущенной руки ученика (когда он сидит), а стул – не больше высоты голени (ноги должны доставать до пола и быть согнуты в коленях под прямым углом);
- ❑ 3. Расстояние между грудью ребенка и партой составляло ширину ладони;
- ❑ 4. Плечи ученика были расслаблены.



Сумка или ранец?

Конечно, ранец!

Постоянное ношение сумки через плечо распределяет нагрузку неравномерно, может привести к искривлению позвоночника и неправильной работе других частей скелета и внутренних органов.



Правильный ранец

- **Весит не более 800 граммов (пустой);**
- **По ширине не превышает ширину плеч ребенка, а по высоте достигает не более 30 см;**
- **Имеет твердую спинку и крепкие широкие лямки (не менее 5 см);**



Тяжелые ранцы опасны для растущего организма ребенка, поэтому важно

- Не носить в ранце лишние вещи (например, игрушки);
- Ежедневно проверять ранец, не забывать вынимать из него учебники, тетради и принадлежности, которые не пригодятся на следующий день.



Занятия физкультурой - верные спутники правильной осанки

Физические упражнения и плавание способствуют правильному развитию мышц и позволяют уменьшить нагрузку на позвоночник.



Утренняя зарядка, посещение бассейна и специальная гимнастика помогут сохранить или вернуть правильную осанку.



Для сохранения правильной осанки у детей мы рекомендуем учителям и родителям

- организовать хранение сменной обуви, спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков труда, изобразительного искусства и т.п. в помещении школы;
- найти возможность (в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один — в школе и один — дома);
- использовать только те учебники и пособия, которые соответствуют гигиеническим нормам;
- организовать в классе библиотеку книг, необходимых для дополнительного чтения.
- регулярно проводить физкультминутки в ходе занятий, периодически проводить с учениками беседы на тему физического воспитания.
- проверить соответствие ранца и домашнего рабочего места ребенка всем вышеперечисленным требованиям.



Важно помнить, что

Человек с правильной осанкой, как правило, физически здоров, уверен в себе, привлекает внимание окружающих и способен добиться значительных успехов в жизни!

