



# Нарушения осанки у ШКОЛЬНИКОВ

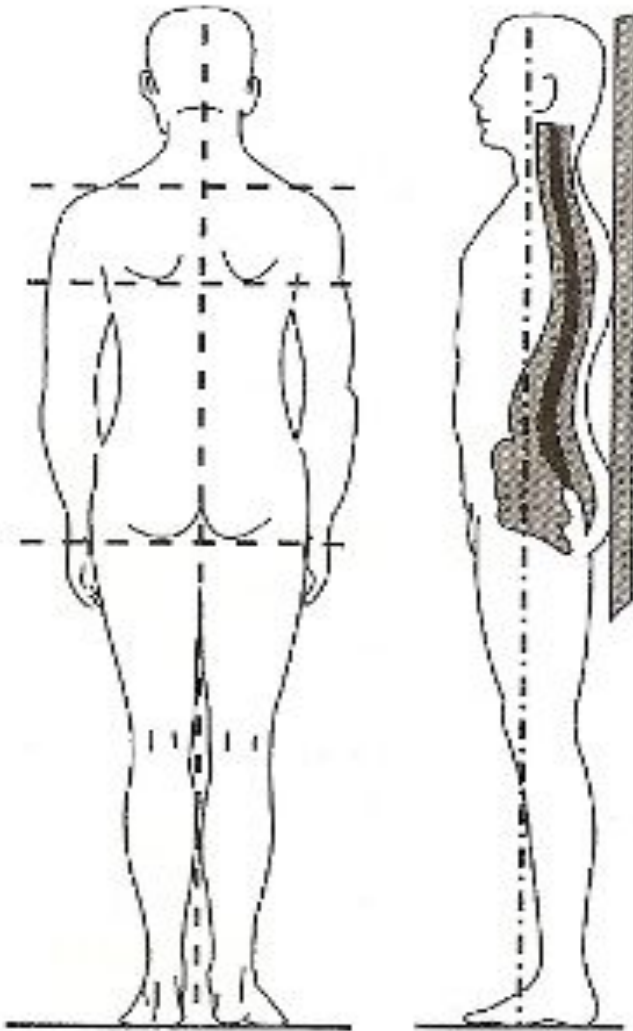
Выполнила:

Ученица 8 класса Б  
МБОУ лицей «Вектор»  
Юрченко Екатерина

Руководитель:

Учитель биологии  
Стельмахова Ольга Александровна

# Правильная осанка



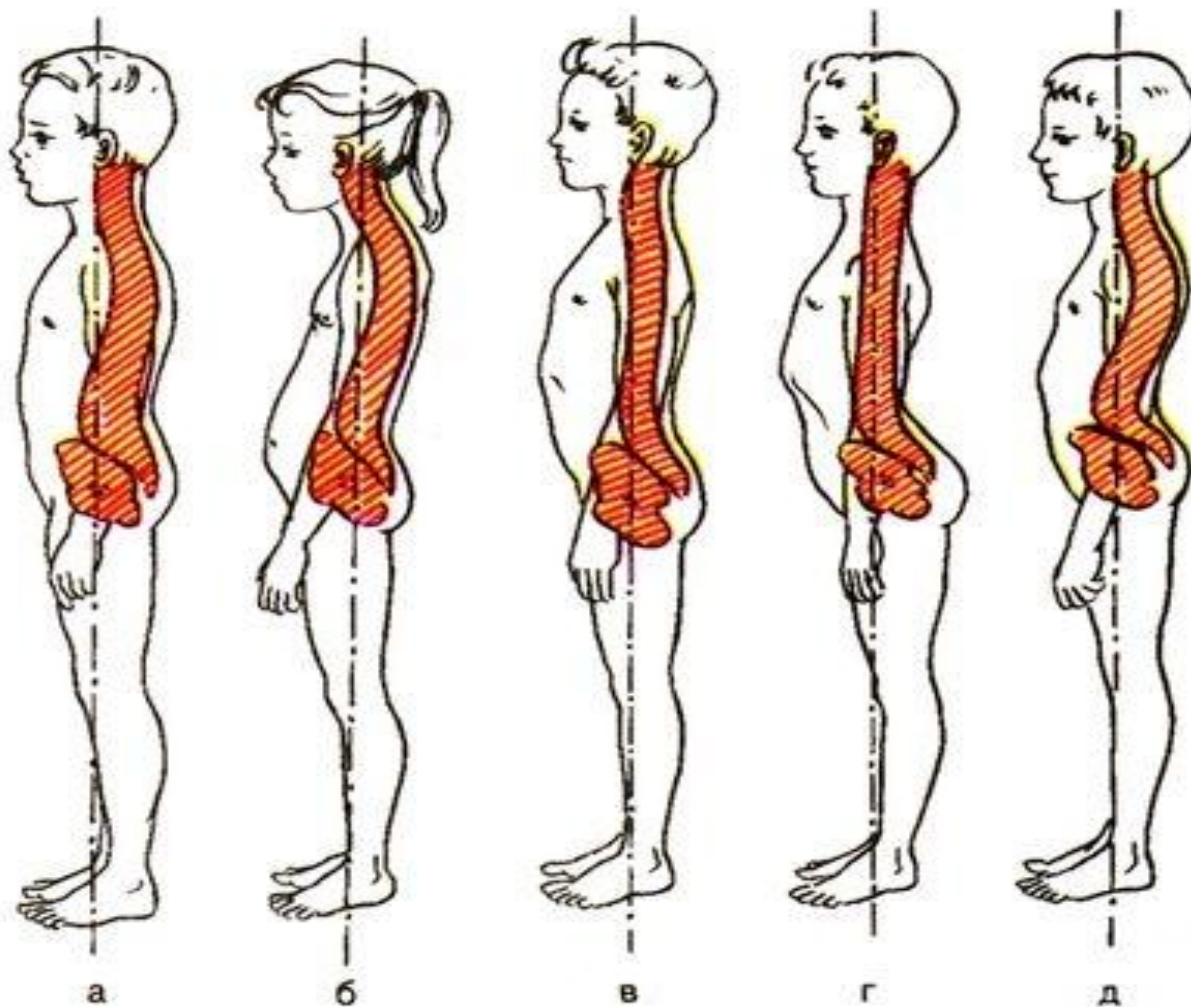
1. Расположение надплечий на одном уровне;
2. Расположение углов обеих лопаток на одном уровне;
3. Равные треугольники талии, образуемые туловищем и свободно опущенными руками;
4. Правильные изгибы позвоночника, глубиной до 5см в поясничном отделе и до 2см в шейном;

# Признаки нарушения осанки и развития сколиоза

Признаки сколиоза



# Нарушения осанки



а - нормальная осанка;

б - кифотическая осанка;

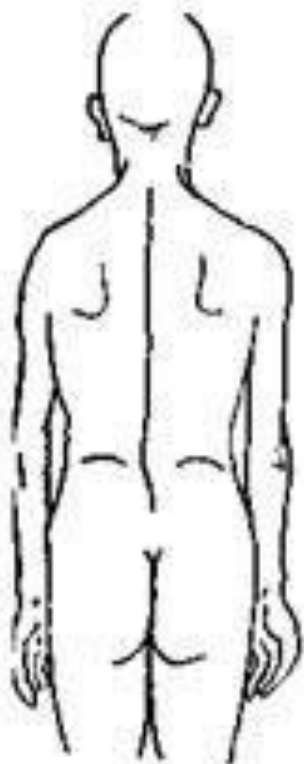
в - плоская спина;

г - плоско-вогнутая спина;

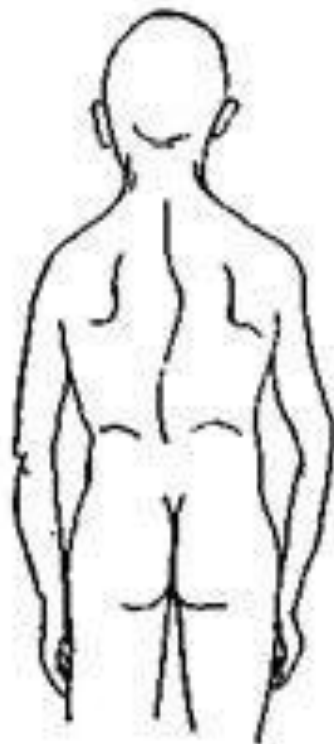
д - кифолордотическая осанка.

# Сколиоз - стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения

## ПОЛОЖЕНИЯ



I степень – от  
1 до 10  
градусов  
( $170^{\circ}$ )



II степень –  
от 11 до 25  
градусов  
( $155^{\circ}$ )



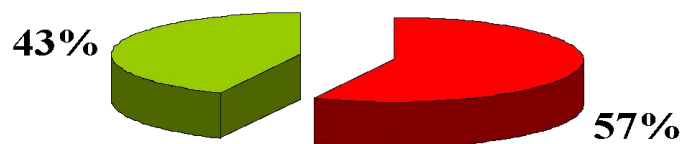
III степень –  
от 26 до  
50 градусов  
( $140^{\circ}$ )



IV степень –  
более 50  
градусов

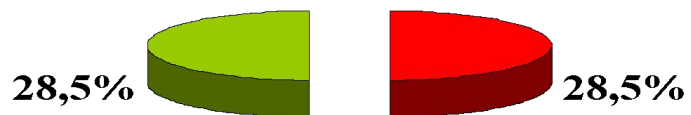
# Проведение исследования:

Результаты ответов на 1 вопрос анкеты



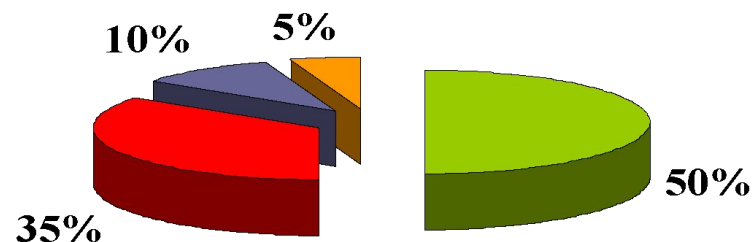
- нарушение осанки имеется
- нарушение осанки отсутствует

Результаты ответов на 2 вопрос анкеты



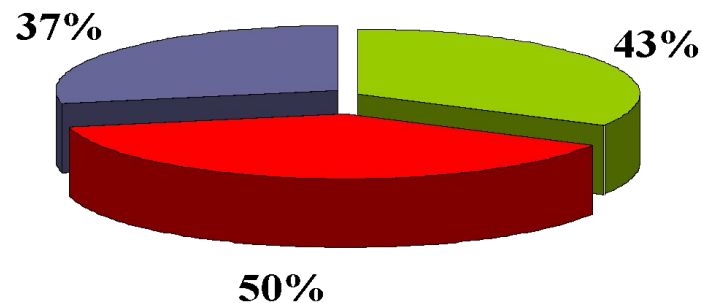
- нарушение осанки
- сколиоз

Результаты ответов на 3 вопрос (степени сколиоза)



- I
- II
- III
- IV

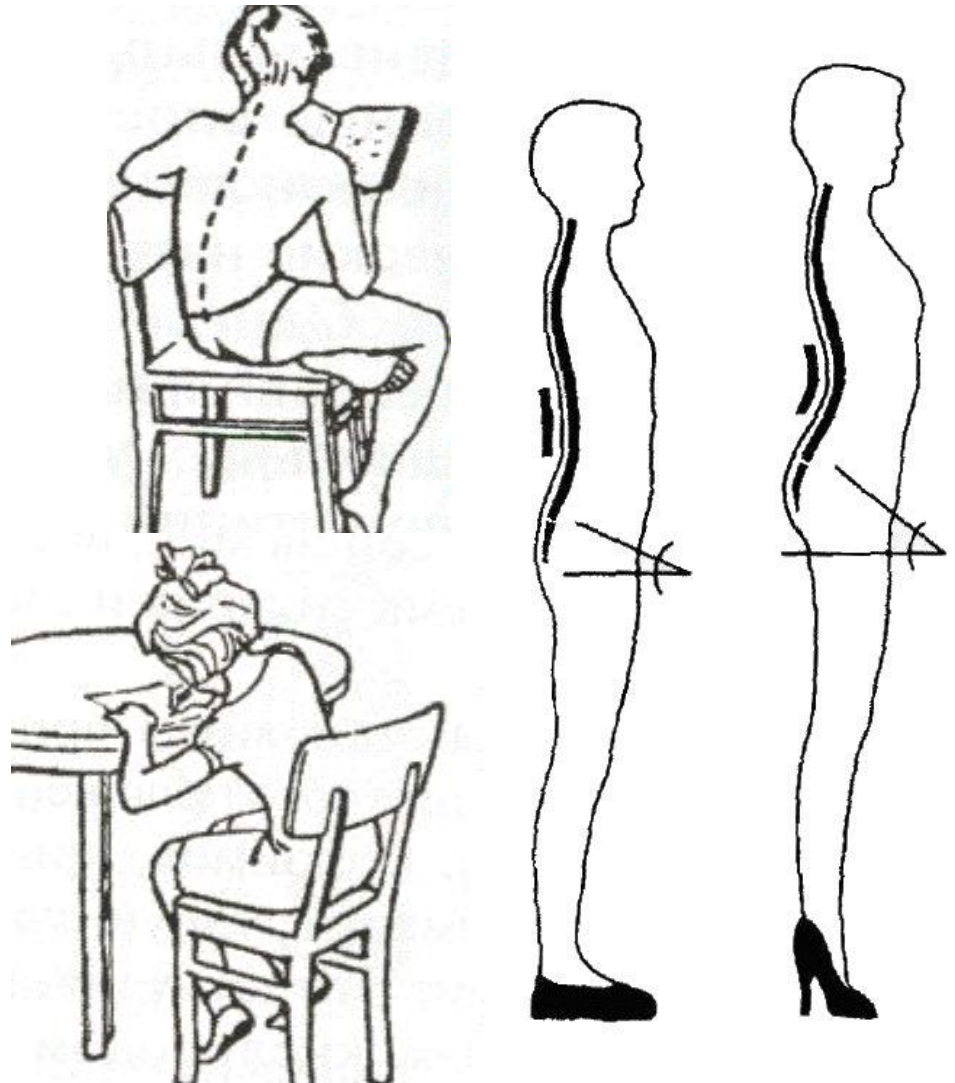
Результаты ответов на 4 вопрос



- Различные упражнения
- Правильная посадка
- Никакие

# Причины нарушения осанки и развития сколиоза

- неправильная рабочая поза при посадке за столом;
- гиподинамия – ограничение физической активности;
- слабое физическое развитие;
- врожденные вывихи бедра;
- ношение обуви на высоком каблуке;
- ожирение и др. заболевания.





# Рекомендации по профилактике нарушений осанки

1. Сон на жесткой постели в положении лежа;
2. Правильная и точная коррекция обуви;
3. Компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
4. Организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна и бодрствования, питания и т.д.);
5. Постоянная двигательная активность (прогулки, занятие физкультурой, спортом, туризмом, плавание и др.);
6. Отказ от вредных привычек – стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения за партой, рабочим столом и др.

