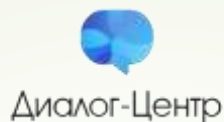
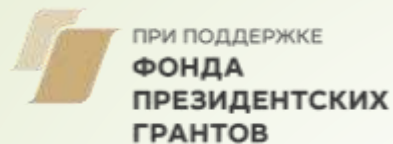


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Республиканская конференция обучающихся  
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей  
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»



проект

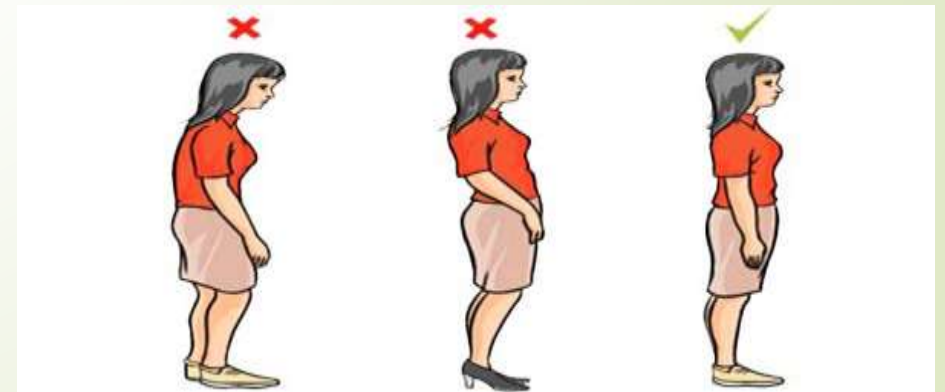
# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Подготовила: , Дондокова  
Сарюна, ученица 9а класса

Руководитель: Бадмаева Елена  
Галсановна, учитель биологии

г.Улан-Удэ, 2020

- Цель: применение знаний об осанке в повседневной жизни людей и сохранения их здоровья.
- Гипотеза: если правильно сидеть за столом, заниматься спортом, спать на жесткой постели, правильно распределять нагрузки, то уменьшится количество заболеваний ОДА.
- Предмет исследования: осанка людей.
- Объект исследования:
  - учащиеся 9а класса
- Проблема: проявление нарушения осанки у школьников



# Что такое осанка, правильная осанка?

- Осанка – это привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.
- Правильная осанка – это поддержание естественных изгибов позвоночника.

## Правильное положение осанки:

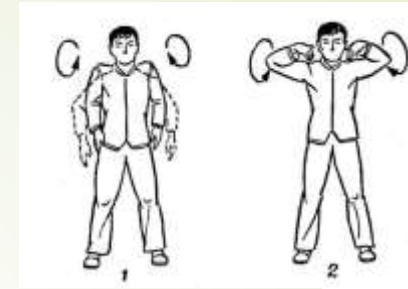
- Голова смотрит прямо;
- Прямая спина;
- Плечи на одном уровне;
- Живот втянут;
- Грудь немного выходит вперед.



# Упражнения для укрепления спины в классе

## ✓ Вращение плечами

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу



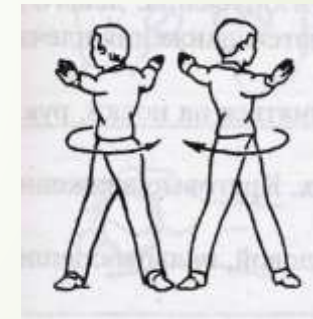
## ✓ Вращение тазом

Положите руки талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами



## ✓ Повороты вправо, влево

Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево



## ✓ Наклоны вправо, влево

Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой



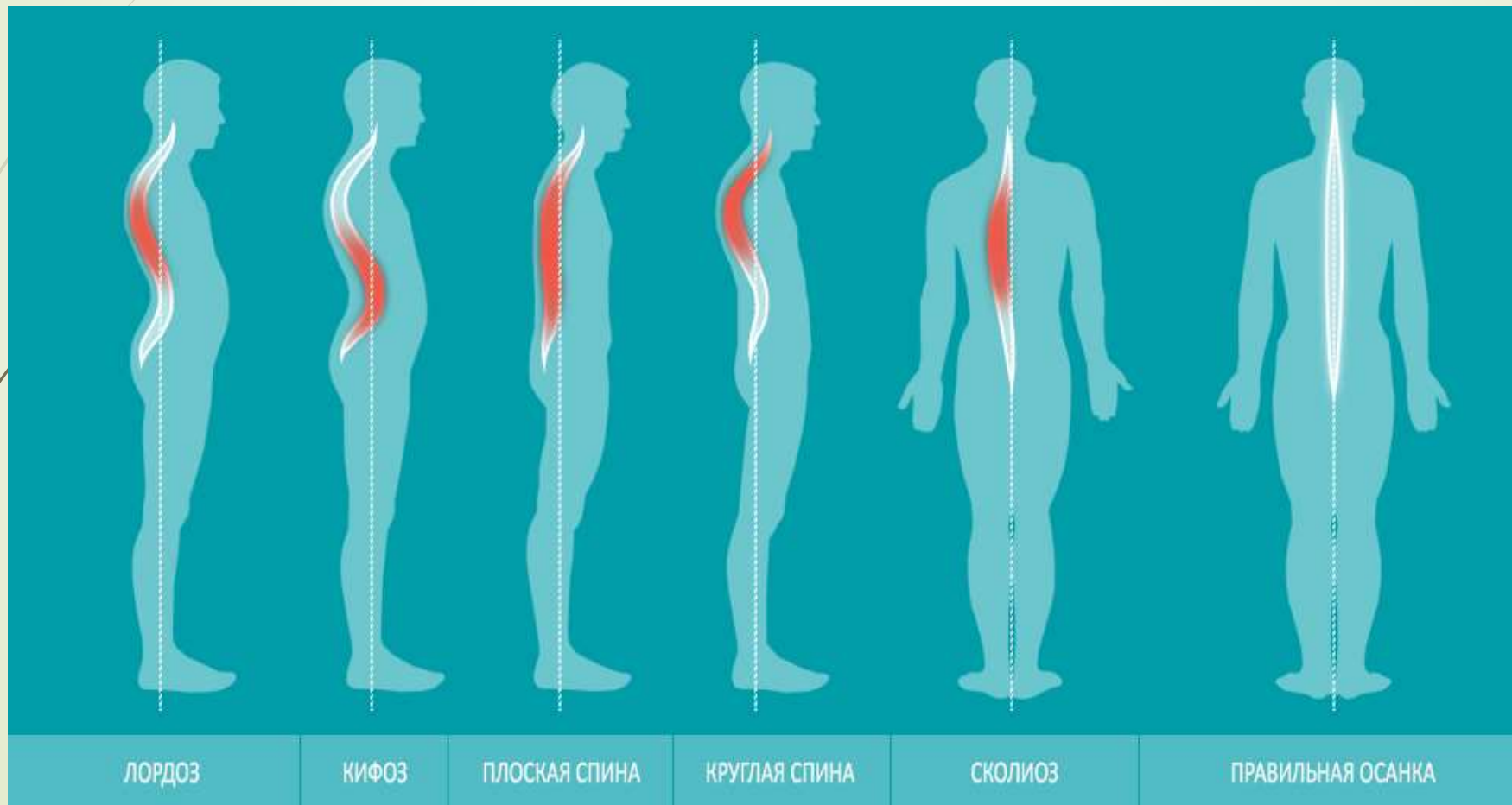


# Последствия неправильной осанки

- ❑ Сутулость - единственное, которое проявляется внешне. Изначально может показаться, что сутулость, приобретённая благодаря, например сидячей работе, но проблема в том, что в будущем опущенные плечи и «круглая» спина могут легко трансформироваться в самый настоящий горб.
- ❑ Деформация спинного мозга и спинномозговых нервов, а поскольку спинной мозг отвечает за нормальное функционирование большей части наших органов, то нарушение его работы грозит самыми неприятными последствиями вплоть до паралича.
- ❑ Нарушается нормальное взаиморасположение органов грудной и брюшной полости, проблема в том, что существенное смещение внутренних органов грозит разнообразными хроническими заболеваниями.
- ❑ При искривлении всей цепочки позвонков увеличивается нагрузка на отдельные звенья, такое положение вещей способствует отложению солей, а значит и сильных спинных болей впоследствии, а также защемлению отдельных нервов.



# ВИДЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



# Виды ортопедических стульев

## I. Коленный стул:

Стул с опорой на колени поможет сделать вашу осанку ровной и красивой. Уникальная спинка позволяет расправить плечи, грудную клетку и брюшную полость, нормализовать дыхание и пищеварение.



## I. Стул-седло:

Спина при этом находится в правильном s-образном положении.

Раскрытая позиция физиологически закладывает основу хорошего победного настроения.



## I. Динамический стул:

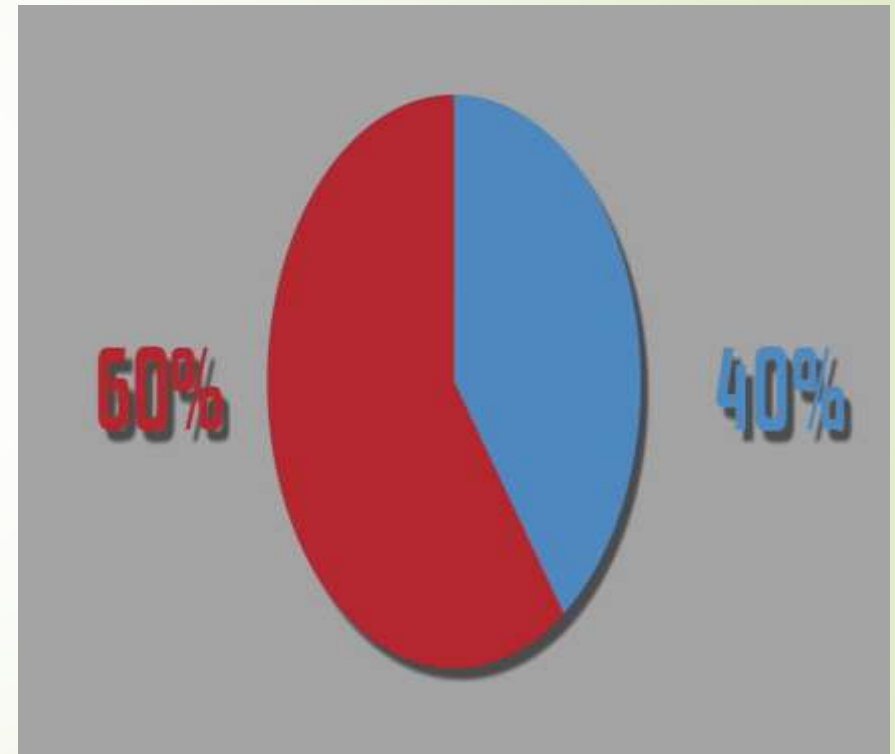
Благодаря этому тело еще меньше затекает и можно более длительное время оставаться на стуле, не уставая.



# Исследование

- Осанка у учащихся 9а класса:
- 60% со здоровой осанкой;
- 40% с нарушениями.
- Всего 27 учащихся, из них примерно 11 человек с лордозом (сутулость), что составляет 40% от общего количества учеников.

**40%**



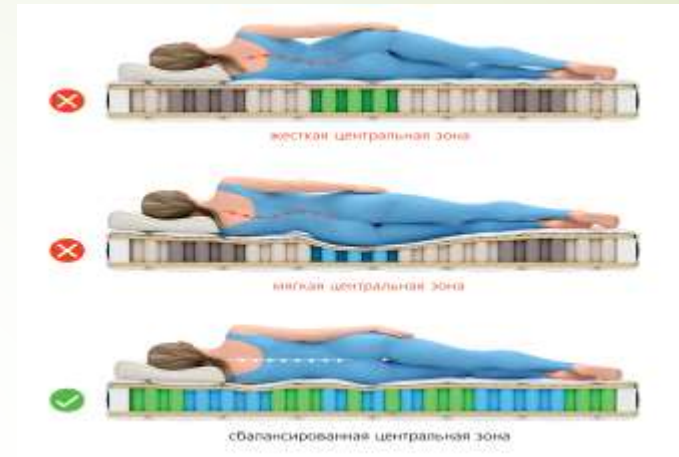


# Как предотвратить искривление позвоночника?

❖ Занятие спортом:



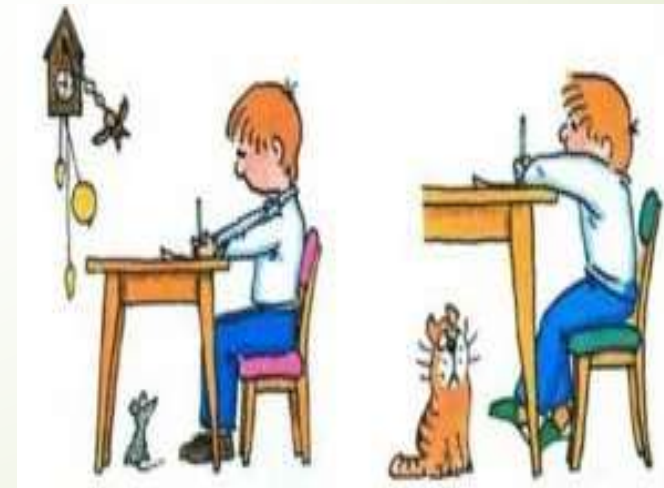
Правильный матрац:



❖ Правильное положение за столом:



Удобная, правильная мебель:



# Упражнения для укрепления спины дома

## ➤ Растяжка

- предотвращает негативное воздействие на суставы, снижает вероятность травм и готовит мышцы к физической активности



## ➤ Подтягивание коленей к груди

- Это упражнение снимает нагрузку с выпрямляющих мышц позвоночника.



## ➤ Прогиб в спине стоя

- Это упражнение не только укрепляет мышцы спины, но и разминает переднюю часть тела.



## ➤ Растяжка квадрицепса

- Это упражнение можно выполнять стоя на четвереньках.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

