

ПРОЕКТ

«Профилактика нарушения осанки у подростков»»

Всероссийский конкурс «Добро не уходит на каникулы»
в 2020 году

Авторы:

Волонтёрский отряд «Пост
милосердия»

ГБОУ СОШ№20

Руководитель:

Беляева Наталья Григорьевна,
Педагог-организатор

ГБОУ СОШ№20

Севастополь
2020

Проблемный вопрос проекта:

Как окончить 11 классов и сохранить правильную осанку?



Актуальность:

Нарушение осанки в детстве может привести к опасным заболеваниям опорно-двигательной системы.

Количество учащихся с нарушением осанки в подростковом возрасте увеличивается по сравнению с младшим школьным возрастом.



Гипотеза:

Возможно рост количества детей с нарушением осанки в подростковом возрасте связан не только с физиологическими особенностями этого периода, но и с нашим малоподвижным образом жизни, ведь большую часть времени мы проводим, сидя за столом, или компьютером.



Цель:

Разработать рекомендации по профилактике нарушения осанки для подростков

Задачи:

- 1) изучить и сделать анализ научно-методической литературы по данной теме;
- 2) провести опрос-исследование среди учащихся 7-9 классов об их физической активности;
- 3) сравнить полученные результаты со среднестатистическими нормами;
- 4) определить роль систематических физических упражнений в формировании осанки, предложить комплекс физических упражнений;
- 5) выпустить информационные буклеты с рекомендациями по профилактике нарушения осанки у подростков

Проблема нарушения осанки широко освещена в научно-методической литературе. Мы обратили внимание на следующие аспекты:

- ▶ *Понятие «осанка»*
- ▶ *Виды нарушения осанки*
- ▶ *Причины нарушения осанки у школьников*
- ▶ *Последствия нарушения осанки*
- ▶ *Меры профилактики нарушения осанки*

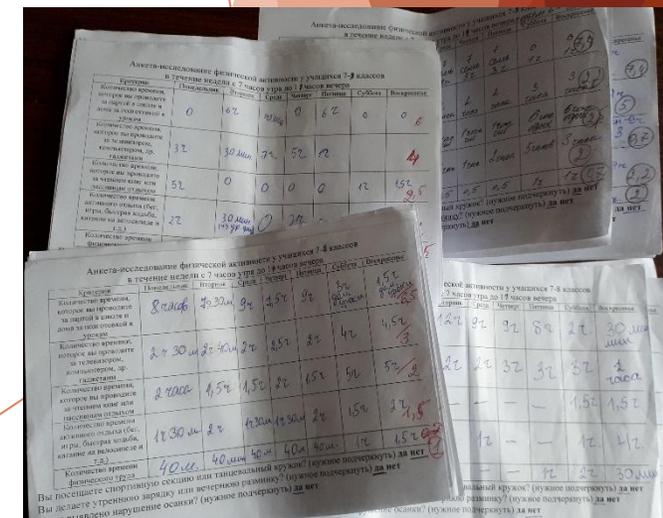
Провели опрос-исследование

Тема: Исследование продолжительности физической активности

Опрашиваемая аудитория: ученики 7-9 классов ГБОУ СОШ №20

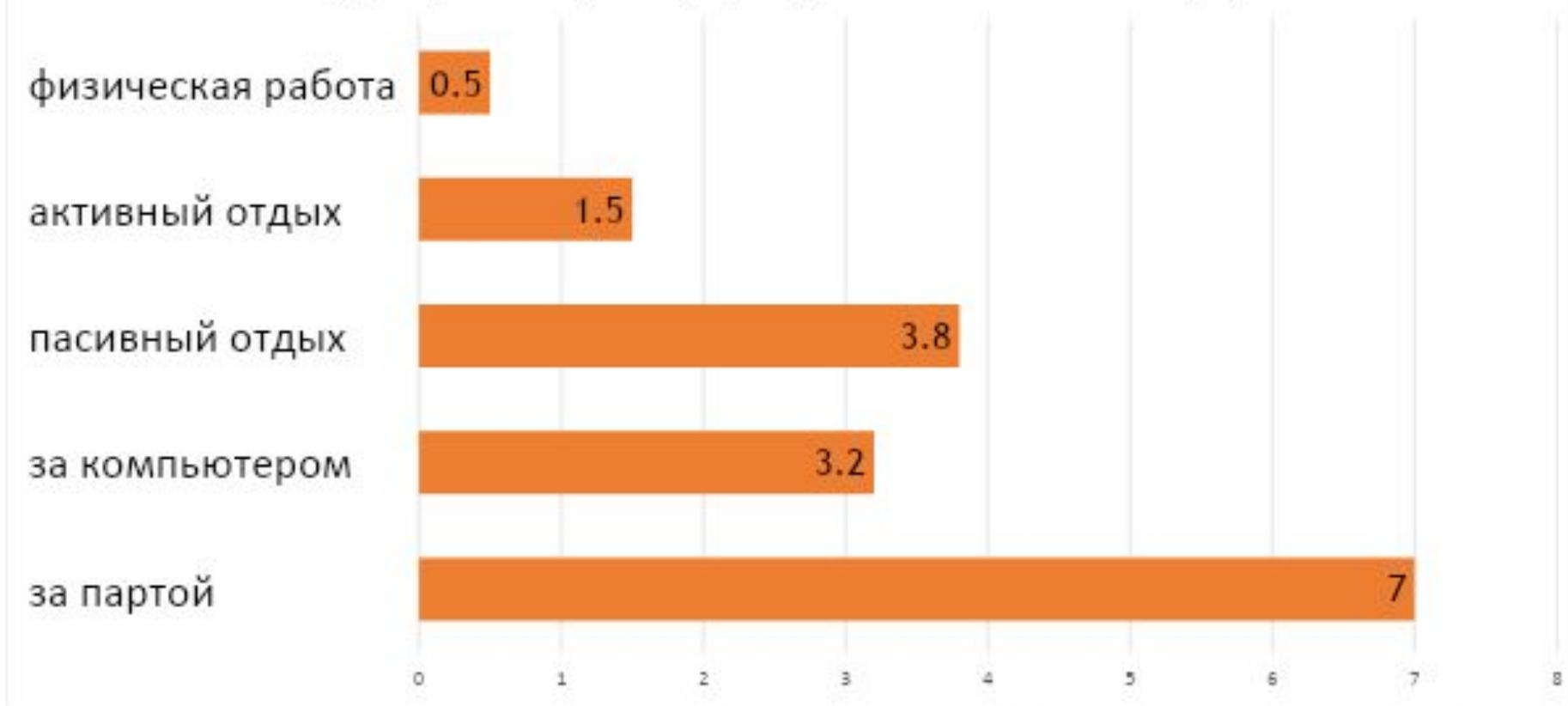
Время проведения исследования: Учебная неделя с 02.03.2020 по 08.03.2020; ежедневно с 7 часов утра по 11 часов вечера

В исследовании приняло участие 68 школьников из 105 учащихся 7-9 классов, что составило 65%



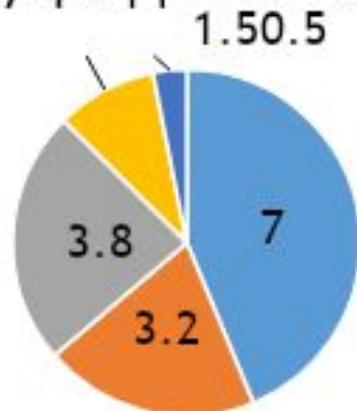
Результаты исследования:

Средняя физическая активность подростка в течение дня (часов, с 7 утра до 11 часов вечера)



Результаты исследования:

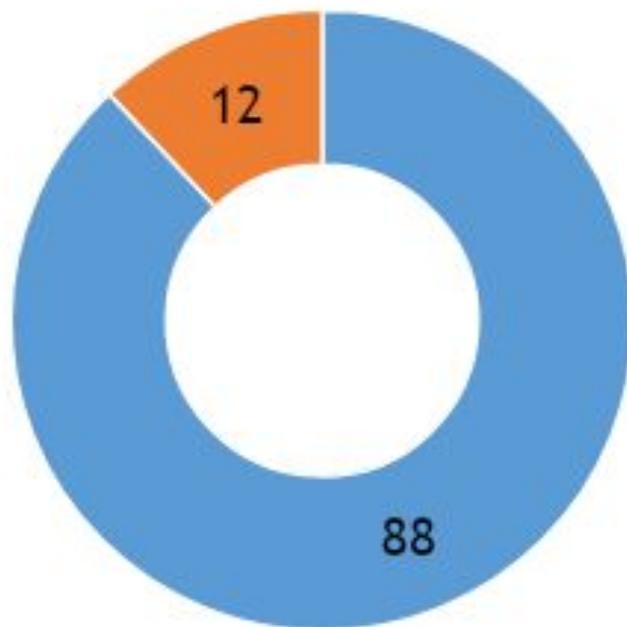
Физическая активность подростков в течение дня (с 7 часов утра до 11 часов вечера) (%)



- за партой
- за компьютером
- пассивный отдых
- активный отдых
- физическая работа

Результаты исследования:

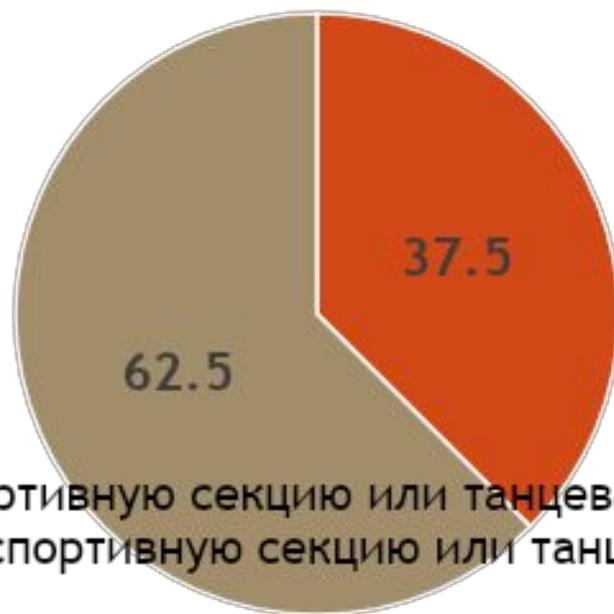
Соотношение физической активности и пассивности у подростков (%)



■ Физическая активность ■ Физическая пассивность

Результаты исследования:

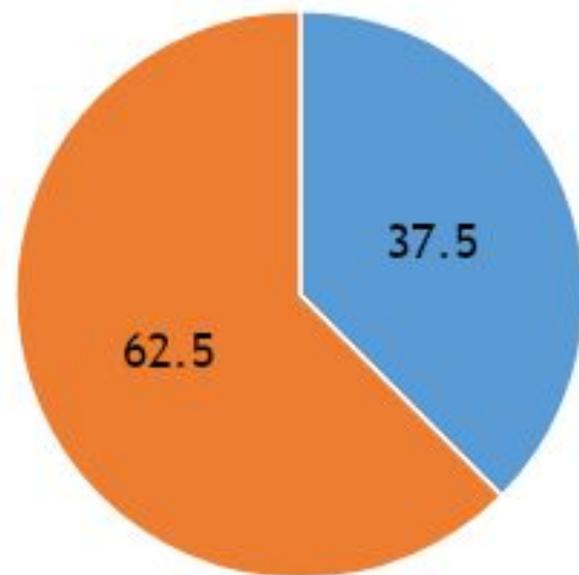
Занятость подростков в спортивных секциях (%)



- Посещают спортивную секцию или танцевальный кружок
- Не посещают спортивную секцию или танцевальный кружок

Результаты исследования:

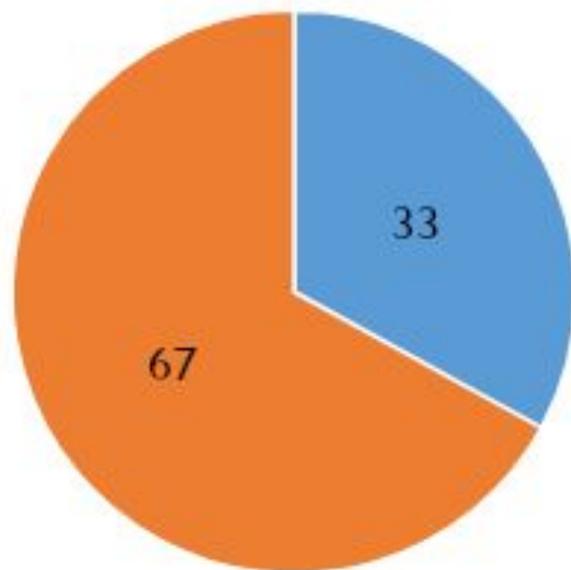
Подростки занимающиеся утренней зарядкой



- Делают утреннюю зарядку или вечернюю разминку
- Не делают утреннюю зарядку или вечернюю разминку

Результаты исследования:

Подростки с нарушением осанки



■ Нарушение осанки ■ Нормальная осанка

Таким образом, всего 2 часа в день ученики активно двигаются. Много это или мало? Мы обратились к нормам физической активности у школьников

Гигиеническая норма суточной двигательной активности школьников (по данным А. Г. Сухарева)

| Возрастные группы (в годах) | Локомоции (число шагов в тыс.) | Продолжительность двигательной активности (часы) |
|-----------------------------|--------------------------------|--|
| 8 - 10 (оба пола) | 15 - 20 | 3,0 - 3,6 |
| 11 - 14 (оба пола) | 20 - 25 | 3,6 - 4,8 |
| 15 - 17 (юноши) | 25 - 30 | 4,8 - 5,8 |
| 15 - 17 (девушки) | 20 - 25 | 3,6 - 4,8 |

Выводы:

- ▶ Нарушение осанки у 33% школьников 7-9 классов нашей школы могло быть спровоцировано следующими факторами:
- ▶ Большую часть времени (10,2 часа) школьники проводят, сидя на стуле - во вредном с точки зрения физиологии сидячем положении.
- ▶ Недостаточная продолжительность двигательной активности (2 часа). Она меньше в два раза гигиенической нормы. И только 37% самостоятельно занимаются физической разминкой.
- ▶ Недостаточная вовлеченность учащихся в кружки и секции с интенсивной двигательной активностью - 37%.
- ▶ Неправильная посадкой за партой
- ▶ Ношение сумки в одной руке, или на одном плече
- ▶ Ношение неудобной обуви на каблук

Наши рекомендации:

9. Физические нагрузки должны быть адекватными. Необходимо делать физкультминутки. Слабые мышцы плохо держат осанку, что может привести к

возникновению сутулости или искривлению позвоночника – сколиозу.



10. Питание

должно быть полноценным и разнообразным

11. Массаж спины ускоряет восстановительные обменные процессы в мышцах спины после

упражнений, а кроме того, повышает тонус мышц и их силу.



12. Плавание. Основным стилем плавания при сколиозе является брасс на груди с применением удлиненной паузы скольжения.



Помните! Плохая осанка может испортить не только вашу внешность, но и ваше здоровье!



Использованные источники:

<https://img1.wbstatic.net/large/new/8580000/8583057-2.jpg>
<https://st3.depositphotos.com/4807119/19338/v/>
https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/
<https://lechenie-simptomy.ru/wp-content/uploads/2017/11/>
<https://ars-games.ru/wp-content/uploads/2020/01/>
<https://zozkz.bolezni.ru/pediatriya/detstvo-bez-boli.html/2>

ГБОУ СОШ№20

Адрес: г. Севастополь, с. Андреевка, ул.

Телефон: +78692733291
Эл. почта: sev_shkola20@mail.ru

Организация

ПРОЕКТ «ПРОФИЛАКТИКА
НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У
ПОДРОСТКОВ»



Как окончить одиннадцать классов и сохранить правильную осанку?

Практические рекомендации.

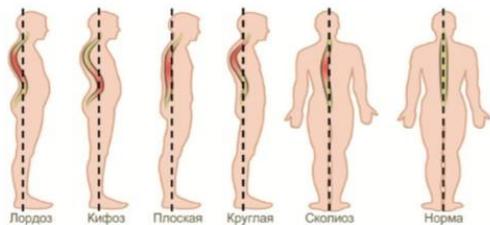


Харченко Елена 8б класс

Наши рекомендации:

Рекомендации по профилактике нарушения осанки

1. Контролируйте свою осанку. При выявлении нарушения осанки необходимо обратиться к врачу ортопеду для назначения лечения.



2. Продолжительность двигательной активности у подростка должна составлять не менее **4 часов в день**



3. Необходимо ежедневно выполнять курс физических упражнений для укрепления мышц спины



4. Важно правильно подобрать мебель

- для выполнения уроков: *плоскость стола должна располагаться на уровне солнечного сплетения, расстояние от грудной клетки до края стола должно быть равно ширине ладони. Стул должен быть не на колесиках. Свет должен падать с левой стороны, если ты левша – с правой.*



- для игр и работы за компьютером: *кресло должно быть по возможности высоким, с подголовником, и обязательно с подлокотниками. Ноги должны упираться в пол, а не свисать, болтаться или быть убранными под кресло. Поверхность компьютерного стола должна находиться вровень с подлокотниками кресла. Монитор должен располагаться по центру на уровне глаз.*



- для сна: *матрац должен быть достаточно плотный и ровный, не слишком мягкий. Если он при этом будет ортопедическим - еще лучше.*

5. Обувь должна быть удобной, без высоких каблуков.



6. Не носите портфель или сумку в одной руке или на одном плече, желательно ношение ранца или рюкзака

7. Воспитывайте привычку правильно сидеть за столом и переносить тяжёлые предметы;



8. Учитесь следить за своей походкой, расслаблять мышцы.



Комплекс упражнений для укрепления мышц спины

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ

1



Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2



Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

3



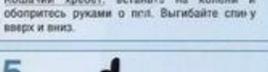
Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.

4



Кошачий хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

5



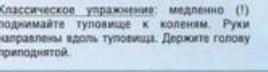
Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направьте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

6



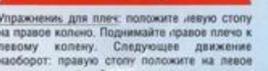
Классическое упражнение: медленно (1) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

7



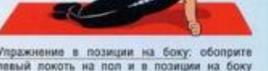
Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

8



Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

9



Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.

10



Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (1) вверх, одновременно направляя лопатки назад.

11



Упражнение расслабляющее (3 минуты): поза, приведенная на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.

12



Окончание упражнений (2 минуты): сядьте на край стула, свободно опустите плечи и спину на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Рекомендуемая продолжительность упражнений – 15 минут ежедневно.

Использованные источники

- ▶ <https://thumbs.dreamstime.com/b/шко-ьницы-в-к-ассе-63411746.jpg>
- ▶ <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1936494/ea4f35cc-fe6f-47ae-8711-e93d172a20c5/s1200?webp=false>
- ▶ <https://atlas-effect.ru/wp-content/uploads/2019/03/0d370149bf39252f57337997da49806d.jpg>
- ▶ <https://globuss24.ru/wp-content/images/news/9.jpg>