

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»

Творческий проект

Правильная осанка – залог здоровья

ВЫПОЛНИЛА ДИДЫЧУК КРИСТИНА

2 «А» КЛАСС

РУКОВОДИТЕЛЬ

БАБАЕВА РУХМИЯ УРУДЖОВНА

УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

ВОРКУТА

2016

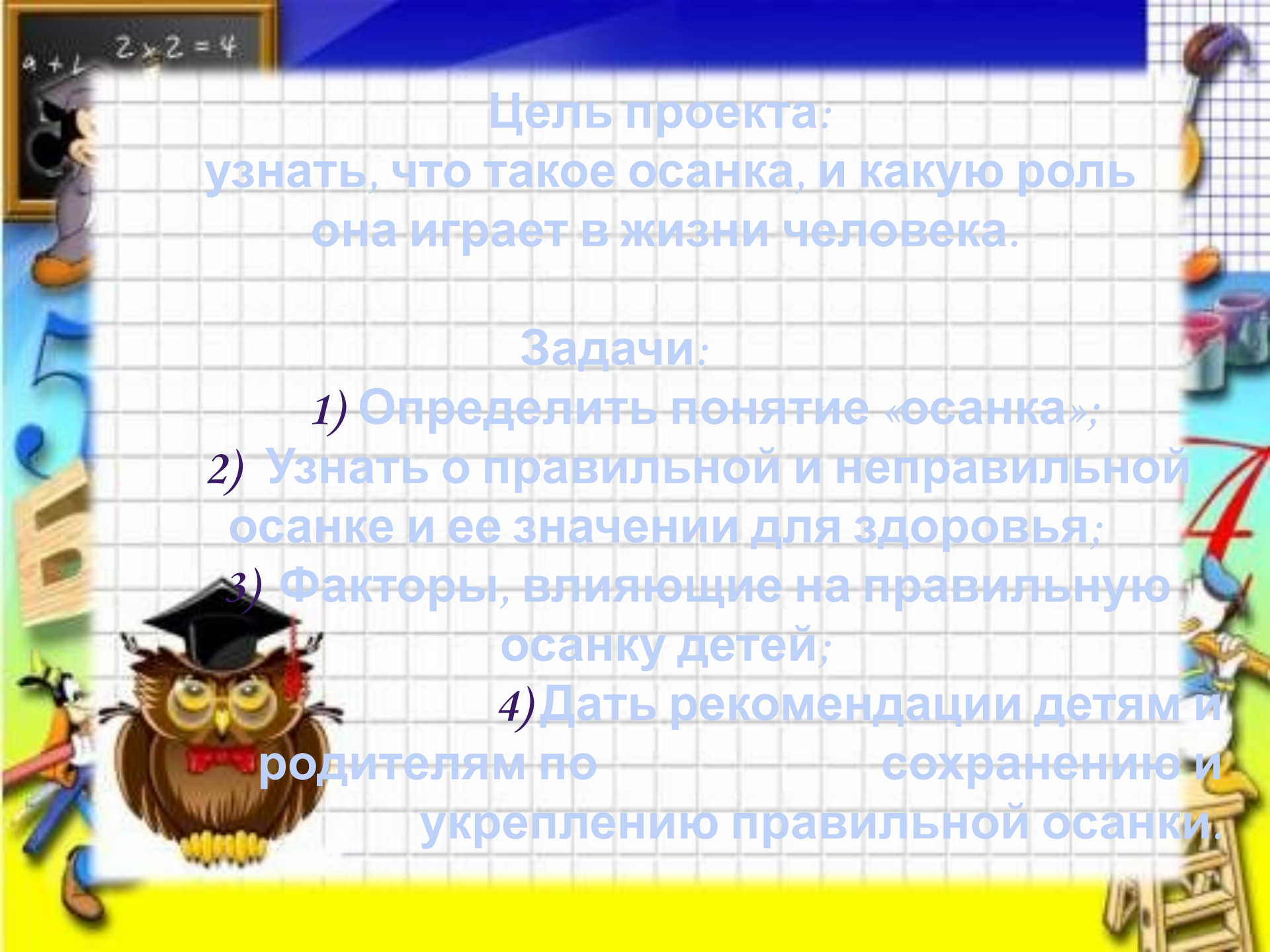


$a + L$ $2 \times 2 = 4$

Цель проекта:
узнать, что такое осанка, и какую роль она играет в жизни человека.

Задачи:

- 1) Определить понятие «осанка»;
- 2) Узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья;
- 3) Факторы, влияющие на правильную осанку детей;
- 4) Дать рекомендации детям и родителям по сохранению и укреплению правильной осанки.



ОСАНКА – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении, которая характеризуется вертикальным ненапряженным положением позвоночника, при несколько выступающей груди и слегка втянутом животе.

ОСАНКА – стройность, величавость, приличие и красота (из словаря русского языка О.И.Даля)

Петя



Коля



Русская пословица гласит:
«Без осанки конь - корова»

Признаки правильной

осанки

- голова и туловище прямые;
- голова слегка приподнята,
- плечи несколько отведены

- грудная клетка развернута;
- плечи находятся на одном

- голова и позвоночник сзади
составляют прямую

вертикаль;



Исследование на выявление нарушения осанки у детей

Тест №1

Вплотную встать к шкафу или к стене, сомкнуть стопы, посмотреть прямо вперед, руки опустить по швам. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, и ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает

вперед.



ПОЗВОНОЧНИК

Тест №2

Если положить на голову книгу и пройти по линии то, в тот момент, когда осанка окажется неправильной – книга упадет.



БОЛЕЗНИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

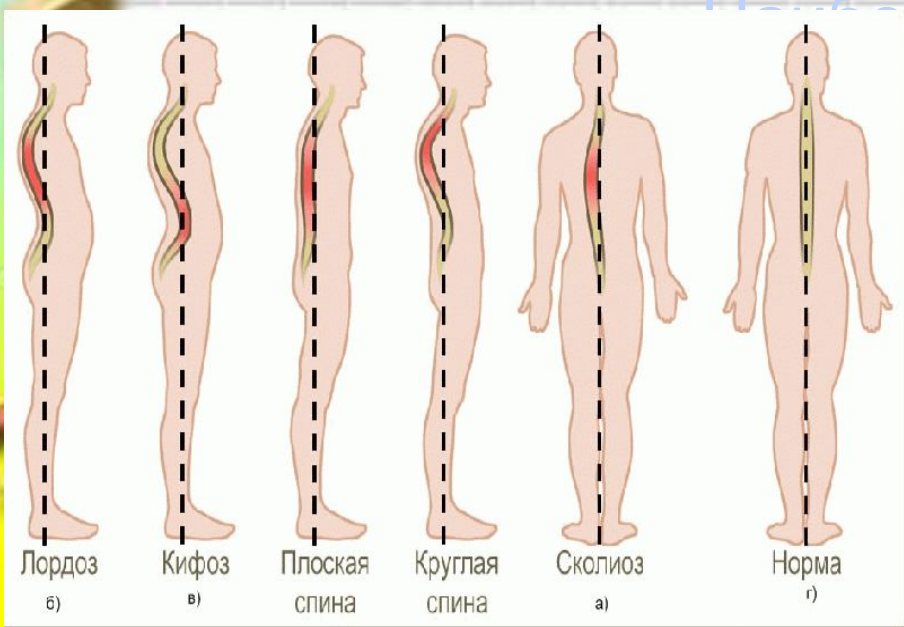
- бронхиты, воспаление легких, туберкулез (дефекты осанки мешают хорошему дыханию: оно стеснено, ёмкость лёгких снижена);
- нарушение пищеварения (мышцы живота ослаблены и плохо удерживают в нужном положении желудок и кишечник);
- нарушение состояния нервной системы (появляются: замкнутость, капризность, беспокойство);
- нарушение развития внутренних органов.



$a + L$ $2 \times 2 = 4$

Нарушение осанки — понятие, означающее различные искривления позвоночника:

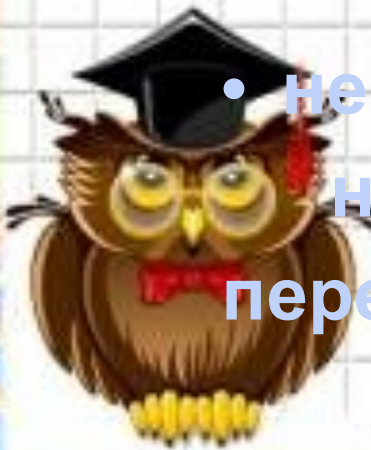
- лордоз (искривление выпуклостью вперед),
- кифоз (искривление выпуклостью назад),
- сколиоз (искривление выпуклостью вбок).



Наиболее частой деформацией позвоночника у детей является

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

- сидячий, малоподвижный образ жизни;
- работа за компьютером;
- отсутствие занятий спортом;
- наследственная предрасположенность;
- неравномерное распределение нагрузки на позвоночник при переноске школьных сумок;
- спинальные заболевания.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



- Правильно выбирать школьный портфель – со множеством отделений для равномерного распределения тяжести;
- Не носить портфель на одном плече;
- Стол и стул должны быть по возрасту – ноги стоят под прямым углом;
- При переносе тяжестей, равномерно нагружать руки;
 - Заниматься спортом;
- Спать на жестком матрасе с невысокой подушкой;
- Ежедневно делать зарядку;

Придерживаться следующих рекомендаций:

$a + L$ $2 \times 2 = 4$

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ
!**

