

# 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:

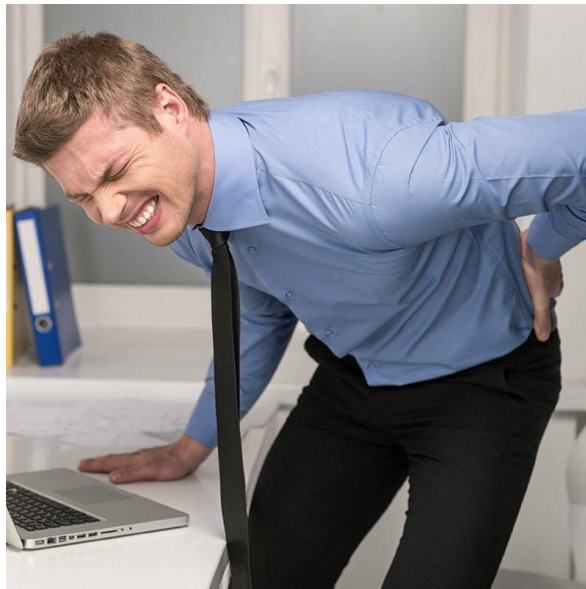
Как окончить 11 классов и сохранить правильную осанку?



## 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*

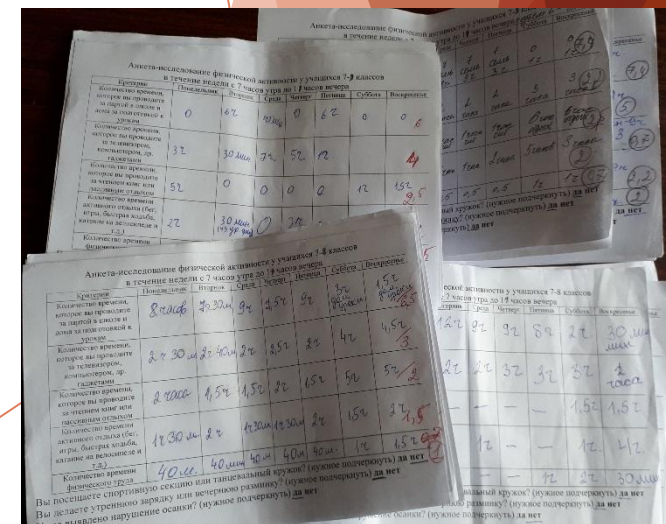
# Провели опрос-исследование

Тема: Исследование продолжительности физической активности

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

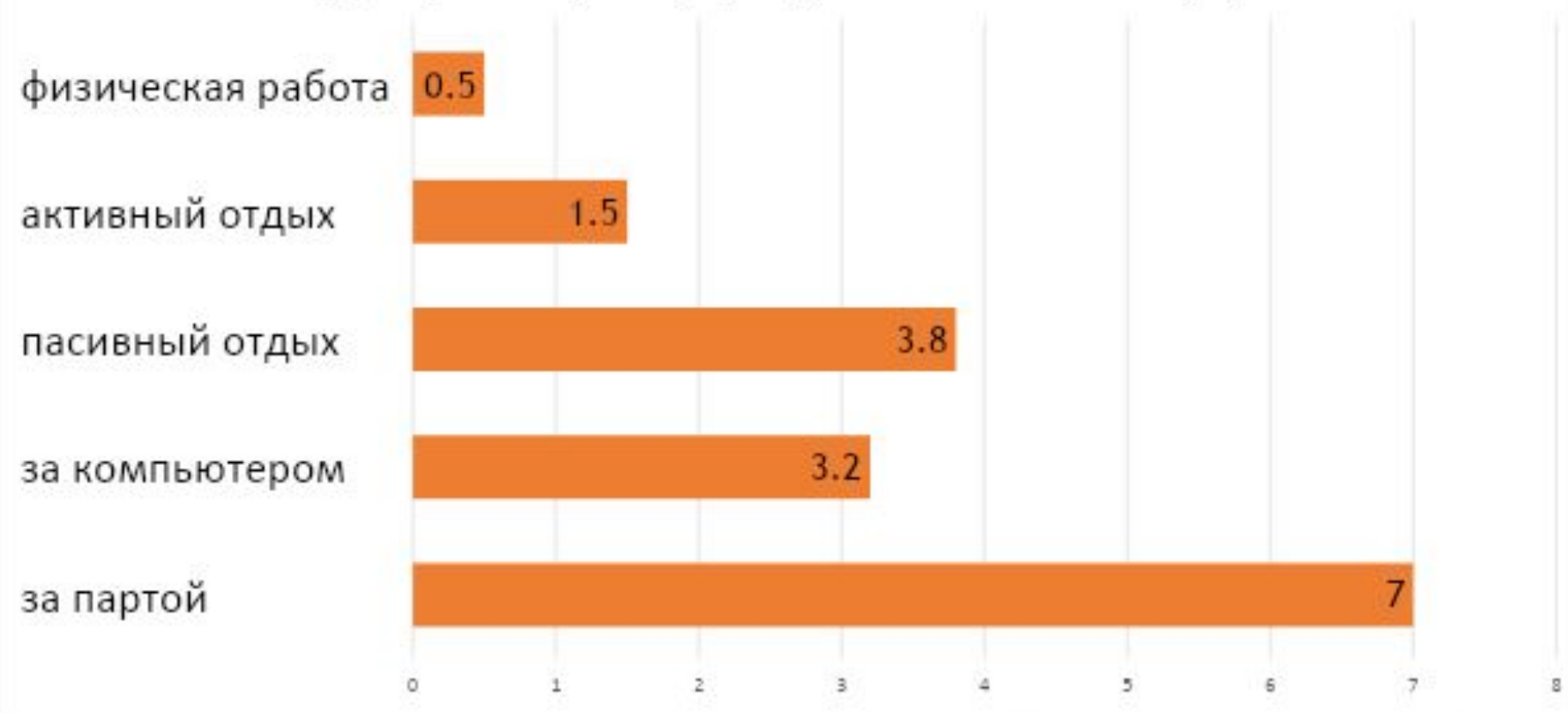
Время проведения исследования: Учебная неделя с 02.03.2020 по 08.03.2020; ежедневно с 7 часов утра по 11 часов вечера

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



# Результаты исследования:

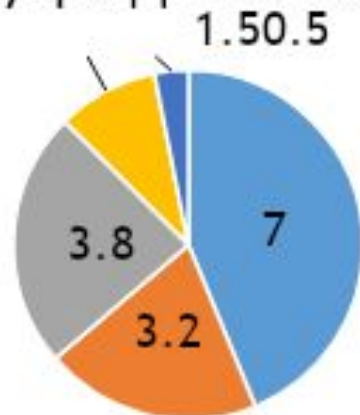
Средняя физическая активность подростка в течение дня (часов, с 7 утра до 11 часов вечера)





# Результаты исследования:

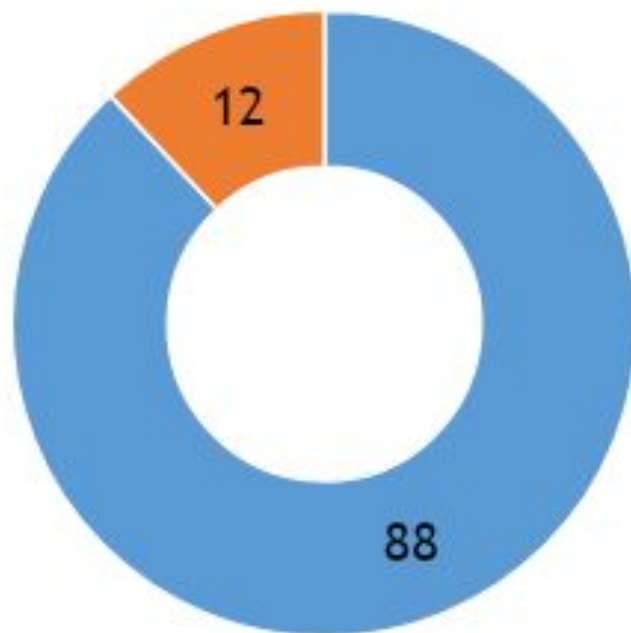
Физическая активность подростков в течение дня (с 7 часов утра до 11 часов вечера) (%)



- 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:

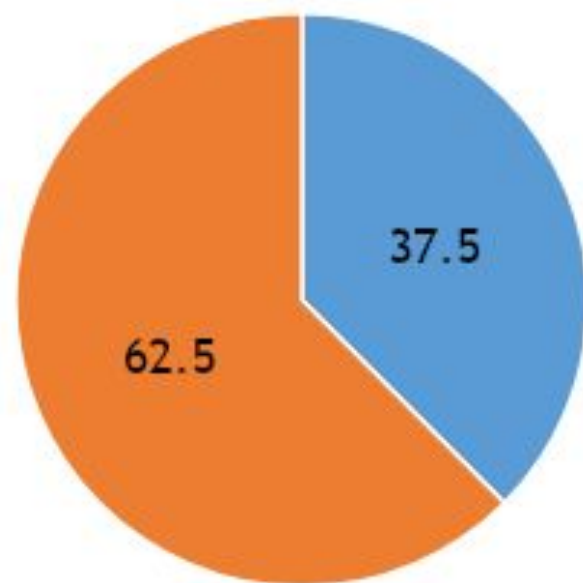
Занятость подростков в спортивных секциях (%)



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

# Результаты исследования:

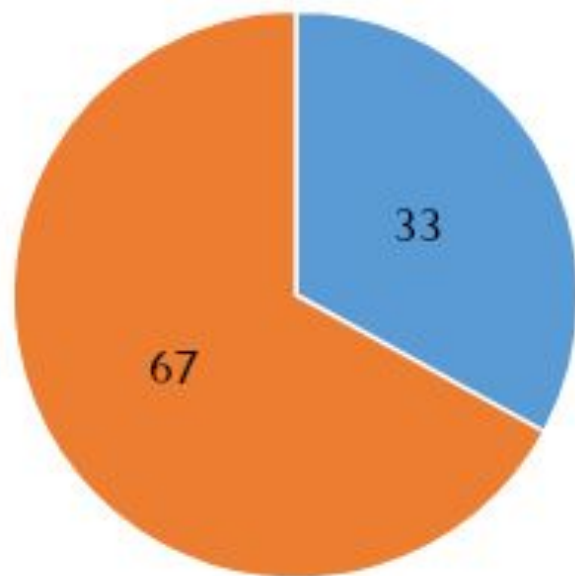
Подростки занимающиеся утренней зарядкой



- 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://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/pediatrics/detsvo-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.



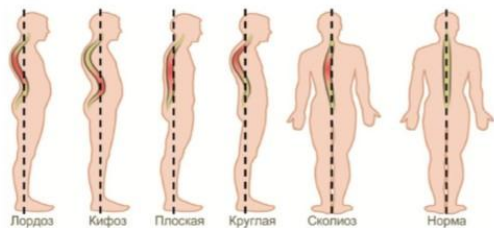
Харченко Елена 8б класс



# 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**

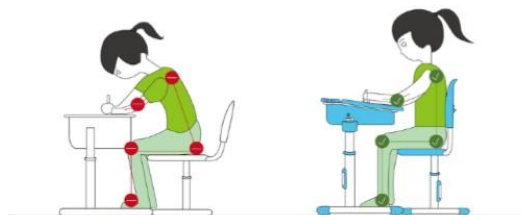


3. Необходимо ежедневно выполнять курс физических упражнений для укрепления мышц спины



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 сцеплены 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>