

Проект на тему «Формирование правильной осанки»

Работу выполнила:

*Моргинтан Полина (9 кл) под
руководством учителя
физкультуры Ивановой Л.Н.*

Цель данной работы

Овладеть знаниями факторов
влияющих на формирование
осанки.

Задачи

- Изучить материал об опорно-двигательной системе человека.
- Выявить факторы, способствующие нарушению осанки.
- Изучить разновидности нарушений осанки.
- Разработать комплекс упражнений, формирующих правильную осанку.

Актуальность выбранной темы

По результатам медицинского осмотра обучающихся нашей школы 50% имеют нарушения осанки разной степени.

Поэтому учащиеся школы должны знать причины, которые привели к данным заболеваниям, а так же методы их профилактики.

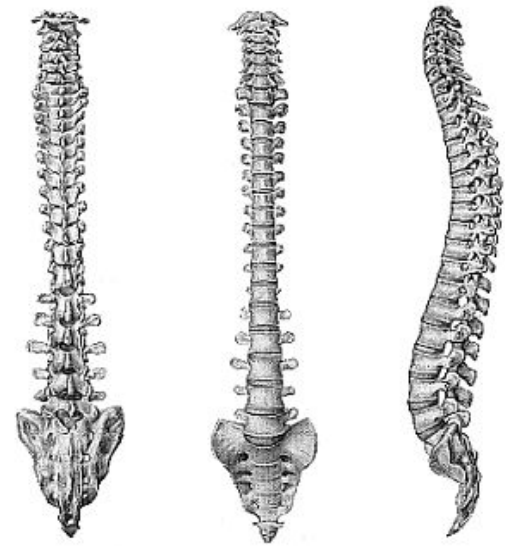
Осанка

- *это привычная поза тела произвольно стоящего человека, которую он принимает без дополнительного мышечного усилия или положение равновесия между силой мускул и силой земной гравитации.*

- **Осанка как показатель физического здоровья**
- От рождения до глубокой старости человек проходит определенные этапы развития. Изменяются формы и пропорции тела, изменяется нервная система и, вместе с ней, формируются, закрепляются и угасают комплексы безусловных и условных рефлексов. Все это, так или иначе, отражается на осанке. Возраст от 8 – 17 лет – самый важный период жизни, даже малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжелым деформациям позвоночника и конечностей, именно в этот период «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов. В этом же возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки.



- **Осанка как показатель психического здоровья**
- Рассмотрим, с одной стороны, как осанка влияет на психофизиологические показатели, и с другой стороны, как состояние психики влияют на осанку. Примите печальную позу, и через некоторое время вы будете грустить. Эмоции побуждают к движению, но и движения вызывают эмоции. **"Осанка выражает состояние души"** любил повторять генерал русской армии Густав Маннергейм. Действительно, в ответ на отрицательные эмоции рефлекторно человек принимает так называемую пассивно-оборонительную позу: приподнятые и сведенные вперед плечи, опущенная и выдвинутая вперед голова, сутулая спина. При частом повторении такая поза может стать привычной, закрепленной в двигательном стереотипе осанки



- **Правильная осанка** определяется как положение равновесия мышц и скелета, которое предохраняет сегменты и суставы тела от перегрузок, микротравм и явлений дегенеративно-дистрофических изменений, таким образом, обеспечивая оптимальную работу мышц и максимальный комфорт органов грудной клетки и брюшной полости.



- **Основные признаки правильной осанки:**
- - положение, стоя прямо,
- - голова и туловище находятся на одной прямой линии,
- - плечи немного отведены назад и вниз,
- - оба плеча находятся на одинаковой высоте,
- - лопатки находятся на одинаковой высоте и на одинаковом отдалении от позвоночника,
- - грудная клетка симметрична,
- - длина ног одинакова,
- - ноги прямые, таз прямой.
- - нет плоскостопия.

- **Внутренние факторы, влияющие на осанку:**
- - родовая травма,
- - наследственность (длина ног, особенности развития соединительных тканей),
- - нарушения работы внутренних органов,
- - общее состояние здоровья (болезнь, травмы),
- - состояние опорно-двигательной системы (сила мышц, длина, тонус, растяжение связок, объем движения суставов),
- - психологические факторы (самосознание, мотивация),
- - физическая активность,
- - каждодневная активность и привычка (поза, стереотипы движения).

- **Внешние факторы, влияющие на осанку:**
 - - сила гравитации,
 - - устройство среды,
 - - социальные и культурные традиции,
 - - доступная информация и знания о хорошей осанке и их значение.

Неправильная осанка

Правильная осанка



ЗДОРОВЬЕ

Исcurвление позвоночника, нарушение кровообращения, сдавливаются внутренние органы



САМОЧУВСТВИЕ

Боли в спине, недомогание, головные боли, усталость, подавленность, неуверенность в себе, подверженность стрессу и депрессии



ВНЕШНИЙ ВИД

Потеря 1-3 см роста, живот выпячен - плюс 1-3 кг к весу, впалая грудь - минус 0,5-1 от размера, нарушение походки



РИТМ ЖИЗНИ

Посещение врачей, затраты на лечение



ЗДОРОВЬЕ

Здоровый позвоночник, кровообращение в норме, внутренние органы не сдавлены



САМОЧУВСТВИЕ

Нет болей в спине и голове, появляется больше сил, энергии, пропадает усталость, Вы меньше болеете



ВНЕШНИЙ ВИД

Плюс 1-3 см роста, живот втянут - минус 1-3 кг веса, грудь подчеркнута - плюс 0,5-1 размера, прекрасная походка



РИТМ ЖИЗНИ

Вы проводите больше времени в своё удовольствие, уровень жизни повышается



Признаки сколиоза



- - отклонение позвоночника в сторону - **сколиоз**
- изгиб позвоночника вперед – **сутулость, кифоз**, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина .
- чрезмерный изгиб позвоночника назад - **лордоз**.

Как осанка влияет на здоровье человека

- Нарушение осанки приводит к целому ряду серьезных заболеваний, и в первую очередь к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. А болезни корешков спинного мозга, вызывают ухудшение работы тех органов, которыми они управляют. Дефекты осанки и заболевание позвоночника (сколиоз, кифоз и кифосколиоз) возникают чаще всего в период полового созревания (у девочек в 13–15 лет, у мальчиков в 14–16 лет), а также во время скачкообразного роста (когда, например, за лето ребенок вырастает на 6–8 см). В эти периоды на осанку особенно сильно влияют сон на мягкой постели и различные дурные привычки (например, привычка стоять на одной ноге, согнув вторую в коленном суставе), и неправильное положение туловища во время сидения, и неравномерная нагрузка на позвоночник (скажем, ношение портфеля в одной руке). Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов. Люди с дефектами осанки имеют уменьшенную экскурсию грудной клетки и диафрагмы, небольшую жизненную емкость легких и колебания внутригрудного давления. Это, в свою очередь, неблагоприятно отражается на функции и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем, приводит к снижению физиологических резервов, затрудняет работу организма в случае увеличения физической нагрузки (например, подъем на 3–5-й этаж).

Мероприятия по исправлению и улучшению осанки

- Устранение дефектов осанки должно выполняться не только в комплексе, но и с учетом ее индивидуальных нарушений.
В комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки входят:
 - а) сон на жесткой постели;
 - б) правильная и точная коррекция обуви, которая, во-первых, устраняет укорочение одной из ног (ноги разной длины – очень широко распространенное явление); во-вторых, приводит к выравниванию нарушений осанки в области таза; в-третьих, компенсирует дефекты стопы – плоскостопие и косолапость (если таковое имеется);
 - в) постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими упражнениями и т. д.
 - г) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой и рабочим столом, дома и в библиотеке)
 - д) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и портфелей.

Упражнения для правильной осанки

- Выполняя несколько описанных ниже упражнений (в любое время дня), вы можете сохранить или исправить осанку, стать гибкими и одновременно укрепить те мышцы, которые способствуют улучшению осанки. Шесть первых упражнений вы можете выполнять сидя или лежа прямо в постели. Упражнение на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение 3–4 недель.

Упражнение 1.

Исходное положение (И. п.) — ноги скрестить, спина прямая, руки сзади (вперед) На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. 5–10 раз.

Упражнение 2.

И. п.— то же. На 1 — повернуть голову вправо, удерживать позу 3—5 с, на 2 — и. п., на 3—4 — то же влево. 4—6 раз.

Упражнение 3.

И. п.— то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10—15 раз.



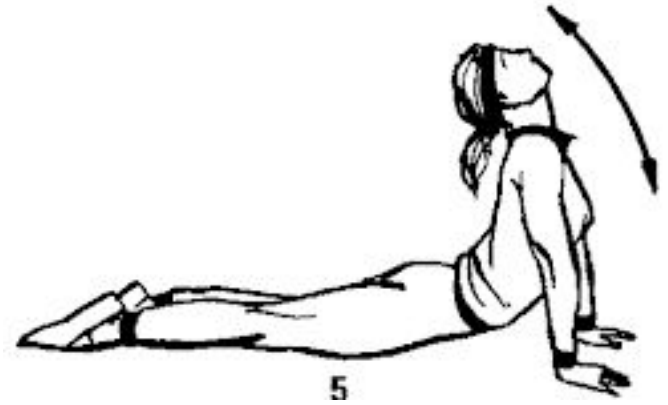
Упражнение 4.

И. п.— стойка на коленях с опорой на руки. На 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз. 10—15 раз



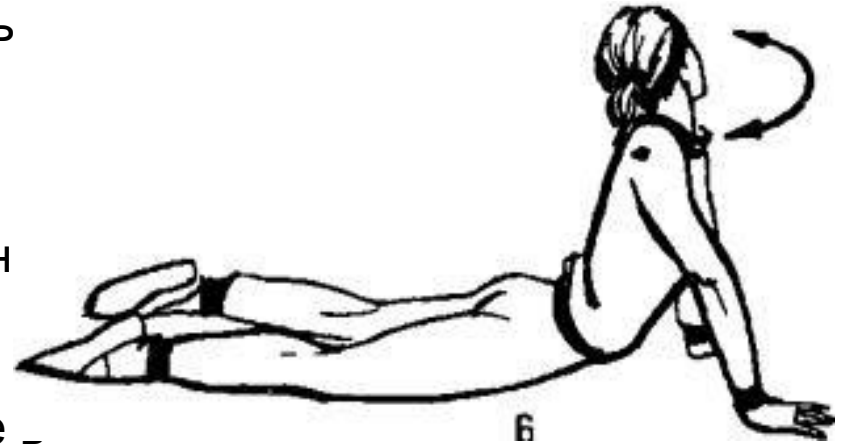
Упражнение 5.

И. п.— упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 — выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3—4 — и. п. 4—6 раз



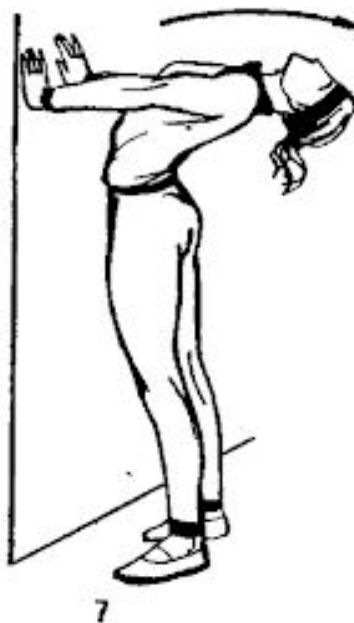
Упражнение 6.

И. п.— то же, но ноги слегка разведены. На 1—2 — медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3—6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7—8 — и. п., на 9—16 — то же — другую сторону



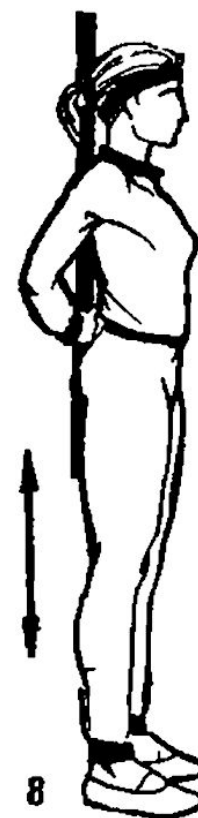
Упражнение 7.

И. п.— стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3—5 с, затем вернуться в и. п. 4—6 раз.



Упражнение 8.

И. п.— стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний — к тазу). На 1 — присед, на 2 — и. п., на 3 — наклон вперед, на 4 — и. п., на 5 — наклон вправо, на 6 — и. п., на 7 — наклон влево, на 8 — и. п. 4—6 раз.



Упражнение 9.

И. п.— стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5—10 с. 4—6 раз.



Упражнение 10.

И. п.— стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга).

Сделать 3—4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. 4—6 раз.

Упражнение 11.

И. п.— то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

Список литературы

- Правильная осанка – залог успеха в жизни: Барашева О.
- Как сформировать правильную осанку у ребенка: А. А. Потапчук
- Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки: И. С. Красикова
- Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия: Ирина Красикова

Приложение

Как правильно сидеть

При работе сидя следует как можно чаще менять положение тела (хотя бы каждые 15 минут). Для этого можно отклоняться в одну или другую сторону, время от времени немного изменять положение рук, ног и головы. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, весь корпус должен опираться на сидельные бугры, а это невозможно, если вы будете постоянно сидеть на мягкой мебели. Поэтому старайтесь, чтобы стул, на котором вы сидите, был жестким. Высота стула (или кресла) должна соответствовать длине голени (то есть высота сиденья должна приходиться на уровень коленных складок), чтобы ноги упирались в пол. Если у вас слишком маленький рост - подставьте под ноги небольшую скамеечку. Чаще меняйте положение ног под столом. Этим вы уменьшаете нагрузку на позвоночник. Сидеть за столом следует прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища.

Если вам приходится много времени проводить за рабочим столом, стремитесь к тому, чтобы спина в месте изгибов прочно опиралась на спинку стула или кресла.

Через каждые 30-40 минут следует вставать на 2-3 минуты для небольшой разминки.

При работе сидя за столом необходимо иметь приспособление, поддерживающее книгу под определенным углом к вашим глазам, чтобы, читая, не надо было постоянно наклоняться.

Если вы смотрите кино или телевизор, старайтесь не сидеть долго в одной позе. Периодически специальных упражнений, обучение которым осуществляет инструктор-методист кабинета ЛФК. Немалая роль в лечении нарушений осанки отводится полноценному питанию, соблюдению ортопедического режима, массажу, закаливанию, плаванию. Нарушение осанки это функциональное состояние, которое устраняется при соответствующем лечении.

Как правильно лежать

Так как в постели человек проводит 1/3 часть своей жизни, то нужно стремиться к тому, чтобы она была удобной. Ваша постель не должна быть ни слишком мягкой, ни слишком жесткой. Человеку тучному полезней иметь более жесткую постель, а у человека среднего телосложения постель может быть мягче. Если вы спите на перине, то ваше тело проваливается и нарушается Положение физиологических изгибов позвоночника.

При болях в позвоночнике больной, стараясь уменьшить их, часто спит на животе. Чтобы эта поза была более удобной, можно подкладывать под живот небольшую подушку.

Если у вас есть привычка читать лежа в постели, то старайтесь не напрягать сильно мышцы шеи. Для этого подложите под голову еще одну высокую подушку, чтобы тело заняло полусидящее положение. Кстати, этим вы лишний раз побережете глаза от прямых лучей солнца

Как правильно стоять

Если вам приходится долго стоять, старайтесь менять позу каждые 10-15 минут. Массу тела надо по очереди перемещать с одной ноги на другую. Если есть возможность, старайтесь не стоять на одном месте, а время от времени делайте несколько шагов вперед, назад, в сторону, прогибайтесь вперед или назад, вытягивая руки вверх и делая глубокий вдох. Все эти движения и перемены позы ослабляют нагрузку на позвоночник и дают ему какую-то передышку. При работе стоя старайтесь придерживаться некоторых простых правил: если вы моете пол, то лучше встать на одно колено, чем наклоняться; поднимая какой-нибудь предмет, обопритесь рукой о стул или кресло, чтобы не перегружать позвоночник; работая, наклонившись, желательно иметь под ногой небольшую скамеечку, чтобы на нее можно было поставить ногу, при этом тяжесть, приходящаяся на позвоночник, частично переходит на правую или левую ногу; для работы с пылесосом нужно иметь длинный шланг, чтобы лишний раз не наклоняться; гладить лучше сидя