

Городская конференция “Первые шаги в науку”

Секция “Человек и его здоровье”

Тема: Осанка школьника



Выполнил: Миронов Арсений
Андреевич

Ученик 2”А” класса
МБОУ школы №32
Кировского района

Научный руководитель:
Шевцова Галина Витальевна,
Учитель начальных классов

Самара, 2015 г.

Когда строители начинают воздвигать высокое здание, они в первую очередь сооружают каркас. А потом уже укрепляют на нём бетонные плиты стен, потолков и полов. На прочном каркасе держится всё здание. Такой же каркас есть и в нашем теле. Его название скелет.

Прямая спина, расправленные плечи, поднятая голова – всё это признаки хорошей осанки, красоты и здоровья.

Актуальность моего исследования я вижу в том, что нарушение осанки у школьников и возникновение сколиоза встречаются очень часто. Когда позвоночник нездоров, страдают все остальные органы.

Цель: Определить правила, которые помогут сохранить и улучшить осанку.

Задачи:

1. Изучить научную литературу по данной теме.
2. Провести анкетирование среди учеников 2"А" класса.
3. Найти главные причины нарушения осанки школьника.
4. Определить чем вредна неправильная осанка.
5. Рассмотреть физические упражнения для поддержания правильной осанки.
6. Составить рекомендации по сохранению правильной осанки.

Гипотеза: Если научить школьников правильно сидеть за партой и ознакомить со специальными упражнениями для укрепления мышц спины, то можно избежать искривлений позвоночника.

*Осанка –это привычное
положение тела при
стоянии , ходьбе ,сидении

*Формируется в процессе
роста(от 5 до 18 лет)

Осанка бывает двух
видов:

✓Правильная

✓Неправильная

Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:

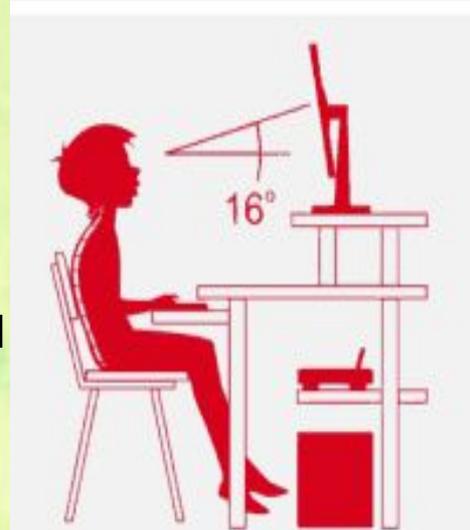


- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

Наблюдение за посадкой учеников на первом и последнем уроках

□ Я изучил посадку одноклассников во время уроков и заметил, что не все ребята сидят правильно.

□ Напомню вам: нужно сидеть прямо, опираясь на спинку стула и занимая его весь, стопы ног должны полностью опираться на пол, ноги согнуты под углом 90 градусов, руки лежат на столе и согнуты в локтях.



	Первый урок	Последний урок
Правильно сидят	21	15
Неправильно сидят	5	11

Вывод :

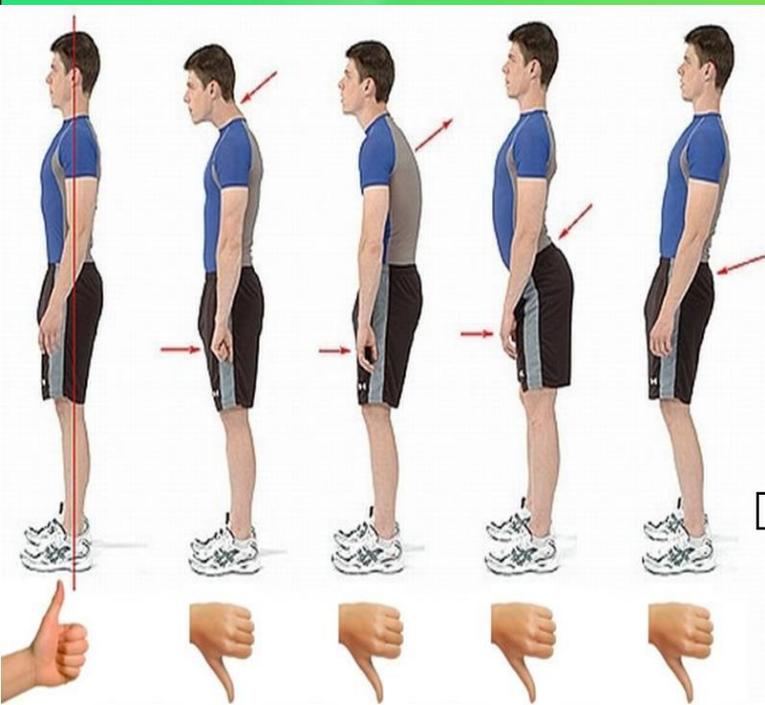
К концу дня 11 человек сидят неправильно, как им удобно. Это показатель того, что у этих детей слабо развиты мышцы спины и шеи, поэтому они быстро устают.

«Тестовый опрос : Знание и соблюдение признаков правильной осанки.»

С помощью опроса удалось определить, что все ученики знают о правильной осанке и о том, как ее сохранить.

Знают, правила посадки за партой и при работе на компьютере.

Но практика показала, что они не всегда следуют этим правилам.



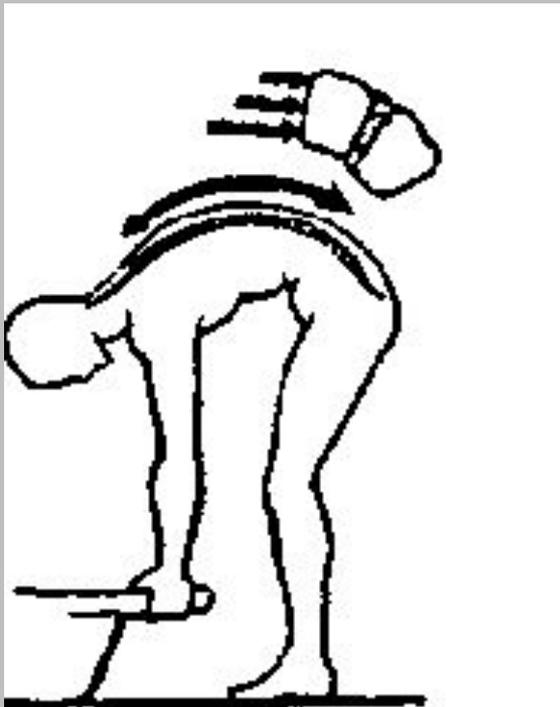
Так же опрос показал, что:

- 5 человек из 26- не делают утреннюю гимнастику для спины
- 5 человек из 26- считают свой школьный портфель слишком тяжелым

Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести

**спина
согнутая
(неправильно)**



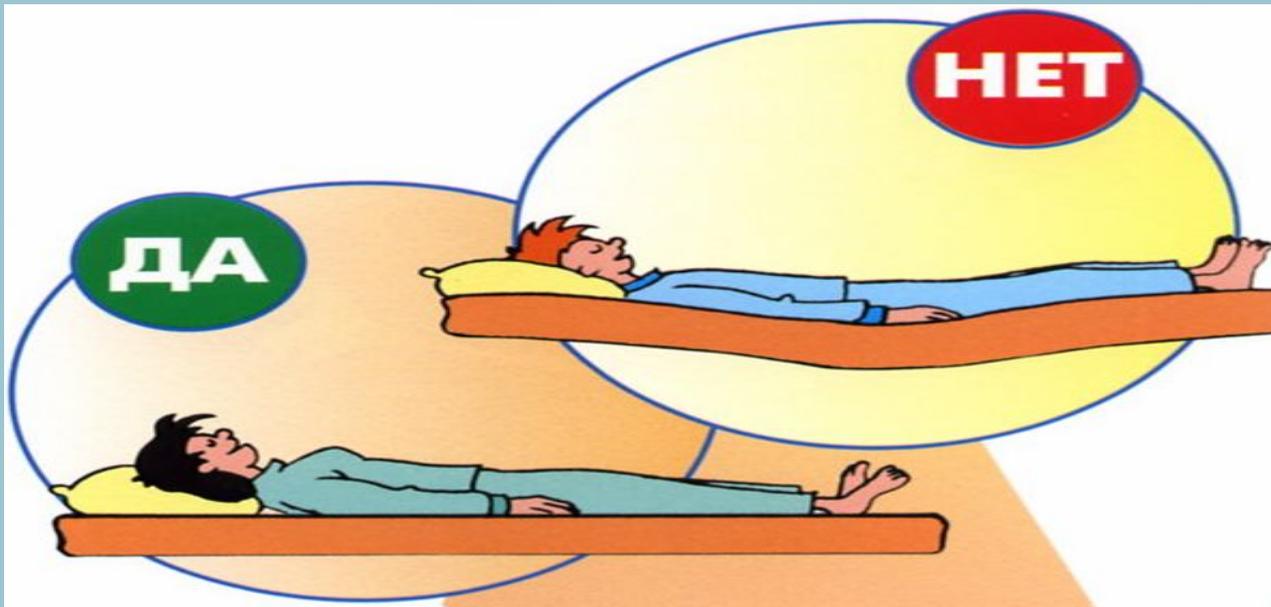
**спина прямая
(правильно)**



Поза во время сна не менее важна, чем положение тела днем.

Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Спать лучше всего на полужесткой опоре.

Подушка должна быть небольшой и упругой.



Основные причины неправильной осанки:

Вес портфелей

Высота парт

Неправильно
подобранные и
тяжелые
школьные сумки

Питание

Неправильная
поза за столом ,
при ходьбе ит.д.

Отсутствие или
недостаток
физических
нагрузок

Режим труда и
отдыха

Чтение книг
лежа

К чему приводит неправильная осанка:

- ✓ Боль в спине, сколиоз;
- ✓ Нарушение дыхания и кровообращения;
- ✓ Задержка роста;
- ✓ Боль в спине, шее, головная боль;
- ✓ Хроническая усталость;
- ✓ Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.

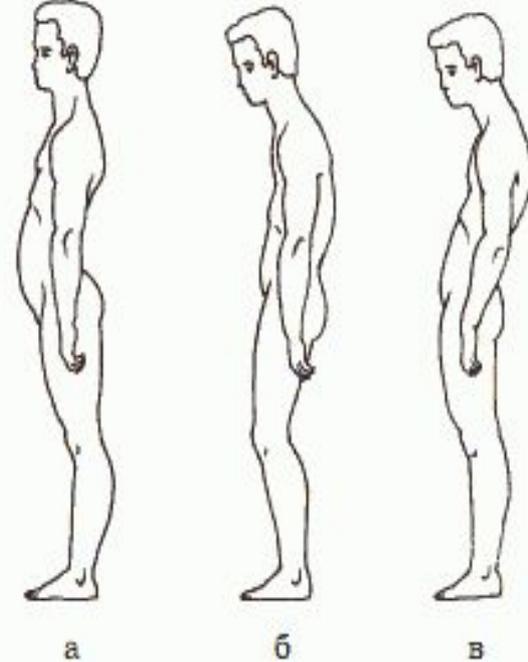
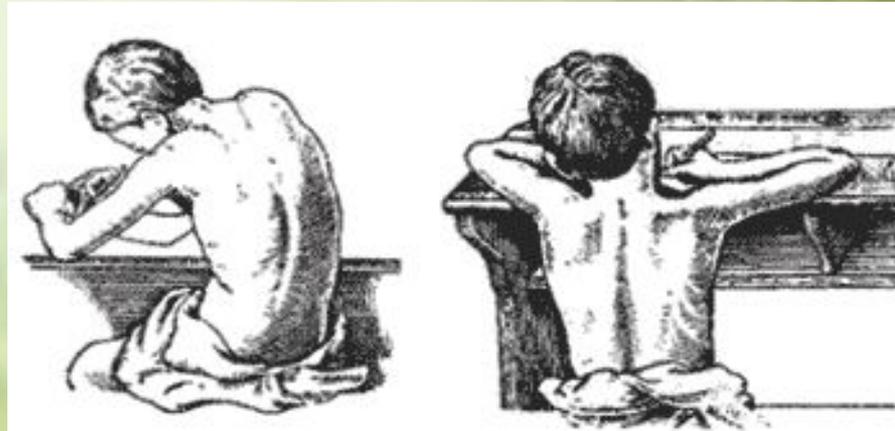


Рис. 5. Нарушение осанки в сагиттальной плоскости: а — сутуловатость, б — круглая спина, в — кругловогнутая спина



Упражнения для формирования правильной осанки

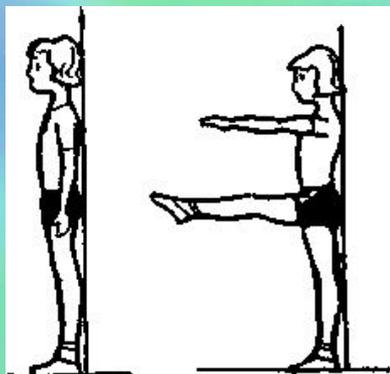
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



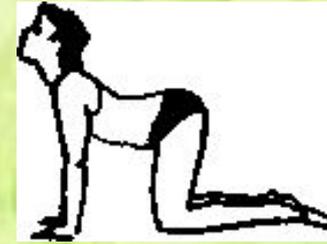
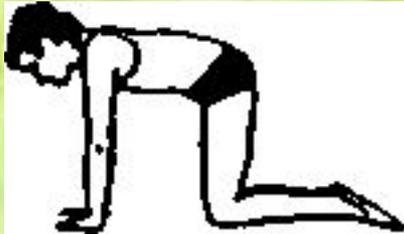
Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



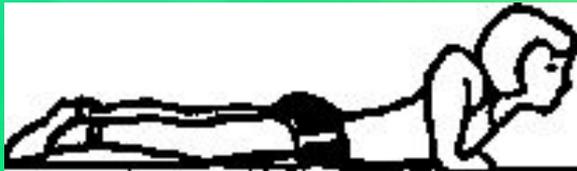
Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



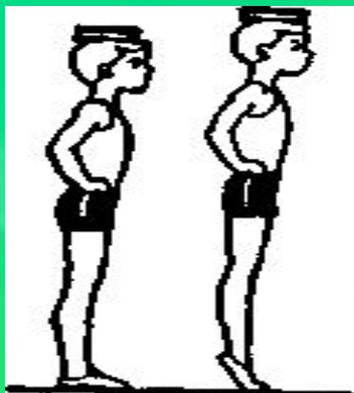
Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



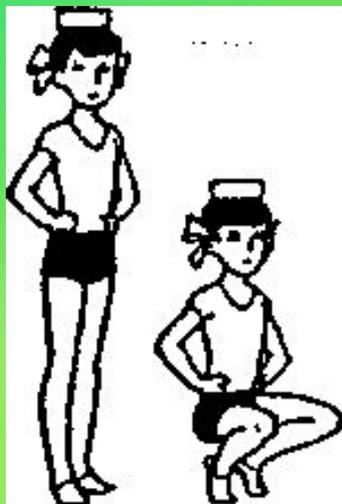
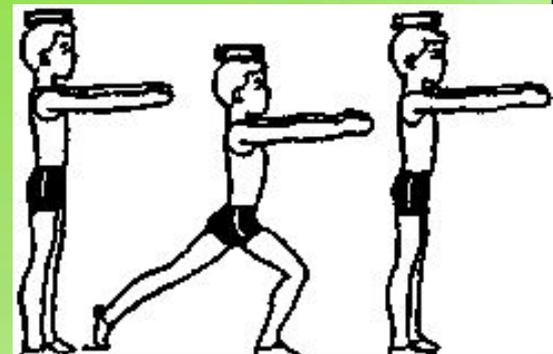
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

Заключение

После проведенной работы ,я сделал вывод о том ,что знать как сохранить красивую и здоровую осанку – мало, важно не забывать выполнять все правила и следить за правильным положением своей спины.

Важно не забывать:



- ✓ Правильно сидеть за партой
- ✓ Выполнять физические упражнения
- ✓ Ходить прямо , не сутулясь
- ✓ Чередовать работу сидя за столом и отдых
- ✓ В вашем рационе должно быть достаточно продуктов, содержащих кальций, фосфор, фтор, магний, марганец, медь, а также витамины группы В и А .

Методы исследования ,которые помогли мне в этой работе: Анализ литературы, метод анкетирования ,метод наблюдения.

Своей работой я остался доволен. Все поставленные цели и задачи мною выполнены.

Список использованной литературы:

1. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия М. 1991.
2. Ротенберг Р. Растить здоровым / Детская энциклопедия здоровья. Москва «Физкультура и спорт» 1992 г.,
3. М.Аксенова, Г. Храмов, Гл.ред. В.Володин, Энциклопедия для детей «Человек, том 18, часть 1. Москва «Аванта+» 2001 г.,
4. Фонарева М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре Ленинград «Медицина», 1983 г.,
Интернет ресурсы
 - <http://ru.wikipedia.org> Материал из Википедии — свободной энциклопедии
 - <http://detstvo.ru>. «Как сохранить осанку школьника?»
 - <http://www.7ya.ru> «Осанка хорошая или плохая?»

Спасибо за внимание!

