

*«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.



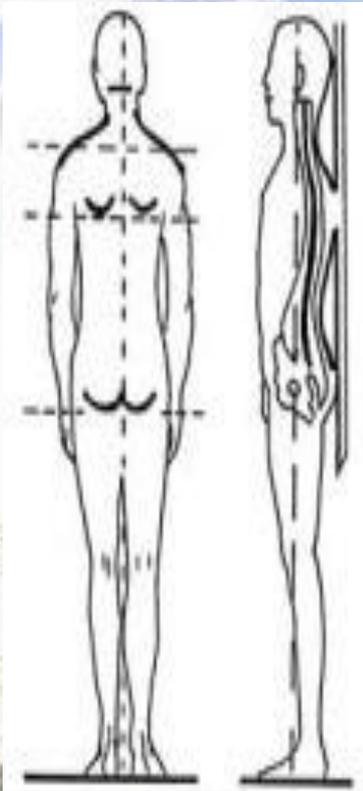
Влияние осанки на здоровье человека

- **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:

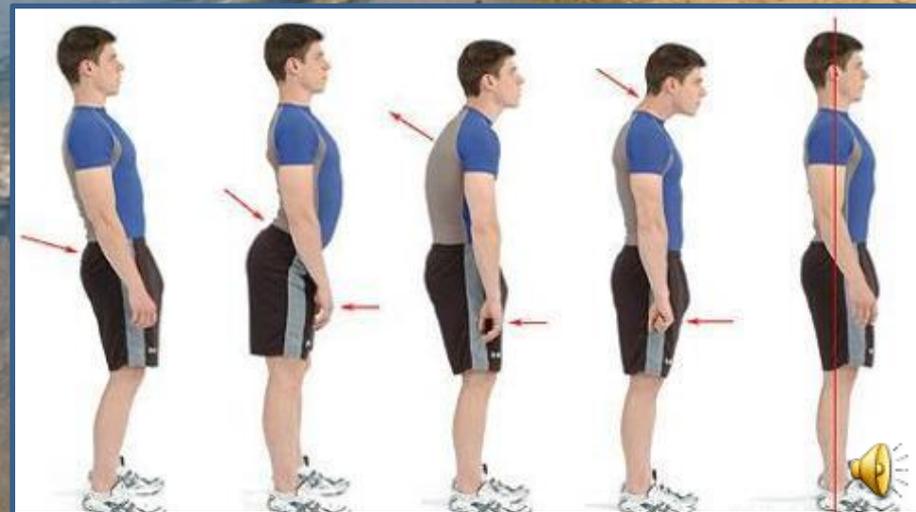
Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и позвоночник в



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.



Правила
королевской осанки.
Упражнения для
развития правильной
осанки.



Первое правило.

Всегда и при любых обстоятельствах "держи спину". Spина должна быть прямая, и когда ты идешь, и когда сидишь. Прямая спина - символ душевного равновесия, согнутая - свидетельствует об упадке жизненных сил.

Второе правило.

Разверни плечи и опусти вниз лопатки. Правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.



Третье правило.

Не сгибайся в пояснице. "Старческой" осанке способствует сидячий образ жизни. Если ты попробуешь привстать со стула, не изменяя наклона поясницы, то в зеркале как раз старушку и увидишь.



Четвертое правило.

Походка должна быть легкой. Тяжелая, грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви. Не думай, что полнота неизменно влечет за собой грузность. Ходьба "по ниточке" к тому же подчеркивает плавное и медленное покачивание бедрами. Именно плавное, как маятник, - влево, вправо... Специально же крутить бедрами не следует, это выглядит вульгарно.



Пятое правило.

При движении плечи ровно плывут вперед. Полезно походить с книжкой на голове. Это, кстати, укрепляет мышцы шеи, избавляет от второго подбородка и придает голове горделивую посадку.



Шестое правило.

Шаг должен быть широким, уверенным, но с носка. Если уж добиваться действительно мягкого хода, гордо и открыто неся вперед свой корпус, то нагрузку с пятки следует перенести на другую часть стопы – ближе к носку.



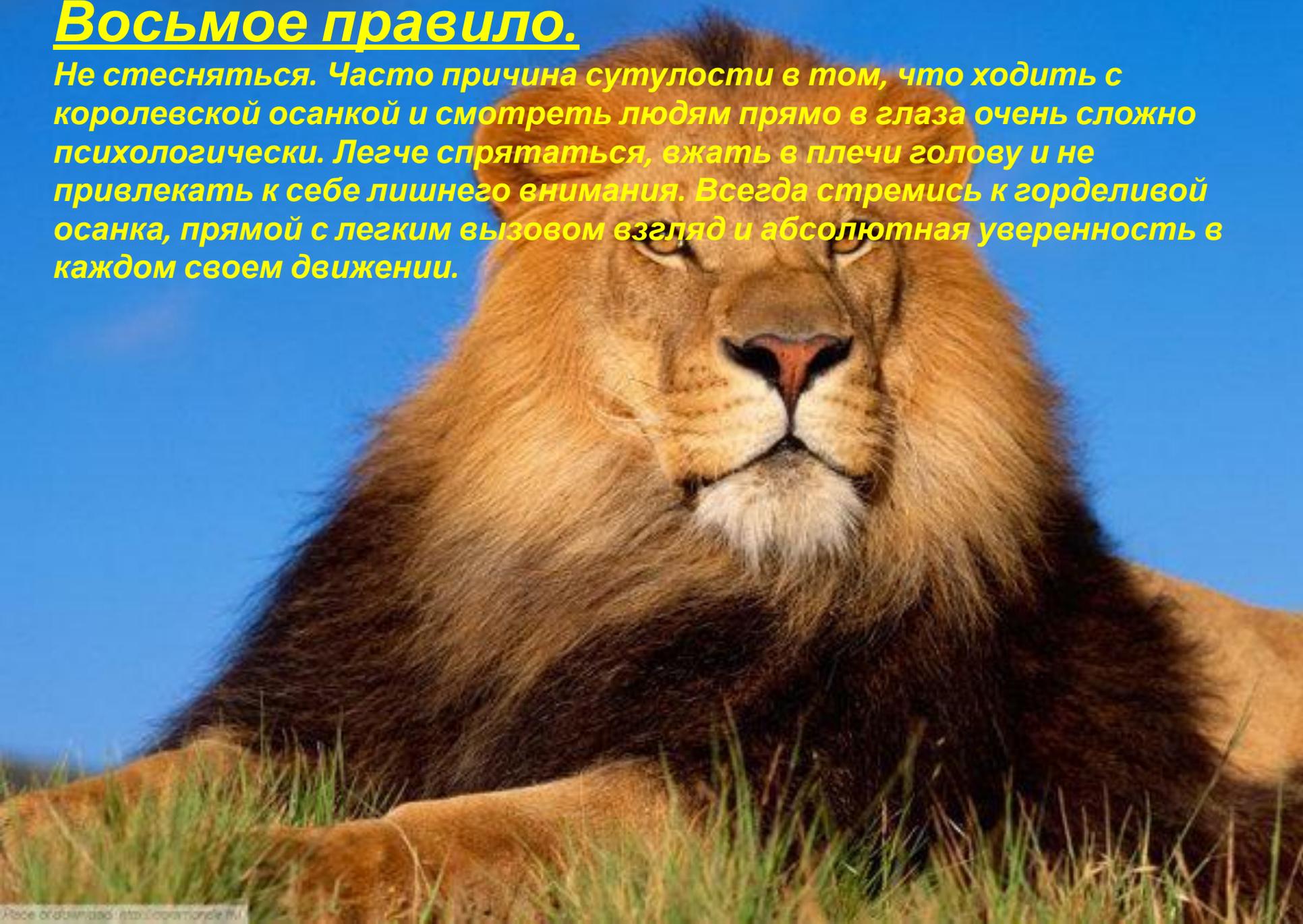
Седьмое правило.

Вспомните эпизод из кинофильма "Служебный роман" - "Все в себя!" Живот вобрат, ягодицы подтянуть. Один секрет - "вбирать" живот легче натошак. Отсутствие чувства переедания вообще способствует легкости во всем теле и летящей, не обремененной лишними калориями, походке.



Восьмое правило.

Не стесняться. Часто причина сутулости в том, что ходить с королевской осанкой и смотреть людям прямо в глаза очень сложно психологически. Легче спрятаться, вжать в плечи голову и не привлекать к себе лишнего внимания. Всегда стремись к горделивой осанке, прямой с легким вызовом взгляд и абсолютная уверенность в каждом своем движении.





Девятое правило.

Умей носить одежду. Походка зависит от настроения, обстановки, одежды и даже прически. Волосы, собранные в тяжелый узел на затылке, поневоле оттягивают голову немного назад, выпрямляя заодно и плечи и позвоночник. Легкие "струящиеся" ткани юбки, плаща делают движение похожим на полет, плавно обтекают фигуру впереди в самых выигрышных ее местах.



Десятое правило.

Только самоуважение и чувство собственного достоинства, идущие изнутри, способны сделать королевскую стать твоим постоянным состоянием. Покопайся в душе и найди в себе свое самое большое достоинство.



Помните

1. ВЫПОЛНЯЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ ЖИВОТА И ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ВТЯГИВАЙТЕ ЖИВОТ И СТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ МЫШЦЫ В ЛЕГКОМ НАПРЯЖЕНИИ.

2. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НУЖНО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ.

3. ИМЕННО МЫШЦЫ НИЖНЕГО ОТДЕЛА ЖИВОТА ФОРМИРУЮТ КРАСИВУЮ ОСАНКУ, ПОЗВОЛЯЮТ НАМ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО.

4. ПРЕСС - ОСНОВА КРАСИВОЙ ОСАНКИ РАБОТУ НАД КРАСИВОЙ ОСАНКОЙ СЛЕДУЕТ НАЧАТЬ С ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.



Будьте
здоровы!

