

**Проект по физической
культуре на тему:
«Правильная осанка -
залог нашего здоровья»**

**Работу выполнила
обучающаяся 10 класса
Дмитриева Яна
Александровна
Руководитель проекта:
учитель физической
культуры Тимко Ирина
Николаевна**



В В Е Д Е Н И И

Е
• Во все времена значимую роль отводили осанке человека. Даже в толковом словаре живого великорусского языка В.И. Даля: «Осанка – строй, склад живого тела, и общность приемов и всех движений его». Под осанкой понимают стройность, величавость, приличие и красоту. Принимать осанку, прибодриться, стараясь придать себе осанистый вид.

• **Актуальность:** На современном этапе актуальной проблемой здоровья у подростков стала проблема формирования и сохранения

красивой фигуры и правильной осанки тела. Эту проблему поднимают не только врачи, но и учителя, она беспокоит самих подростков и их родителей.

Цель: Обращение внимания обучающихся на важность сохранения и развития правильной осанки для жизни и здоровья

Задачи:

- 1. Выяснить, что такое осанка и как она формируется**
- 2. Определить причины и виды нарушения осанки.**
- 3. Охарактеризовать виды заболеваний, связанные с возникновением нарушений осанки тела.**
- 4. Рассказать основные методы профилактики искривления позвоночника.**
- 5. Изучить и проанализировать литературу по теме работы.**
- 6. Выявить факторы, влияющие на нарушения осанки.**
- 7. Провести анкетирование для школьников и взрослых.**
- 8. Проанализировать полученные результаты**
- 9. Составить рекомендации и комплекс упражнений**

•Гипотеза: Я считаю, если подростки будут больше знать о том, к каким последствиям приводит неправильная осанка, то риск такого заболевания, как искривление позвоночника\сколиоз можно свести к минимуму.

•Объект исследования: подростки 14-18 лет.

•Предмет исследования: физические упражнения, как средства формирования правильной осанки.

•Методы исследования:

- 1.Теоретический (Изучение научной литературы, анализ материалов в сети Интернет.)**
- 2. Эмпирический (Наблюдение, анкетирование.)**
- 3. Практический (Сбор и обработка материала.)**

Что такое осанка и как она

- Осанка – это положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституционными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника. Правильная осанка является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья.**

Типы

неправильных

осанок:

- 1. «Сутулость»**
- 2. «Круглая спина»**
- 3. «Плоско-вогнутая спина»**

Причины формирования

неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.

Признаки и симптомы

нарушения осанки:

• Излишнее давление на позвоночник непосредственно влияет на положение тела.

Причины нарушения осанки

часто приводят к таким симптомам:

- боли в спине
- мышечная усталость
- проблемы с дыханием
- стеснение в груди
- высокое кровяное давление
- трудности с пищеварением
- головные боли

Факторы, влияющие на осанку:

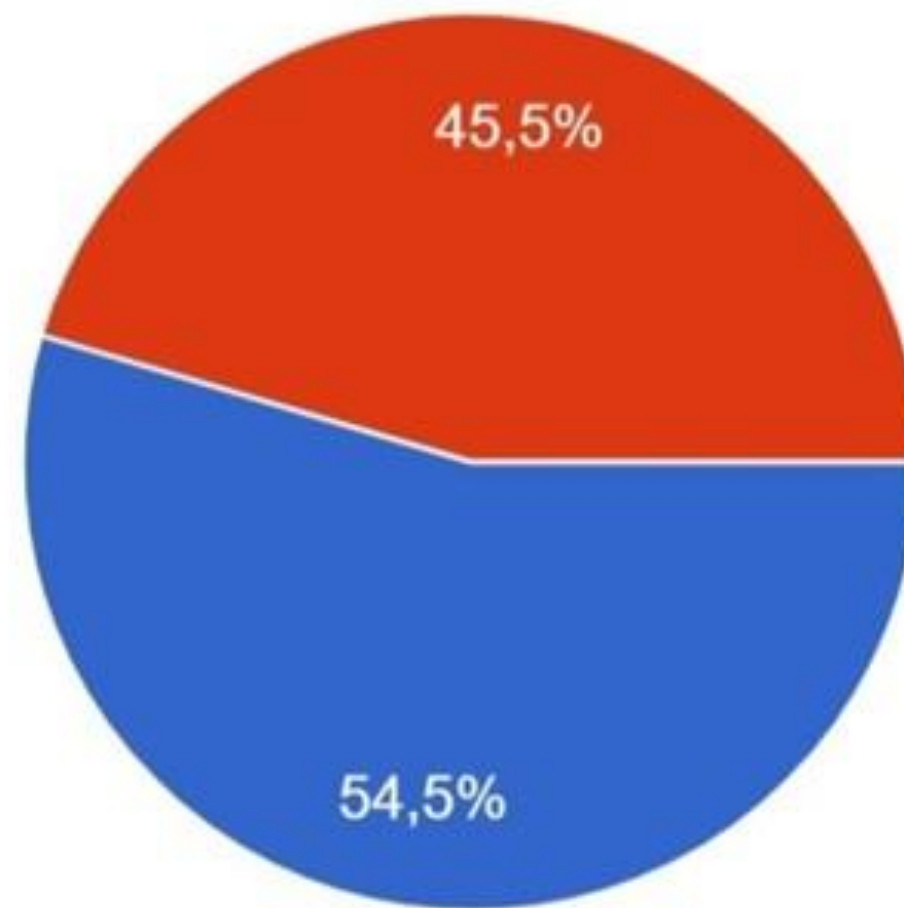
- **Питание.**
- **Неправильно подобранные и тяжёлые школьные сумки**
- **Неправильная поза, длительное сидение.**
- **Отсутствие или недостаток физических нагрузок.**
 - **Режим труда и отдыха.**
 - **Психологическое состояние.**



Как осанка связана с внутренними органами:

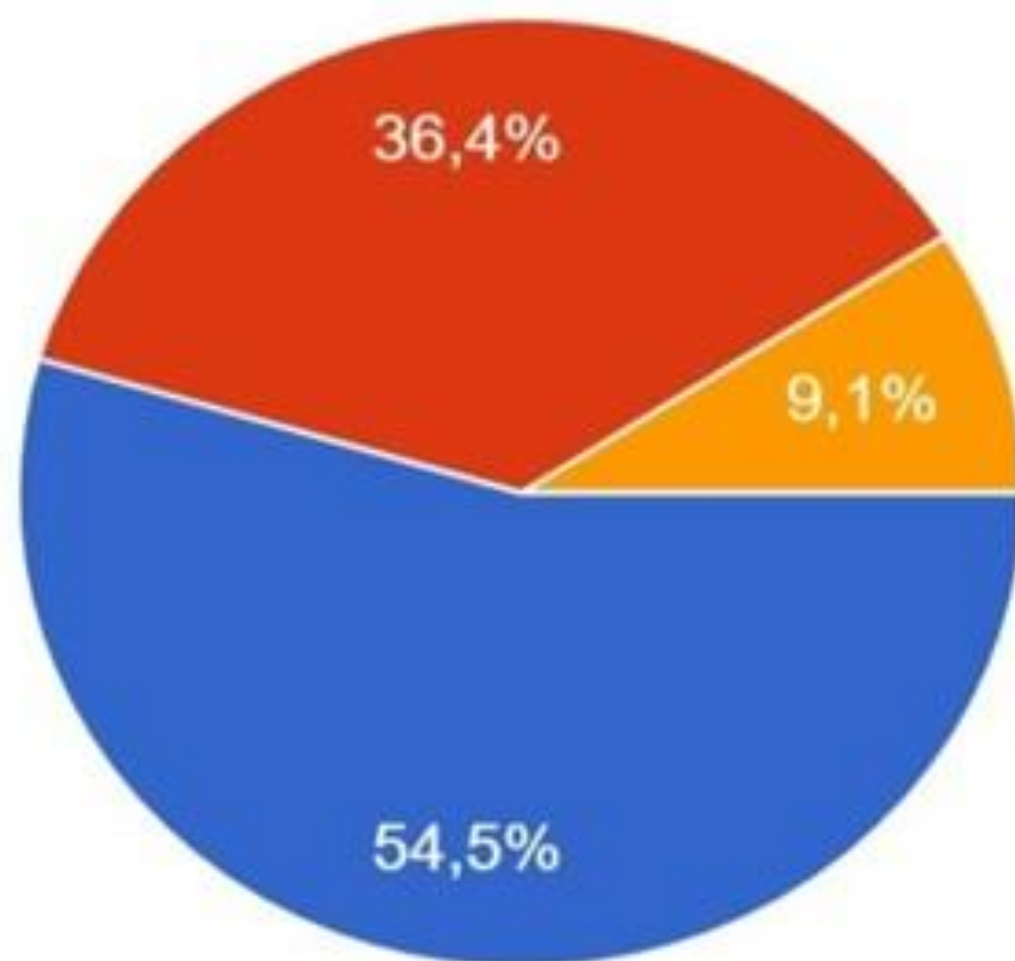
- **позвоночник**
- **дыхание**
- **пищеварение**
- **внутренние органы**

Делаешь ли утреннюю гимнастику?



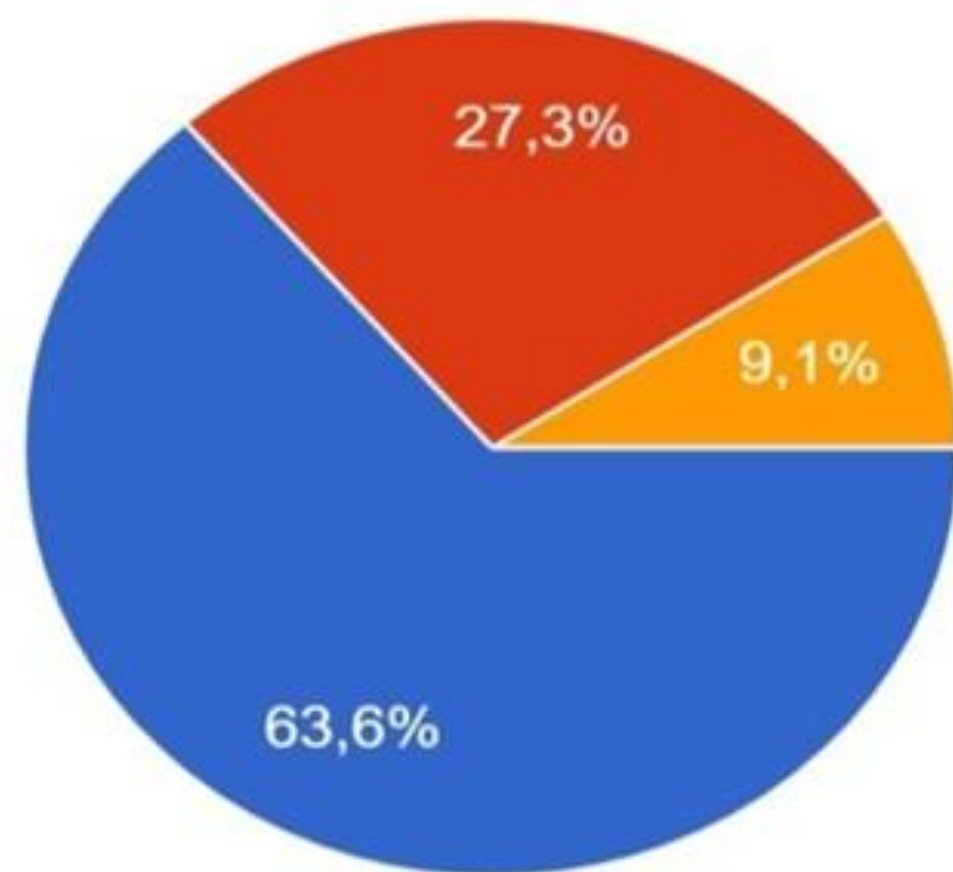
- да
- нет
- затрудняюсь ответить

В какой позе засыпаешь?



- на боку
- на спине
- на животе

Подобрана ли мебель по твоему росту? (Стол, стул, кровать)



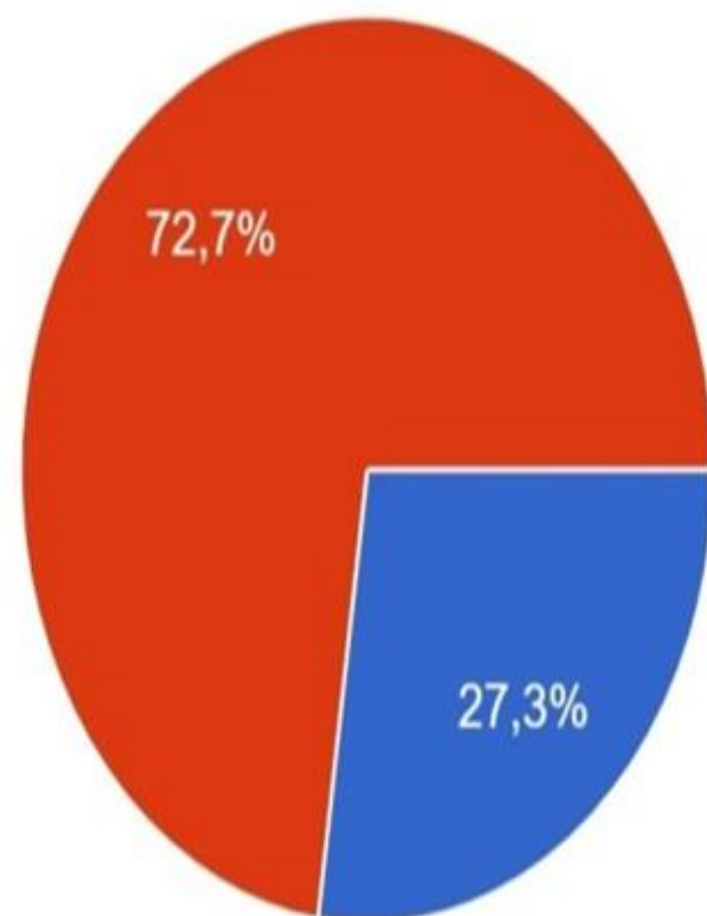
- да
- нет
- затрудняюсь ответить

Свободна и удобна ли одежда, которую носишь, подобрана ли она по размеру?



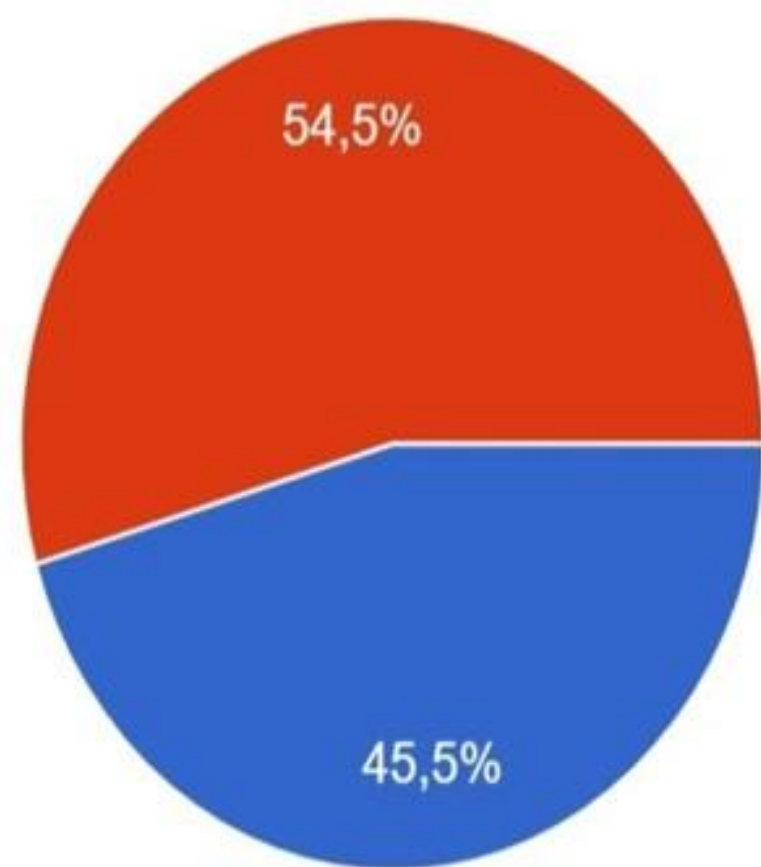
- да
- нет
- затрудняюсь ответить

Наблюдаешься ли у ортопеда?



- да
- нет
- затрудняюсь ответить

Часто ли ты увлекаешься телефоном?



- 1-6 часов в день
- 6-12 часов в день
- 12-18 часов в день
- 18-24 часа в день

На ранних стадиях с искривлением можно справиться такими методами лечения, как:

- **Здоровое рациональное питание.**
- **Физиотерапевтические**
- **общеукрепляющие процедуры.**
- **Лечебная**
- **физкультура.**
- **Лечебный массаж.**
- **Плавание.**
- **Корсетотерапия.**
- **Мануальная терапия.**



Заключение

В ходе работы я раскрыла понятие, что такое осанка, типы осанок. Выяснила причины формирования неправильной осанки и признаки нарушения осанки, ответила на вопрос как осанка

влияет на внутренние органы и разработан комплекс упражнений для профилактики и лечения нарушений осанки. Подростки должны стремиться выработать у себя правильную осанку. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь. Особенно важно заниматься физическими упражнениями, укреплять мышцы, соблюдать режим дня и питания, заниматься физкультурой и спортом, подбирать по росту учебную мебель и оборудование, устранять из жизни привычки, способствующие нарушению осанки.