



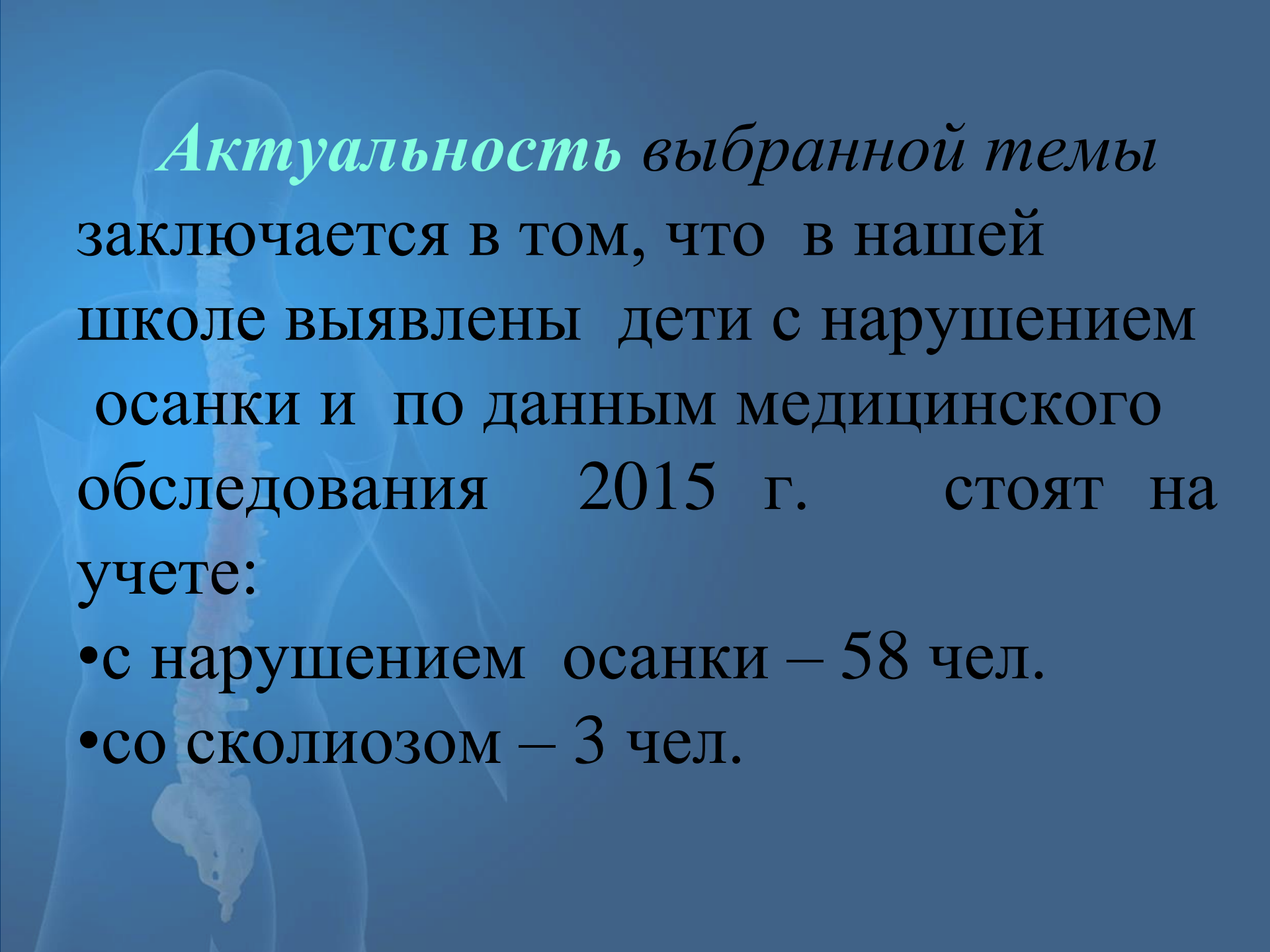
# *Правильная осанка – залог здоровья*

**Работу выполнили:**

**Елисова Ангелина, ученица 3 класса,  
и Мартынычева Мария, ученица 4  
класса ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевска**

**Руководители:**

**Бажутова С.Г., учитель начальных  
классов, первая квалификационная  
категория и Суница Е.Ю., учитель  
начальных классов, первая  
квалификационная категория**



*Актуальность* выбранной темы заключается в том, что в нашей школе выявлены дети с нарушением осанки и по данным медицинского обследования 2015 г. стоят на учете:

- с нарушением осанки – 58 чел.
- со сколиозом – 3 чел.



*Цель работы:*

**показать важность  
правильной осанки  
для сохранения здоровья.**



## **Задачи:**

- отобрать и изучить научно – популярную, учебную литературу, периодическую печать по теме исследования;
- провести анализ медицинских исследований;
- привлечь внимание учащихся к проблеме нарушения осанки;
- дать рекомендации для сохранения и улучшения осанки;
- создать буклет *«Правильная осанка – залог здоровья ребёнка»*.



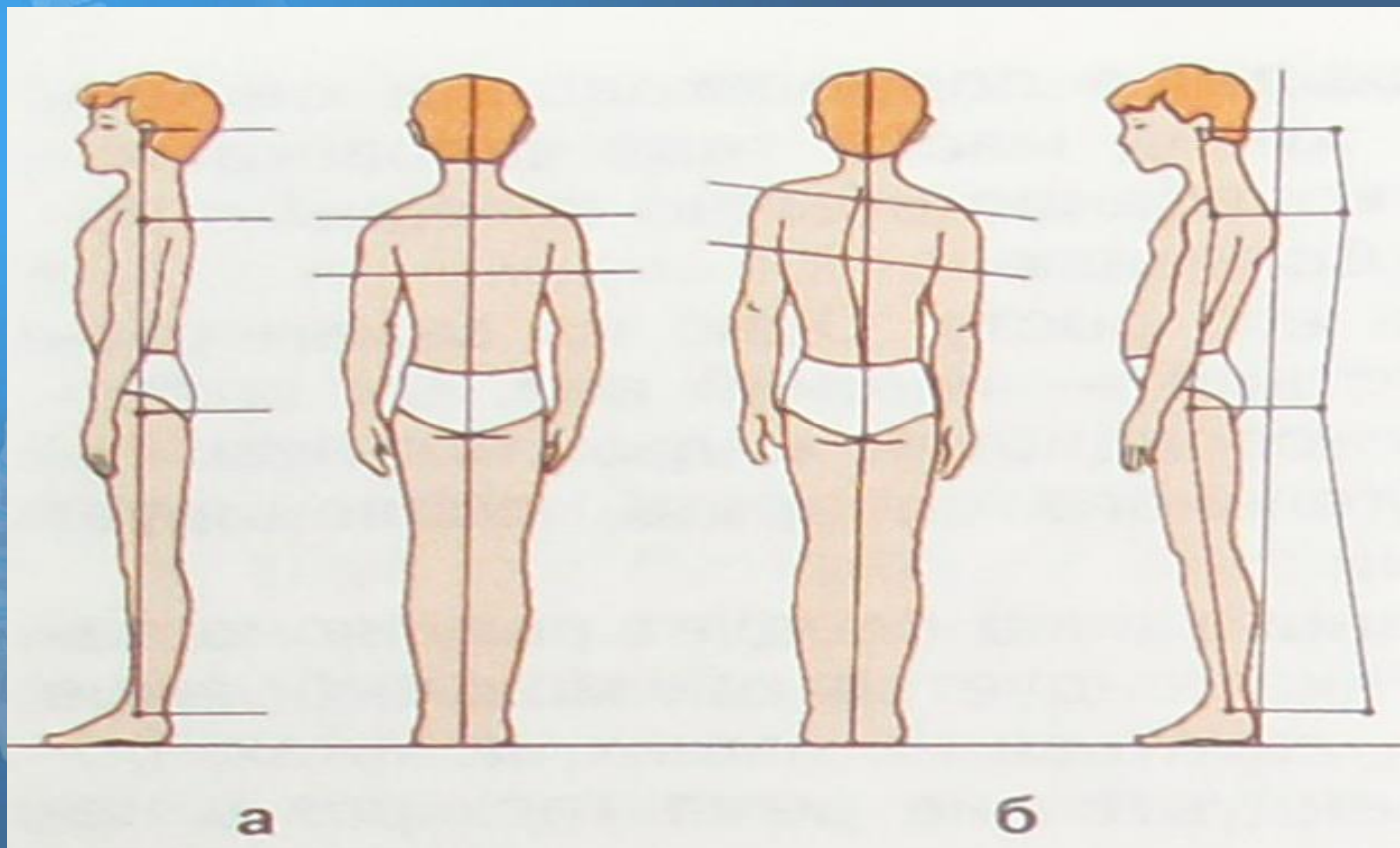
## *Гипотеза:*

**между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это залог не только красоты, но и крепкого здоровья.**

# *Методы исследования:*

- изучение и анализ научно – популярной литературы, периодической печати;
- анализ содержания учебных пособий по теме исследования;
- опрос;
- анкетирование;
- беседы с учителями, сверстниками, родителями;
- статистическая обработка материала.

**Осанка** - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания.

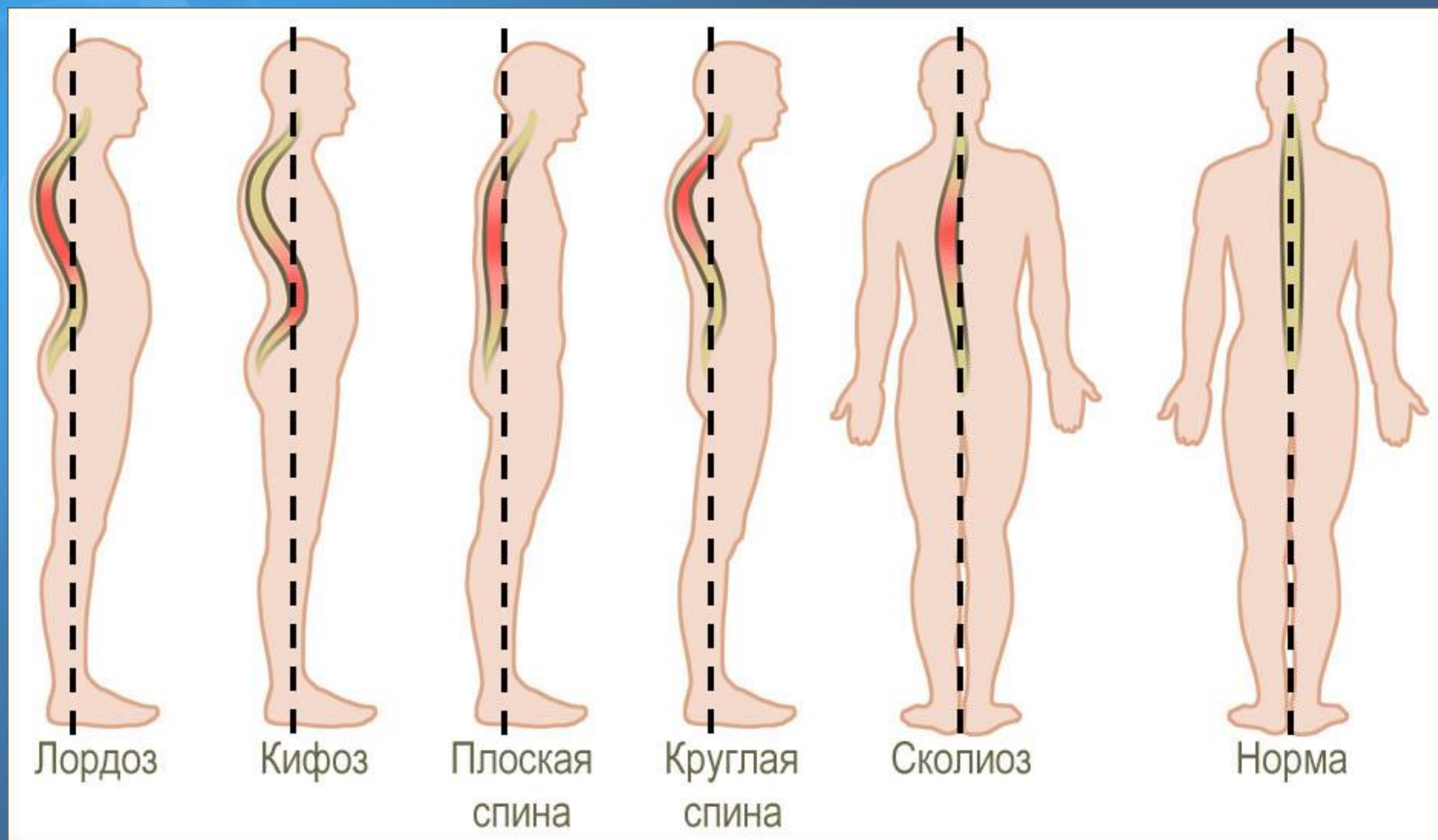


# *Признаки правильной осанки:*

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, то голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, то позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



Нарушение любого из этих признаков свидетельствует о том, что осанка **неправильная**. Самое распространенное нарушение осанки — сутулость. У сутулого человека опущена голова, плечевые суставы сведены вперед, грудь плоская, спина круглая, лопатки крыловидные.

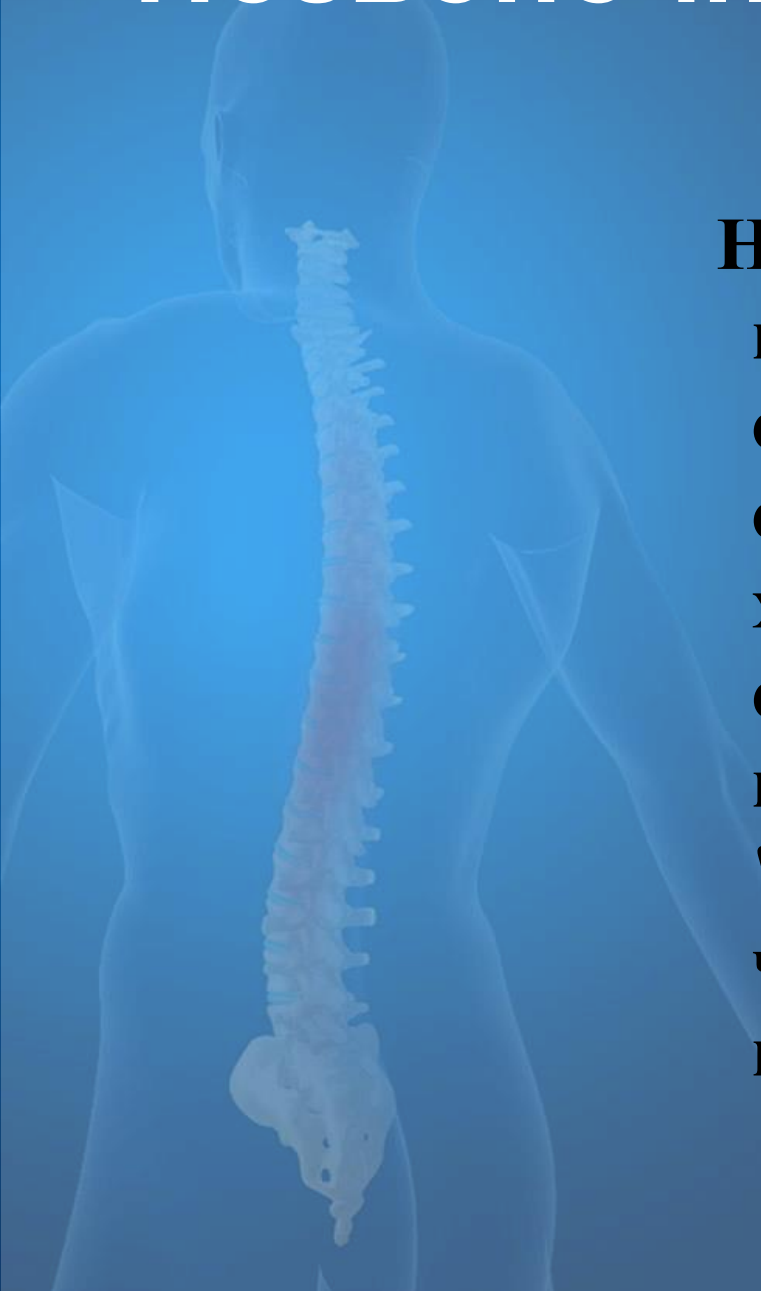


Из-за неправильной осанки человек нередко испытывает различные боли. Как это происходит? Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности. *Таким образом, между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.*



# Позвоночник - осевой орган

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник - осевой орган. Иногда его называют основой, костяком, стержнем, хребтом, что получило символическое значение. Если кого-то называют "бесхребетным", это значит, что ему не хватает силы воли и твердости характера.



# Подростковая «болезнь века» - сколиоз

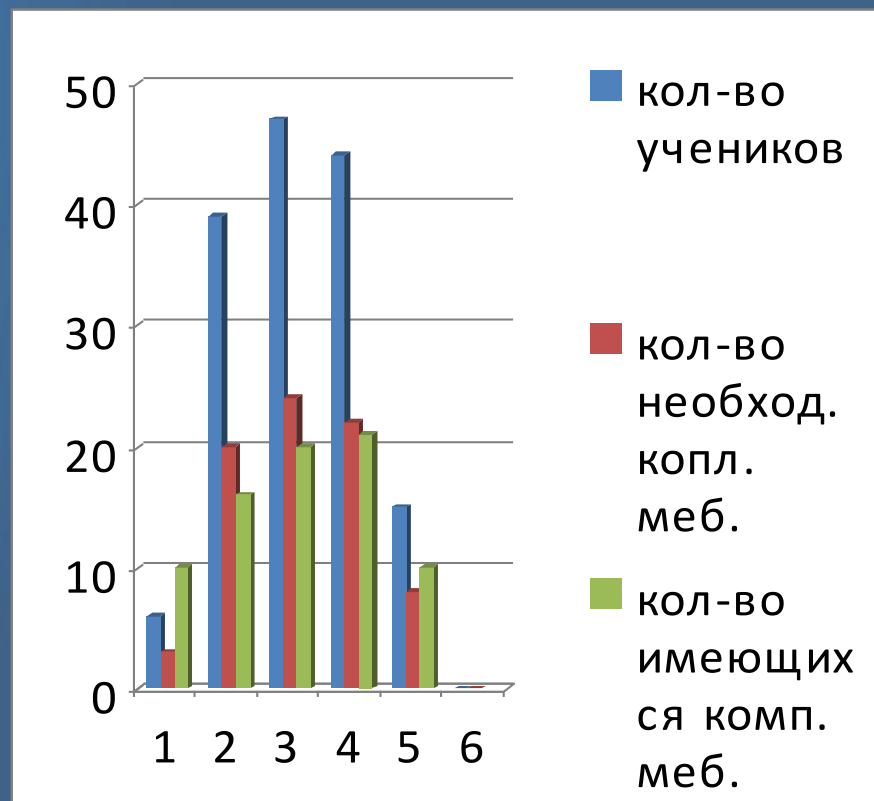
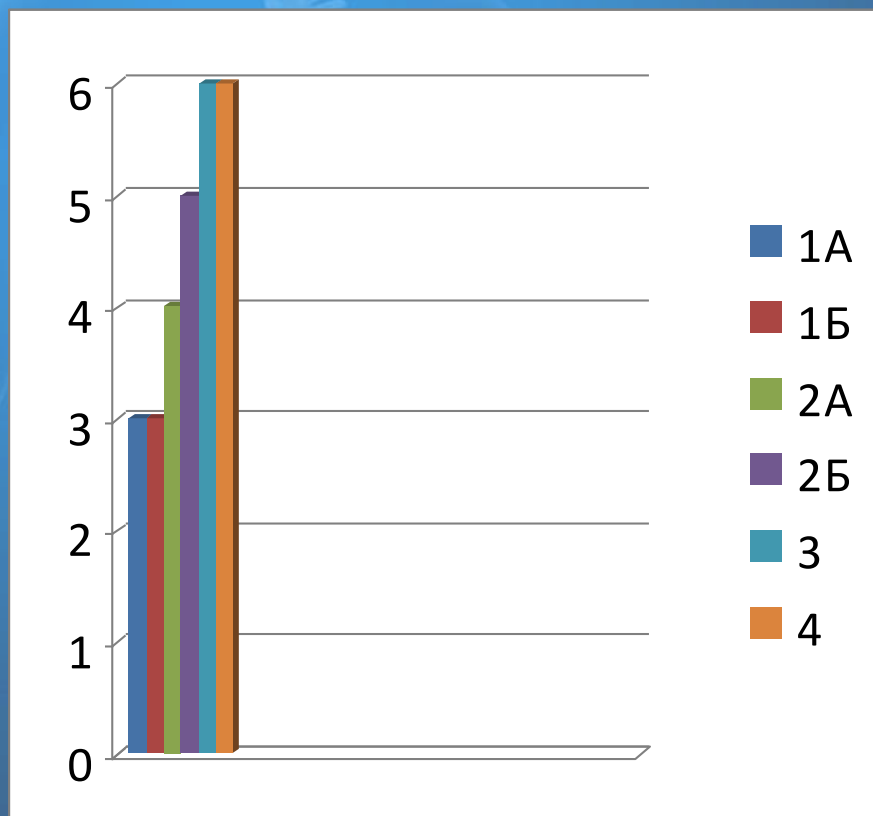
**Сколиоз** (scoliosis с греч. - искривление) - это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси, ведущее к нарушению функции грудной клетки



# Наши исследования

*«Изучение данных медицинских осмотров (нарушение осанки)»*

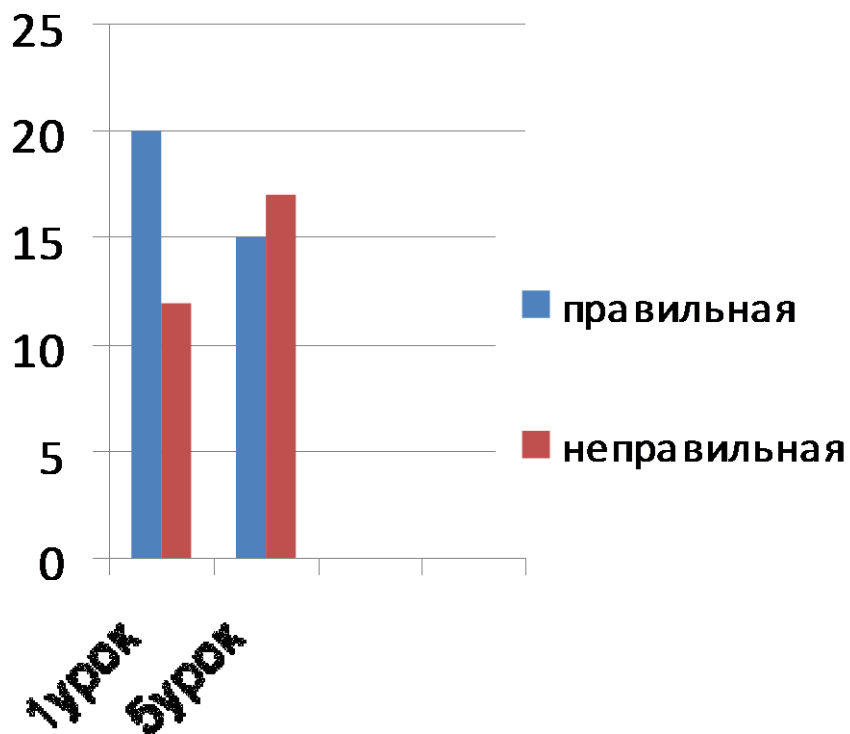
*«Соответствие школьной мебели нормам СанПиН»*



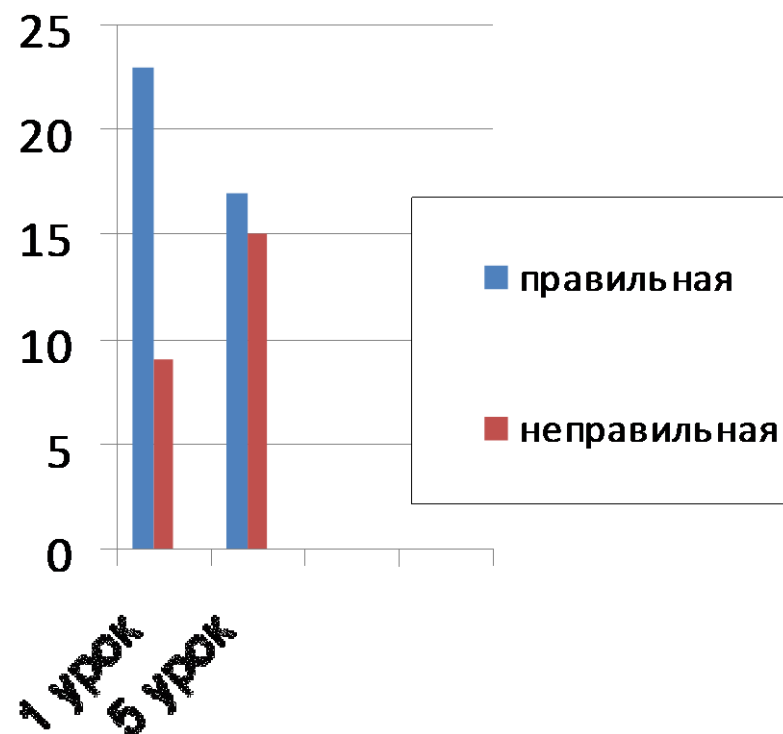


# «Посадка учащихся младшего звена»

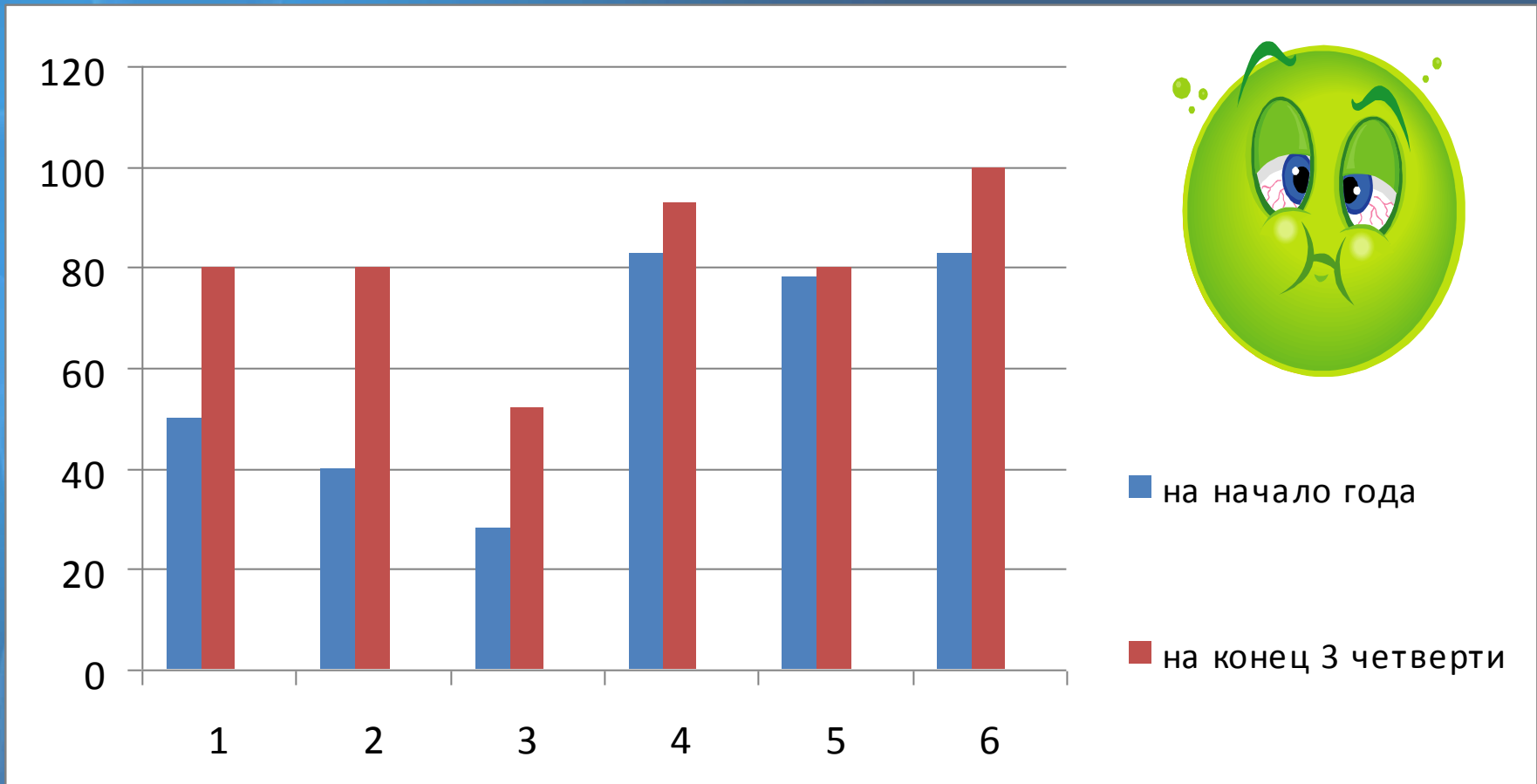
3 класс



4 класс



# «Опрос школьников и родителей 3-4 классов»





**Вес учебных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2 классов – более 1,5 кг; 3-4 классов – более 2 кг**





# «Школьный портфель»

## Вес пустого ранца



## Ранец, рюкзак, сумка?



**Вес ранца без школьных принадлежностей не должен превышать 500г**



# Тест на правильную осанку

- 1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы и стопы опирались на стену.**
- 2. Попробуйте между поясницей и стеной просунуть кулак.**
- 3. Если это невозможно, просуньте туда ладонь.**

*В данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена. Осанку следует считать нормальной, если между поясницей и стеной проходит ладонь.*



Правильное положение позвоночника

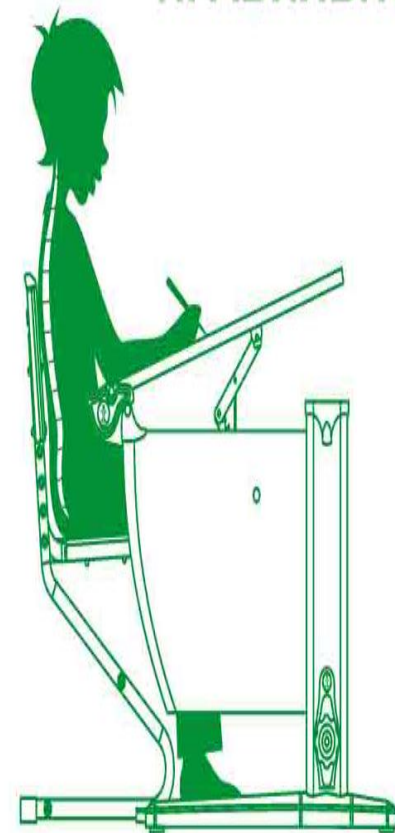
# Тест на правильную осанку в положении сидя

Нужно сесть за парту в привычной позе, так как вы обычно сидите на уроке. Поставить руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться угла глаза. Если угол глаза находится выше или ниже кончиков пальцев – осанка неправильная. Стопы при работе сидя должны опираться о пол. Если стандартный стул не соответствует росту, нужно использовать подставку под ноги. Регулируя высоту стола, надо добиться того, чтобы локти находились в плоскости крышки стола.

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



# ***ВЫВОД***

**Укрепление и сохранение здоровья младших школьников актуально. Во многом оно зависит от правильной осанки. Первоначальное анкетирование показало, что дети не знают всех особенностей правильной осанки и прямой связи со здоровьем. Поэтому мы старались привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения здоровья.**

**С этой целью была проведена большая исследовательская работа. Она дала положительные результаты. Повторное анкетирование в конце 3 четверти показало, что школьники стали более ответственно относиться к соблюдению норм сохранения правильной осанки. Своим исследованием мы подтвердили выдвинутую гипотезу: *между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это залог не только красоты, но и крепкого здоровья.***



**Спасибо  
за  
ВНИМАНИЕ**