



«Военный»

«Балерина»

«Гимнаст»



«ПРОФИЛАКТИКА

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ»



Выполнил:
ученик 4 «В» класса

Протопопов Артур.



Цель : Выяснить, как сохранить хорошую осанку.

Задачи:

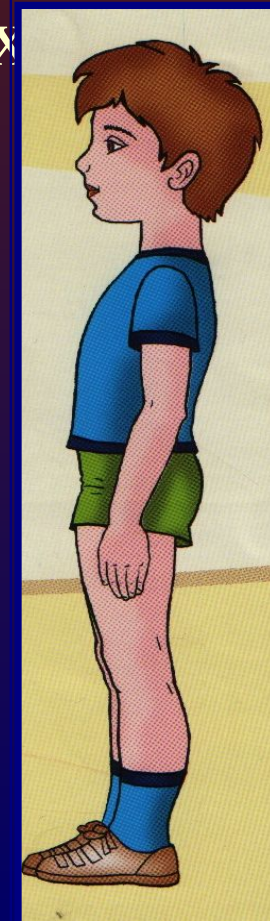
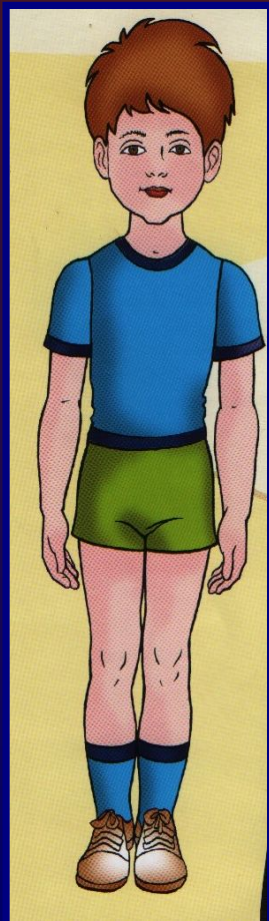
1. Изучить, что такое осанка.
2. Выявить причины формирования неправильной осанки.
3. Выделить основные факторы, предупреждающие нарушение осанки.
4. Провести анкетирование среди учеников 3 «В» класса гимназии №1.
5. Сделать выводы.

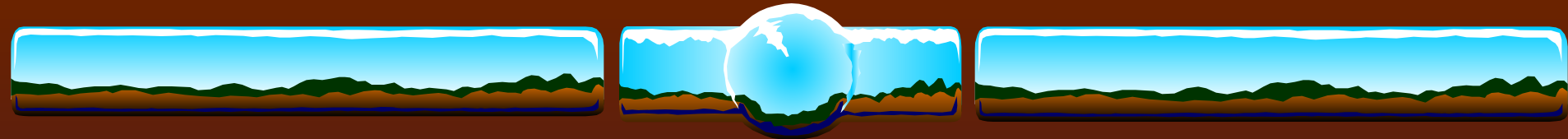
Гипотеза: Предположим, правильная осанка формируется в результате регулярных занятий спортом.

Осанка –

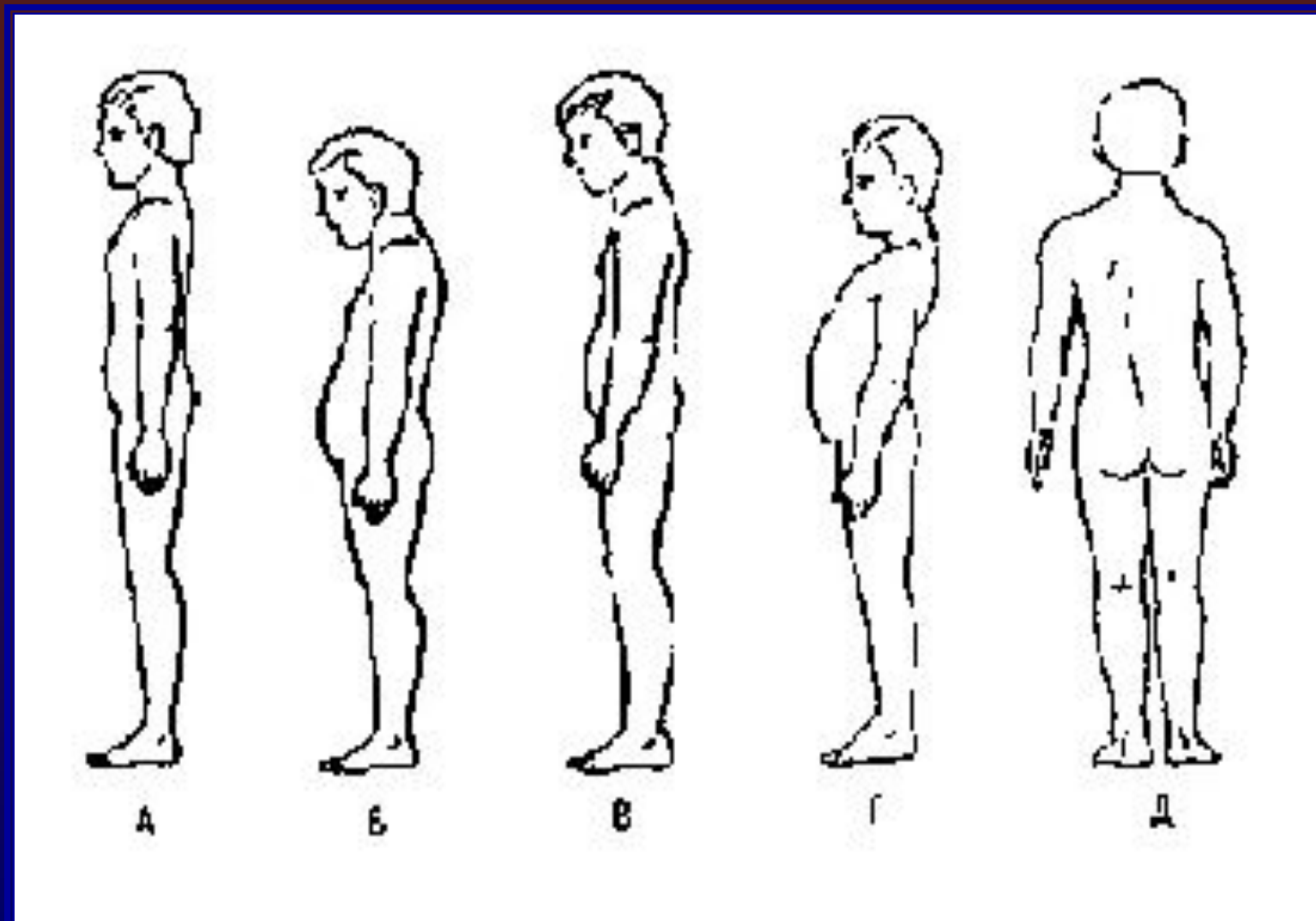
это привычное положение тела непринужденно
стоящего человека. Формирование осанки

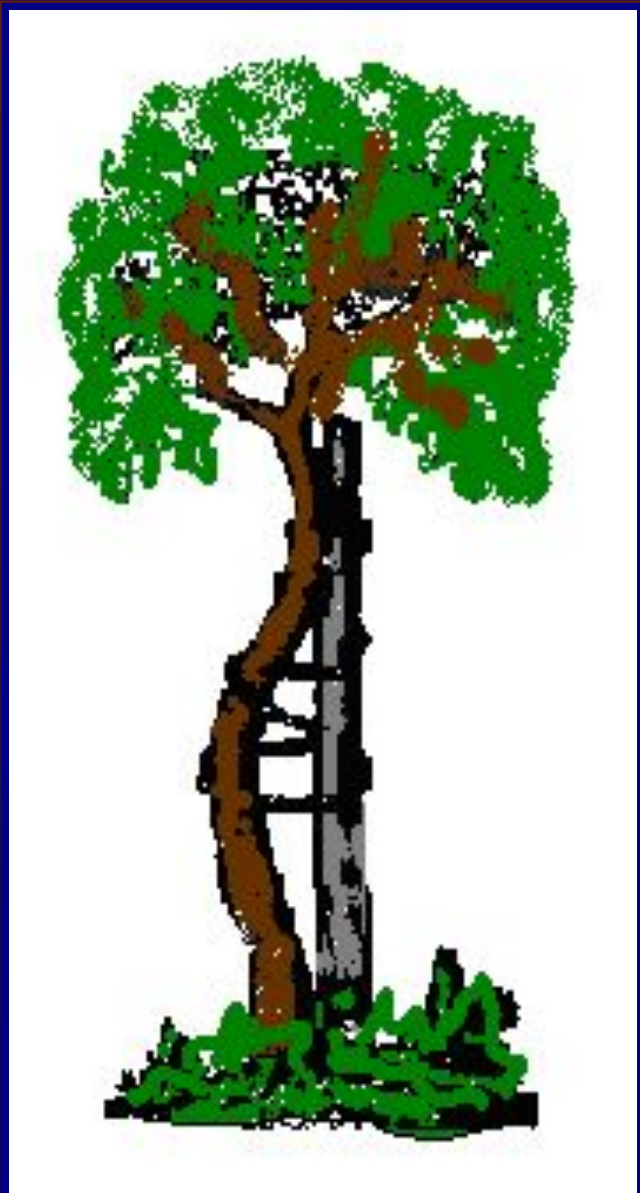
происходит под влиянием многих факторов.



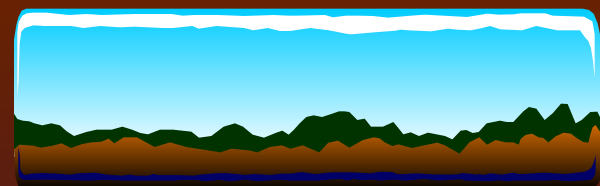
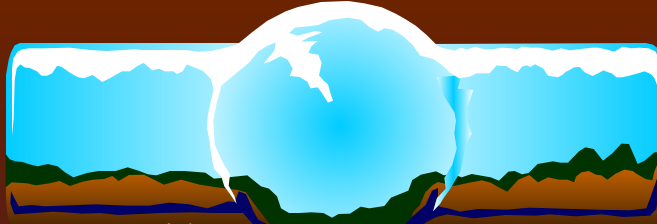
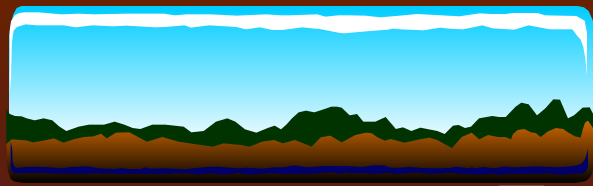


Осанка может быть правильная и неправильная.





Еще в 18 веке профессор Парижского университета писал, что изогнутый ствол молодого деревца в процессе его роста можно выпрямить, если привязать к нему прямую жердь. В таком положении юный побег непременно вырастет прямым. Так и с человеком.

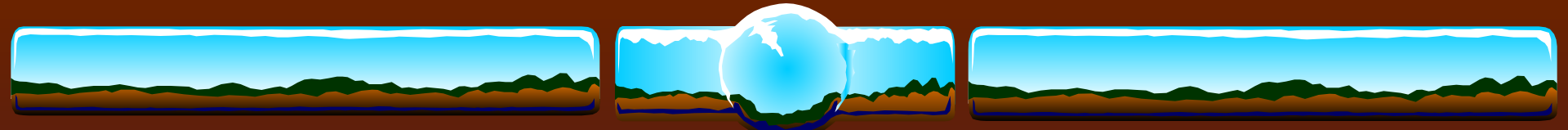


Главный враг мышц –
неподвижность, а лучший
друг – движение.

Отрицательное влияние на
осанку оказывает:

1. отсутствие физической
нагрузки;
2. нарушение режима дня;
3. неправильное положение
за партой;
4. неправильное питание.





Физические
упражнения
укрепляют мышцы.
Именно поэтому
они необходимы
детям школьного
возраста для
правильного
формирования





Формы физического воспитания школьников:

1. Физическое воспитание в школе:

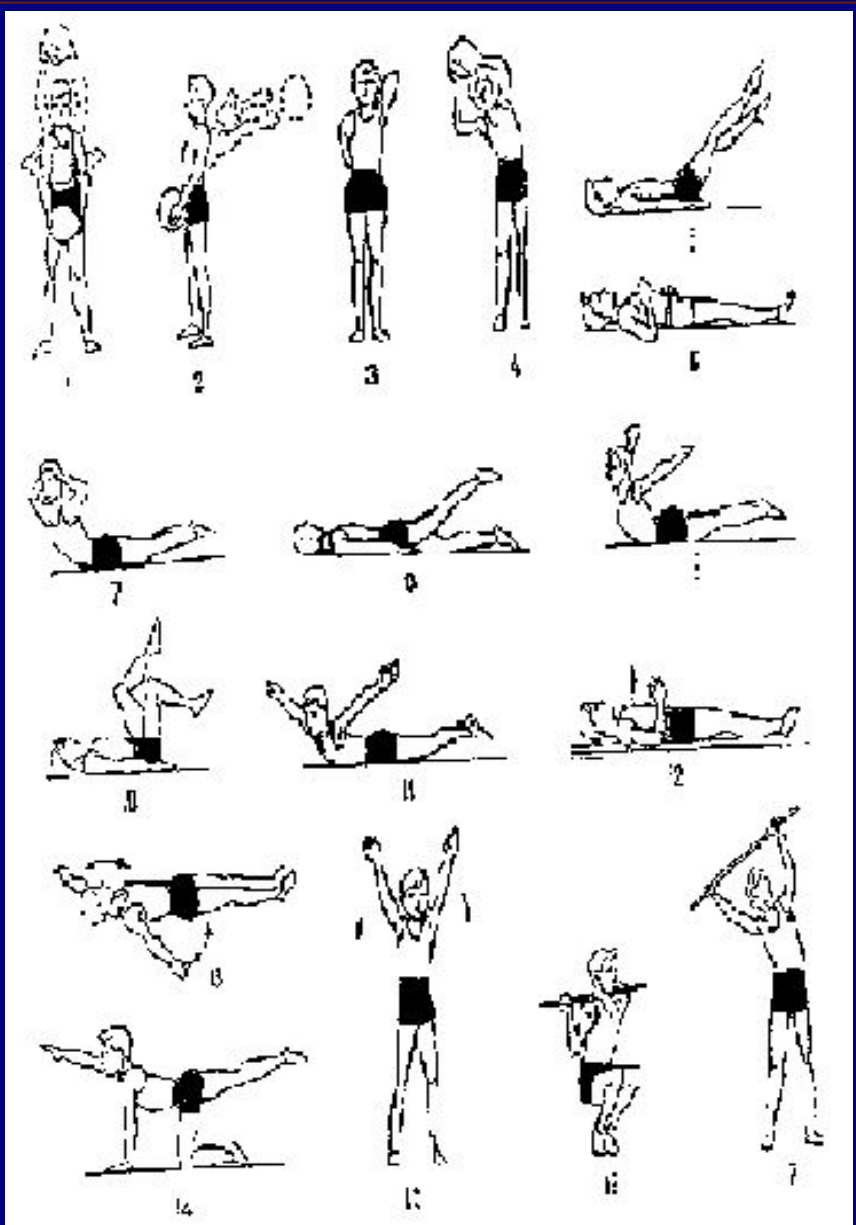
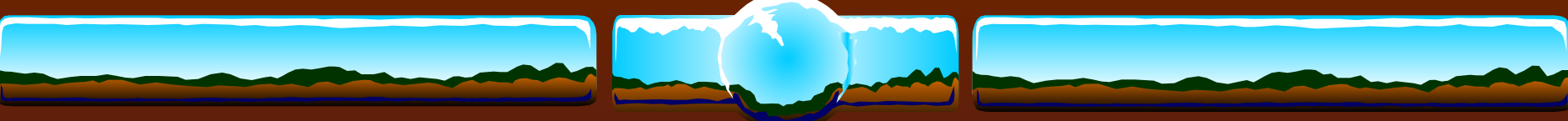
- урок физкультуры 2 раза в неделю;
- гимнастика перед уроками;
- подвижные игры на перемене.

2. Внешкольные формы физического воспитания:

- занятия в спортивных секциях;
- участие в спортивных соревнованиях;

3. Физическое воспитание в семье:

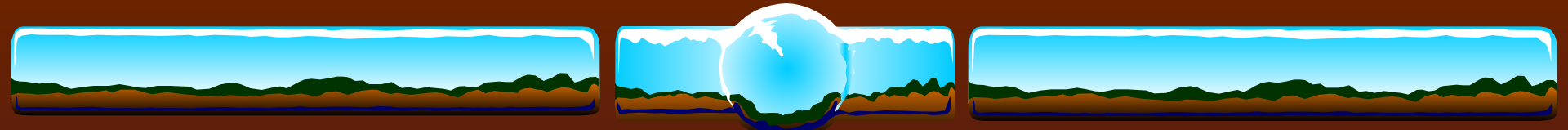
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки между приготовлением уроков;
- прогулки и игры на воздухе.



Упражнения утренней

ГИМНАСТИКИ

1. ПОТЯГИВАНИЯ;
2. упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног;
3. прыжки и бег;
4. упражнения, успокаивающие дыхание;
5. водные процедуры



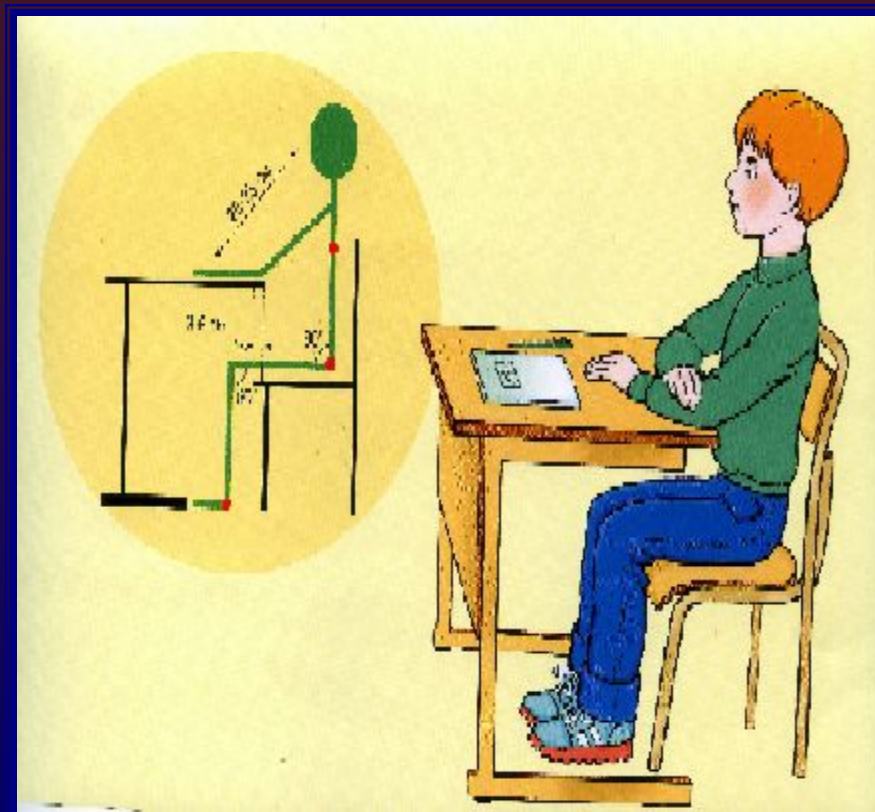
Общее развитие, возможно, улучшить при помощи спортивных секций: плавания, волейбола, баскетбола, лыжного спорта.

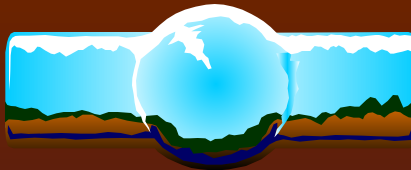
После окончания учебных занятий в школе очень полезен отдых на свежем воздухе.

Непосещение уроков физкультуры часто приводит к нарушению осанки и к тяжелым формам умственного утомления.

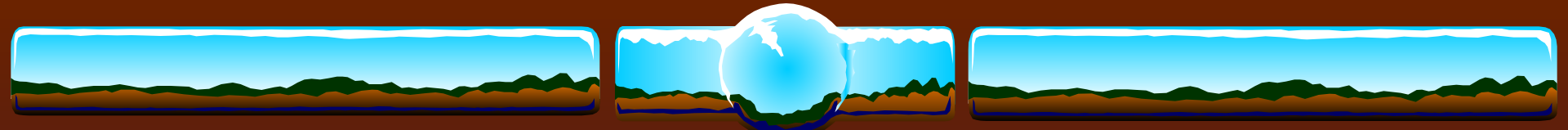
Правильная посадка во время занятий играет большую роль в формировании правильной осанки.

Для этого надо подобрать мебель, подходящую по росту





Наши предки
заставляли своих
детей правильно
сидеть с помощью
палки-аршина,
которую вставляли
под локти за спину.
Отсюда и поговорка:
«Сидит, как аршин
проглотил».



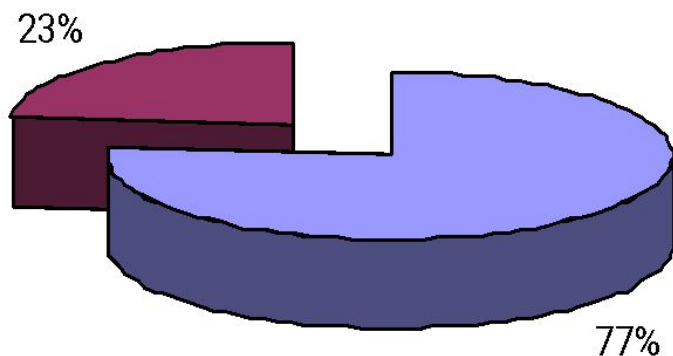
**Всего участвовало в
анкетировании
23 человека.**

**Время проведения анкетирования -
25.12.2007г.**


**Место проведения –
гимназия № 1, 3 «В» класс.**

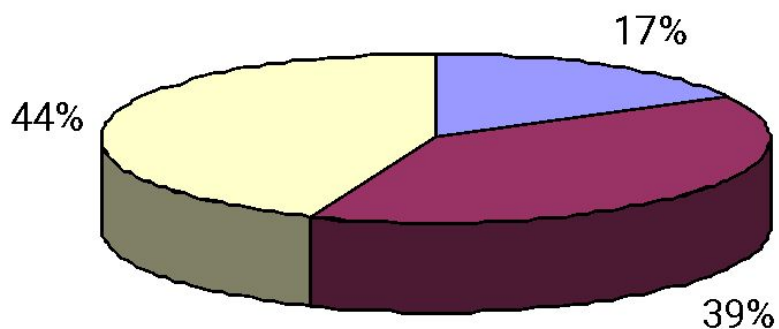
**Проводил исследование –
Протопопов Артур.**




не занимаются спортом - 23% школьников
занимаются спортом – 77% школьников

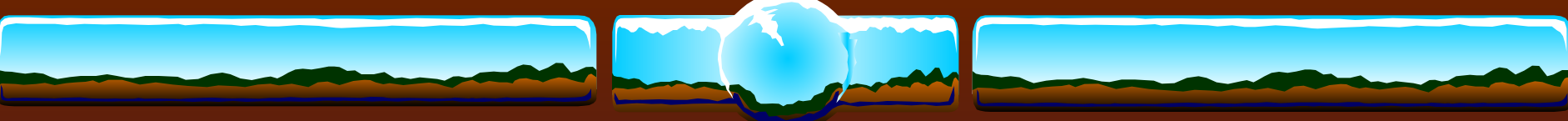


■ занимаются
спортом
■ не занимаются
спортом

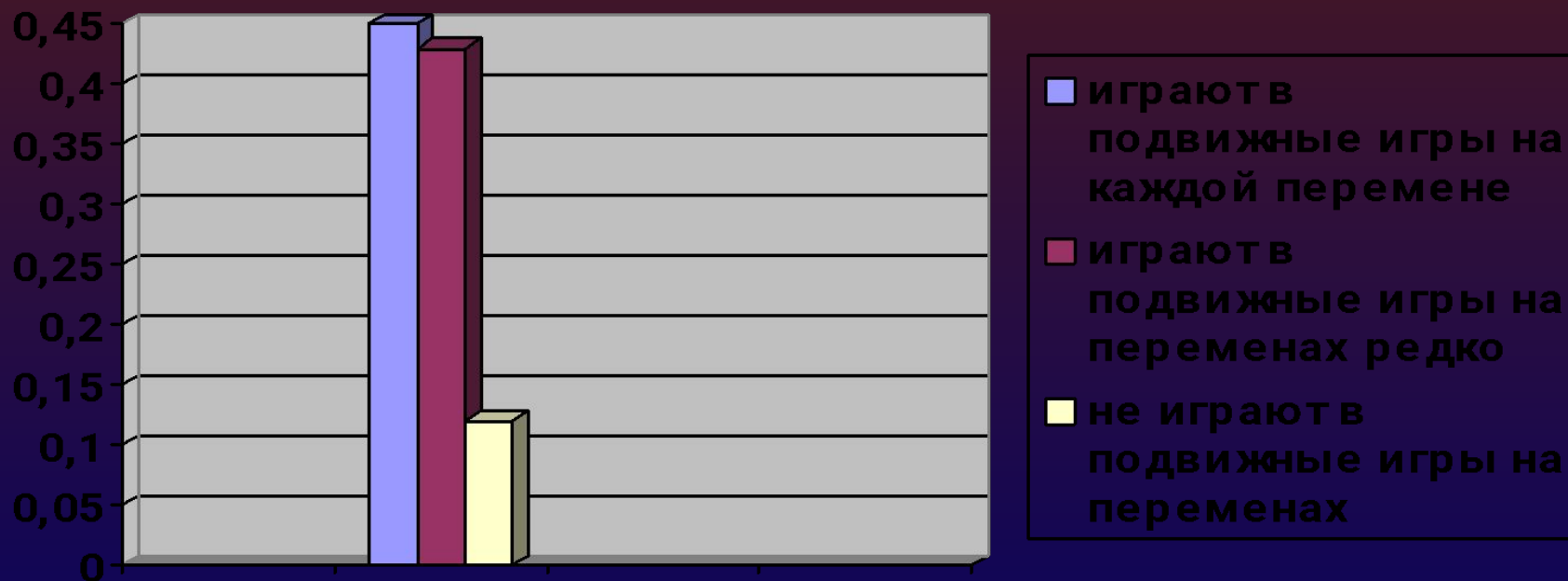
- 
1. выполняют утреннюю гимнастику ежедневно – 17%
 2. выполняют утреннюю гимнастику три раза в неделю – 39%
 3. не выполняют утреннюю гимнастику – 44%



-  выполняют утреннюю гимнастику
-  выполняют три раза в неделю
-  не выполняют утреннюю гимнастику

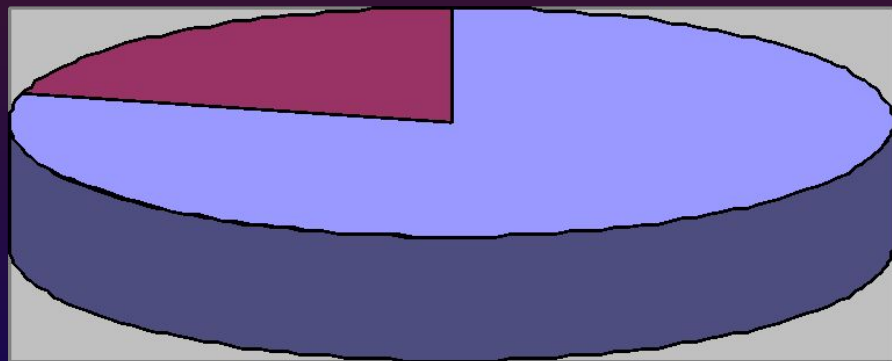


играют в подвижные игры на каждой перемене - 45%
играют в подвижные игры на переменах редко – 43%
не играют в подвижные игры на переменах – 12%





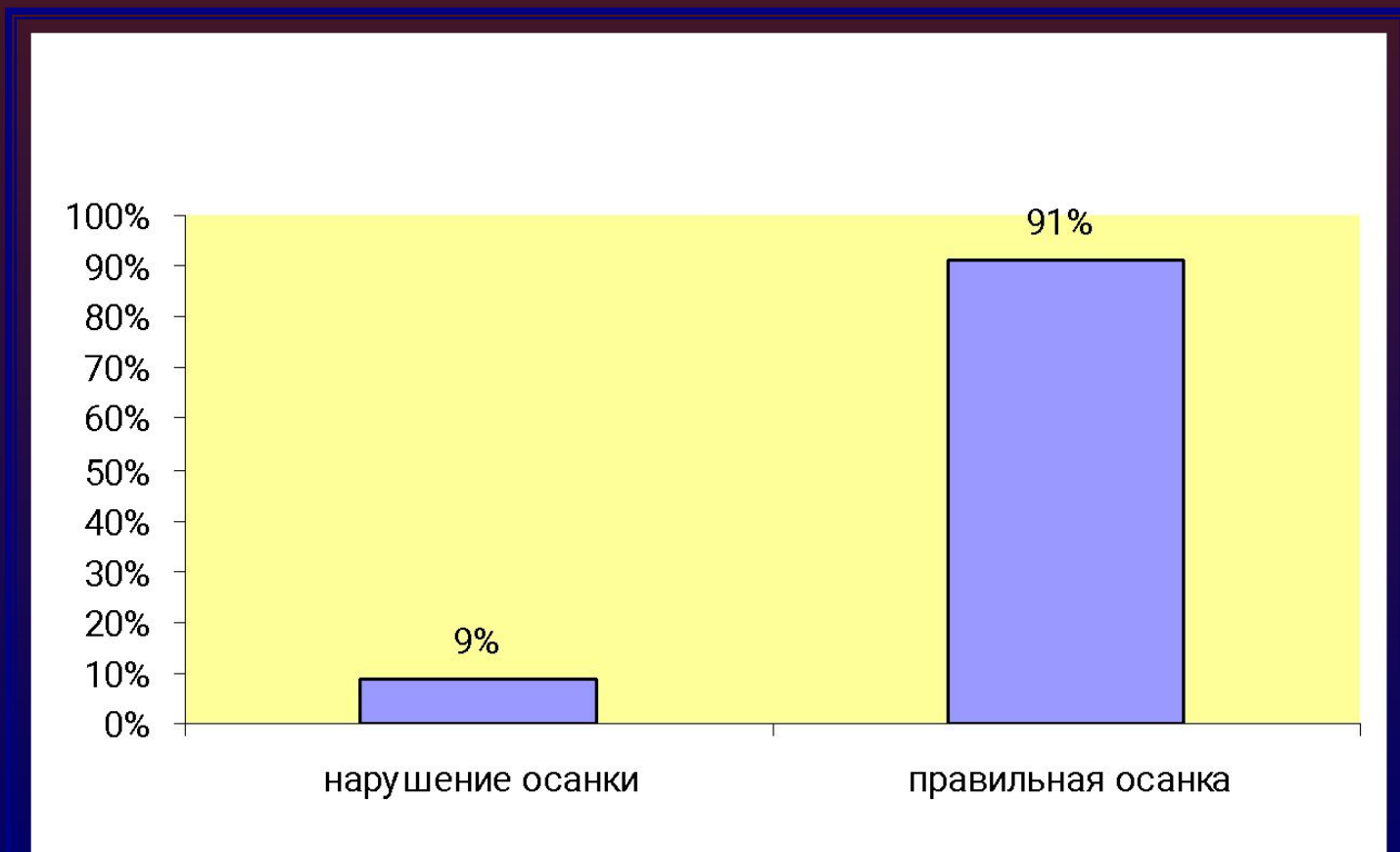
учебники носят в ранцах на спине -79%
учебники носят сумках через плечо – 21%

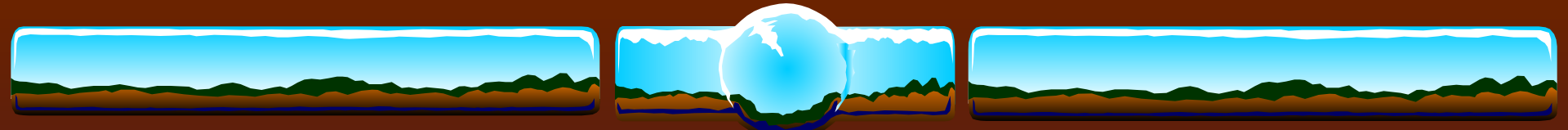



- носят учебники в ранце на спине
- учебники носят в сумках



Нарушение осанки у двух учащихся, что составляет 9%. Как правило, это те ребята, кто не занимается спортом.

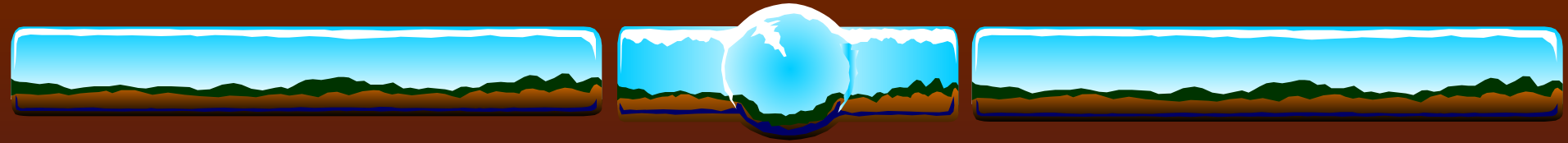


- 
- ❖ Для сохранения правильной осанки необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику и регулярно заниматься спортом, укрепляя мышцы шеи, спины, живота.



Для сохранения правильной осанки
большинство ребят нашего класса
соблюдают необходимые правила:

- ❖ занимаются спортом;
- ❖ выполняют утреннюю гимнастику;
- ❖ учебники носить в ранце на спине;
- ❖ на переменах играют в подвижные игры.



BRINGING - STOP! -

