

*«ВЛИЯНИЕ  
СПЕЦИАЛЬНЫХ  
ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ НА  
КОРРЕКЦИЮ ОСАНЫ  
ШКОЛЬНИКОВ»*



A scenic view of a birch forest with a lake in the background. The trees are tall and thin, with white bark and green leaves. The lake is calm and reflects the sky. The foreground is a grassy field.

• Вид проекта:  
Учебный , по физической культуре и анатомии.  
Тема: «Осанка».

Возраст учащихся, на которых рассчитан проект (возраст авторов 13-14 лет, возраст пользователей 1-11 классы)

• Тип проекта: исследовательский, долгосрочный

• Цель проекта:  
Определение влияния специальных физических упражнений на коррекцию осанки школьников.

• Необходимое оборудование:  
Сантиметровая лента, секундомер, гимнастические палки (12шт), маты (12шт), шведская стенка, перекладина, гимнастические скамейки.

• Продукты проекта:  
Буклет.  
Комплексы для коррекции осанки.  
Справочный материал для проведения родительских собраний на тему: осанка.

# Что такое осанка?

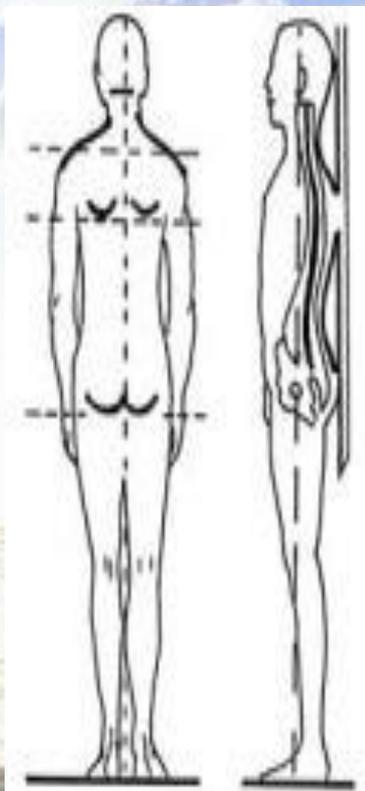
*Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.*



# Влияние осанки на здоровье человека

- **Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов, небольшой жизненной емкостью легких и колебаниями внутригрудного давления. Это, неблагоприятно отражается на функции и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем.**
- **Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковыванию организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости и головным болям.**
- **Люди с плоской спиной подвержены к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда – быстрая утомляемость и частые головные боли.**

# Тест на правильность осанки



Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем:

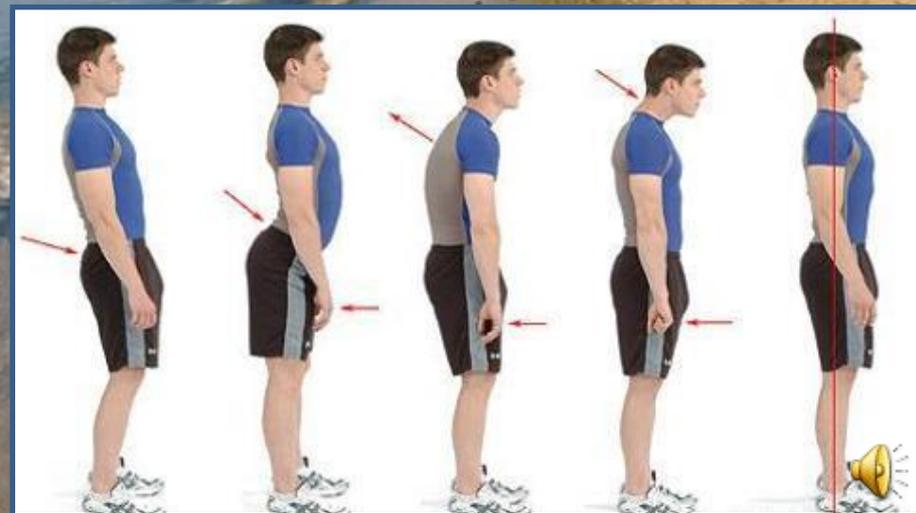
Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).



# Признаки правильной осанки

## При правильной осанке

- голова и туловище расположены на одной вертикали,
- плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне,
- рельеф шеи (от уха до края плеч) с обеих сторон симметричен,
- физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена,
- грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут,
- ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах,
- стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.



# К нарушениям осанки, отражающим увеличение изгибов позвоночника, относятся:

**сутуловатость** – увеличение грудного кифоза (выгнутости) и уменьшение поясничного лордоза (вогнутости). При сутуловатой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены.

**лордотическая** — круглая спина – увеличение грудного кифоза (выгнутости) при полном отсутствии поясничного лордоза (вогнутости). Для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии человек с такой осанкой стоит, как правило, с чуть согнутыми в коленях ногами. При кругловогнутой спине голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедер растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности бедер.

**кифотическая** — кругловогнутая спина – увеличение всех изгибов позвоночника, а также угла наклона таза.

**выпрямленная** — плоская спина – уплощение поясничного лордоза (вогнутости), при котором наклон таза уменьшен, а грудной кифоз выражен плохо. Грудная клетка при этом смещена вперед, нижняя часть живота выпячена, лопатки крыловидные – углы и внутренние их края отстают от спины.

Будьте  
здоровы!

