

Осанка - залог здоровья!

Авторы: Мельцов Иван

Шевчук Алексей

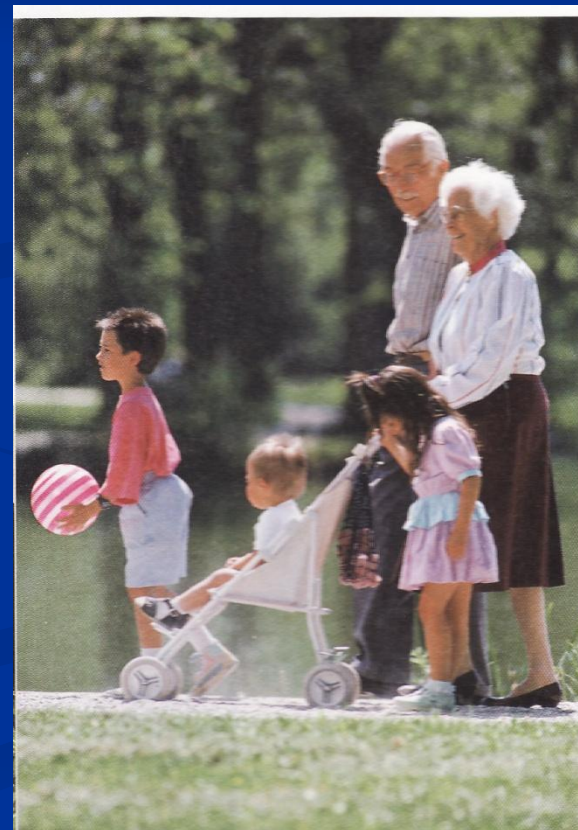
ученики 4 «Б» кл. школы № 10

Проблемный вопрос:

А что такое осанка?

Цель:

Узнать, что такое
осанка и какую роль
она играет в жизни
человека.



Задачи:

- Определить понятие «осанка».
- Выяснить роль осанки в жизни человека.
- Учиться находить нужный материал, используя различные источники информации, анализировать и отбирать нужную информацию.

Мы провели исследование:

Является ли осанка залогом здоровья?

Осанка – это привычное
положение тела стоя, сидя и во
время ходьбы.



Осанка считается правильной,

если:

Голова слегка
приподнята

Плечи находятся
на одном уровне.

Грудная клетка
развёрнута.

Нарушение осанки.

```
graph TD; A[Нарушение осанки.] --> B[Сутулость]; A --> C[Сколиоз]; A --> D[Нарушение дыхания]; A --> E[Ухудшение зрения];
```

The diagram illustrates the consequences of posture violation. At the top, the title 'Нарушение осанки.' (Posture Violation) is written in orange. Four white arrows point downwards from this title to four blue rounded rectangular boxes. The boxes contain the following text: 'Сутулость' (Rounded shoulders) on the top left, 'Сколиоз' (Scoliosis) on the bottom left, 'Нарушение дыхания' (Breathing disorder) on the bottom right, and 'Ухудшение зрения' (Vision deterioration) on the top right.

Сутулость

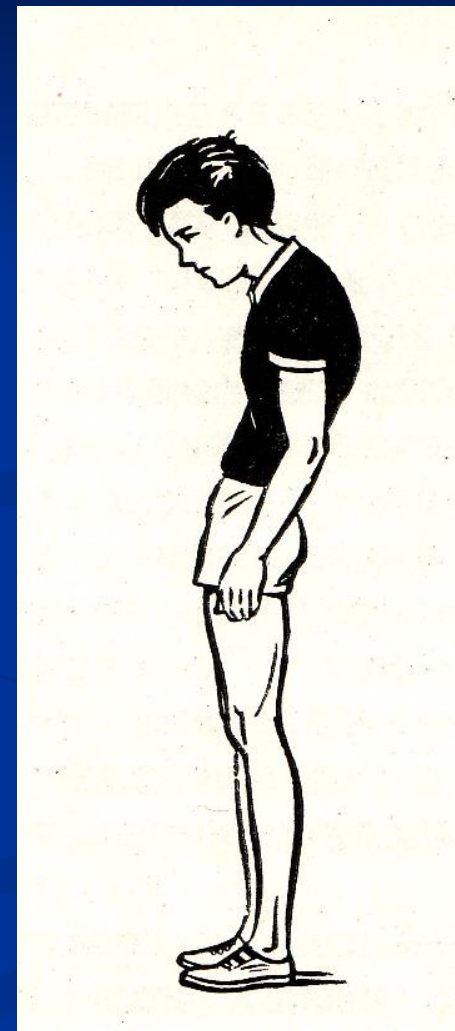
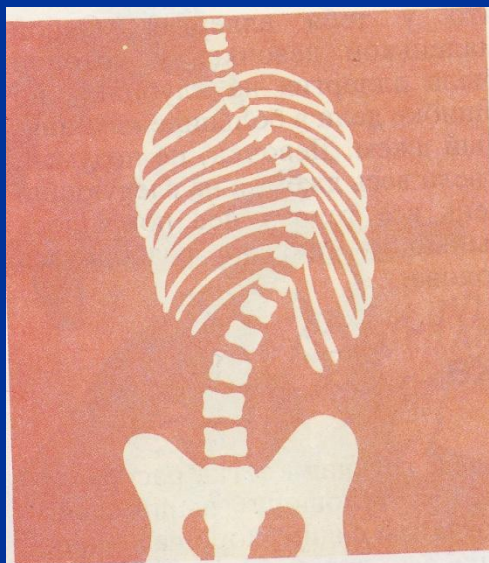
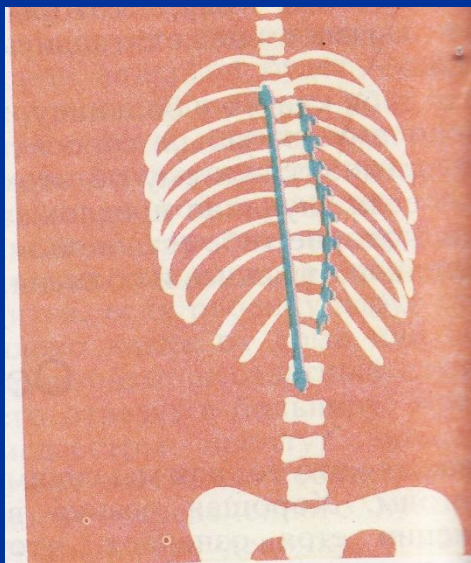
Сколиоз

Нарушение
дыхания

Ухудшение
зрения

Сколиоз.

Боковое искривление
позвоночника.

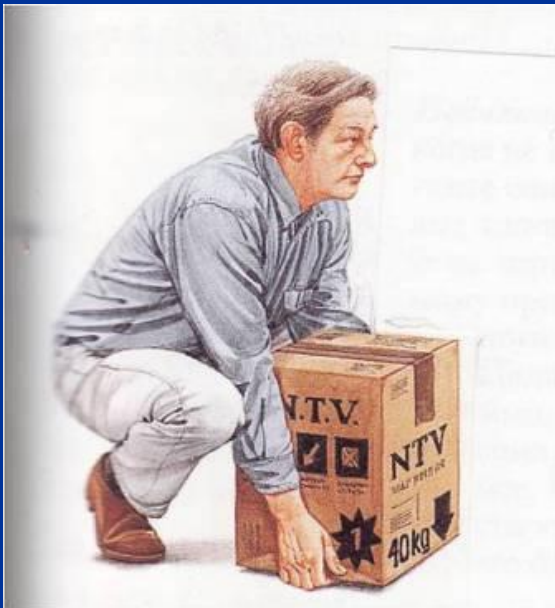


В Японии говорят:

"Искривленная шея - признак
короткой жизни".

Причины возникновения сколиоза.

- Не правильное сидение за столом, партой, на стуле.
- Поднятие и переноска тяжестей.



Данные о заболевании сколиозом в классе.

Количество учащихся в классе - 27 человек

Количество учащихся с
нарушением осанки - 5 человек.

КАК ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ОСАНКУ?



Правила для
поддержания
правильной осанки.

Мы составили примерный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки

1. Принять правильное положение, зафиксировать его.



2. Ходьба с правильной осанкой. (1 мин)



3. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, лёгкий бег на носках.





4. Стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочерёдно каждую руку вперёд, имитируя движение боксёра. 6 – 8 раз.

5. Стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6 – 8 раз.



6. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны – назад. Вернуться в исходное положение. 6-8 раз.



7. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3 – 4 раза.



2. Лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 5 – 6 раз.



Вывод:

В ходе работы мы узнали:

- Осанка — это привычное положение тела стоя, сидя и во время ходьбы.
- Нарушение осанки ведёт к искривлению позвоночника, к сколиозу, к нарушению дыхания и к ухудшению зрения.



Литература:

1. Казакова О. В. Сбоева Н. А. «Окружающий мир» игровой материал 2004 г.
2. Ковалько В. И. Физкультура. Москва. «Вако» 2005 г.
3. Леонтьев А. Н., Лурия А. Р., Маркосян А.А. Детская энциклопедия – 6 том. Москва 1960г.
4. Ярошенко Н. Издательский дом «Ридерз Дайджест» 1998г.

Осанка - это важно.

Позаботьтесь о себе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Спасибо за внимание!