

Влияние правильной осанки на здоровье человека.



Научись ценить здоровье,
Относись к себе с любовью!



В ГБОУ СОШ с.Елховка
обучаются 422 человека,
Общее число учащихся с
диагнозом «сколиоз» 122
ученика (7,7%)

В начальной школе
обучается 171 человек,
из них с нарушением
осанки:

человек в первых
классах,13

человек во вторых
классах,17

человек в третьих классах
18и

Проблема:

- почему так важно следить за своей осанкой

	Количество детей в параллели	Количество детей с нарушением осанки	%
1 –ые классы	41		
2-ые классы	46		
3-и классы	47		
4-е классы	37		
Итого:	171		



Цель работы:

- изучить, какое влияние осанка
- оказывает на здоровье человека;



Задачи работы:

- изучить влияние нагрузок (масса портфеля-рюкзака) на формирование правильной осанки.
- сформировать ЗУН о правильной осанке и способах её сохранения;
- разработать рекомендации по формированию правильной осанки младших школьников.

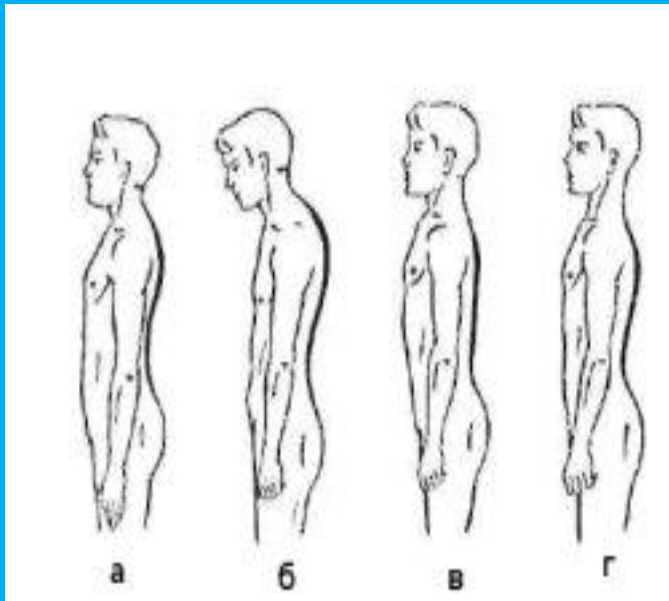


Осанка-



- внешность, манера держать свою фигуру (преимущ. о стройности и представительности в складе фигуры)
- привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения

Виды осанки:



а) средняя — некоторое выпячивание живота

по отношению к передней поверхности грудной клетки.

б) плохая — резко выраженная сутуловатость и

большой прогиб поясничного отдела позвоночника вперед.

в) хорошая осанка — передняя поверхность двух названных отделов туловища находится в

одной фронтальной плоскости.

г) очень хорошая — передняя поверхность грудного отдела туловища выступает вперед

по отношению к передней поверхности живота, тело — непринужденное.

Этот вид осанки встречается крайне редко.

Факторы, определяющие формирование осанки

Внутренние

- наследственность;
- тип физической конституции;
- состояние костного скелета, связок, мышц;
- уровень развития физических качеств
- темпы роста.

Внешние:

- любые заболевания;
- экологические факторы;
- характер питания;
- социальные факторы;
- недостаточное физическое воспитание;
- нарушение гигиены труда и учебы.



Правильная осанка для ШКОЛЬНИКОВ



- голова незначительно наклонена вперед;
- спина опирается о спинку стула в области поясницы;
- плечи – на одном горизонтальном уровне;
- лопатки прижаты к спине;
- руки симметрично и свободно лежат на столе;
- не упираться грудью в край стола (между краем стола и грудью должны проходить ладонь или кулак);
- нужно полностью занимать сиденье;
- должна быть равномерная нагрузка на обе половины таза;
- ноги согнуты под прямым углом, стоят на полу или подножке всей ступней.

*Наше здоровье – в наших
руках!*



Неправильная осанка



Неправильная осанка не является заболеванием, но если не принимать мер, она может стать его причиной.

Из-за неправильной осанки могут возникнуть следующие заболевания позвоночника:
сколиоз, лордоз, кифоз.

Причины, вызывающие нарушения осанки:

- отсутствие самоконтроля;
- неправильная посадка за столом;
- неправильная походка;
- неправильное положение тела во время сна (если спать «калачиком», из-за неровной, узкой кровати, мягкой постели, большой подушки);
- ношение тяжестей в одной руке;
- длительное катание на велосипеде;
- тесная одежда, обувь на высоких каблуках;
- отсутствие занятий физкультурой, спортом;
- нерациональное питание;
- избыточный вес.





В профилактике нарушений осанки помогают занятия физкультурой, такими видами спорта, как плавание, лыжные гонки, волейбол, футбол, художественная гимнастика.

Факторы, влияющие на нарушение осанки

Имеют свой школьный уголок	Письменный стол освещен неправильно	Не имеют спортивного уголка	Спят на очень мягкой кровати	Вес портфеля превышает норму (3 кг)
22 чел.	13 чел.	18 чел.	11 чел.	14 чел.
84.6%	50%	69.2%	42.3%	53.8%



Для профилактики нарушений осанки применяются в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки



Лечебная физическая культура (ЛФК) также является средством профилактики нарушений осанки (утренняя гимнастика, прогулки, оздоровительный бег, игровые занятия).

Общие рекомендации

- Каждый участник образовательного процесса должен следить за осанкой (сам учащийся и учителя, ведущие уроки).
- Сделать правильный выбор в способе переноса школьно – письменных принадлежностей (лучше всего рюкзак).
- Рационально собирать школьные принадлежности, без необходимости не брать посторонние пред



Общие рекомендации

- Регулярно на уроках проводить физкультпаузы, а во время больших перемен - подвижные игры в спортзале.
- Ежедневно по утрам проводить зарядку.
- Выполнять рекомендации врача-ортопеда для улучшения осанки.



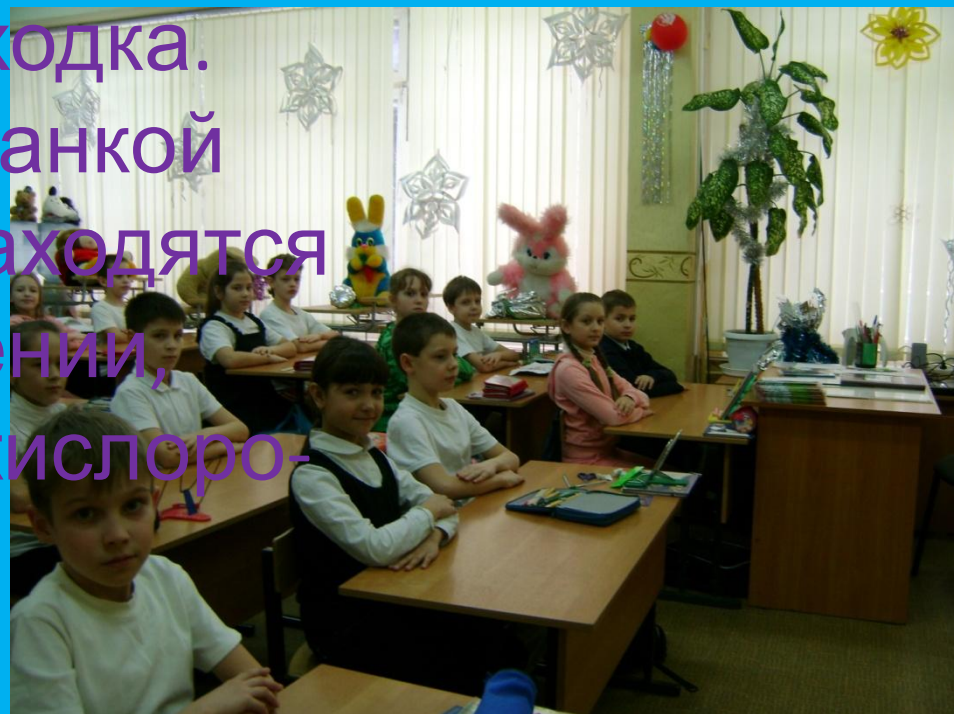
Выводы:

1. Правильная осанка – это сбалансированное положение тела, при котором нагрузка на позвоночник распределяется равномерно.

Правильная осанка - это стройность, легкая и красивая походка.

У людей с хорошей осанкой внутренние органы находятся

в правильном положении, хорошо снабжаются кислородом и кровью.



Выводы:

2.Нарушения осанки могут перерасти в такие болезни

позвоночника, как :

- сколиоз,
- лордоз,
- кифоз.



Выводы:

3. В качестве профилактики используют специально подобранные физические упражнения, оказывающие разнообразное действие на организм человека.



Спасибо за внимание

