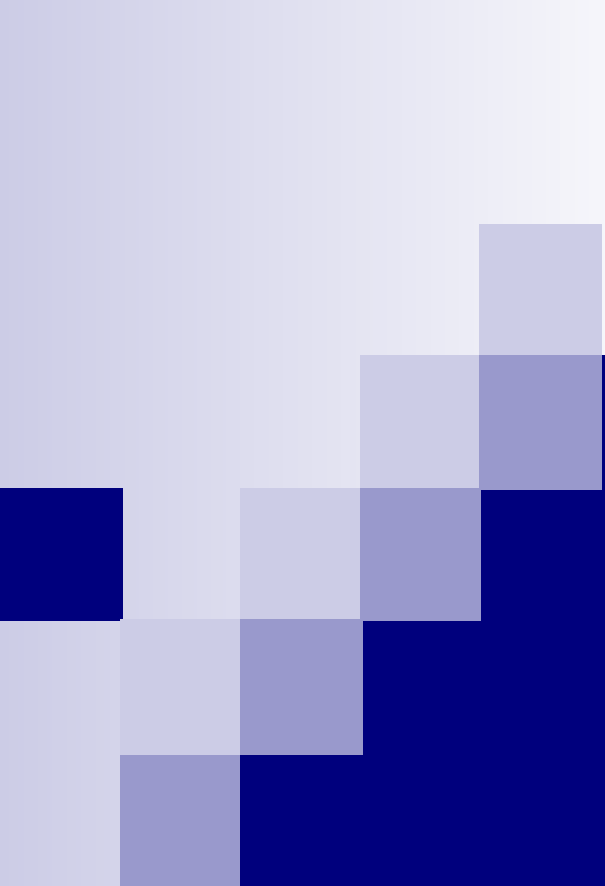




Нарушения осанки у ШКОЛЬНИКОВ

Выполнила:

Ученица 8 класса Б

МБОУ лицей «Вектор»

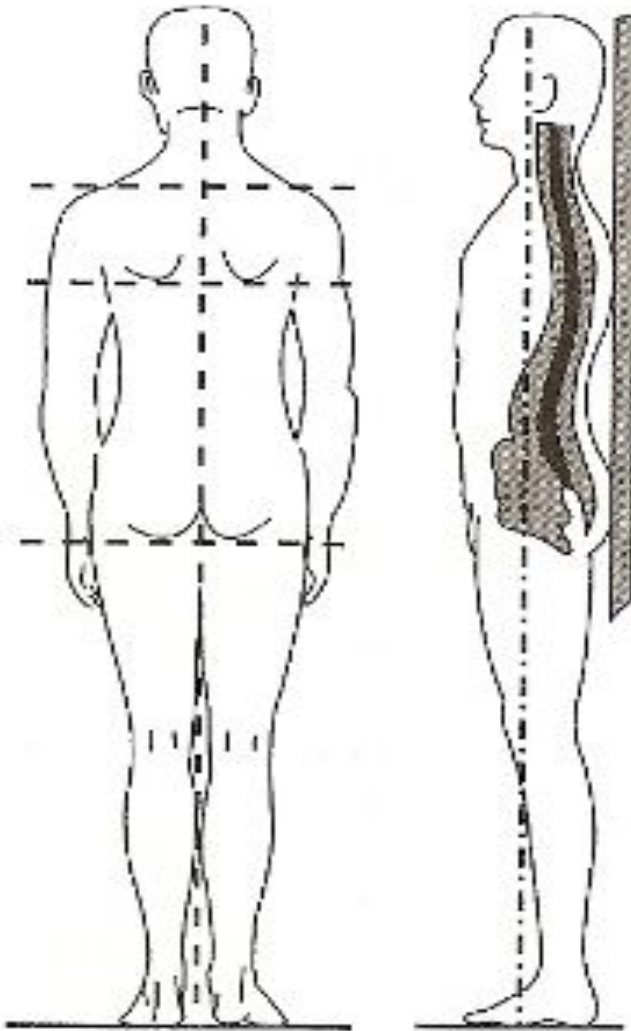
Юрченко Екатерина

Руководитель:

Учитель биологии

Стельмахова Ольга Александровна

Правильная осанка



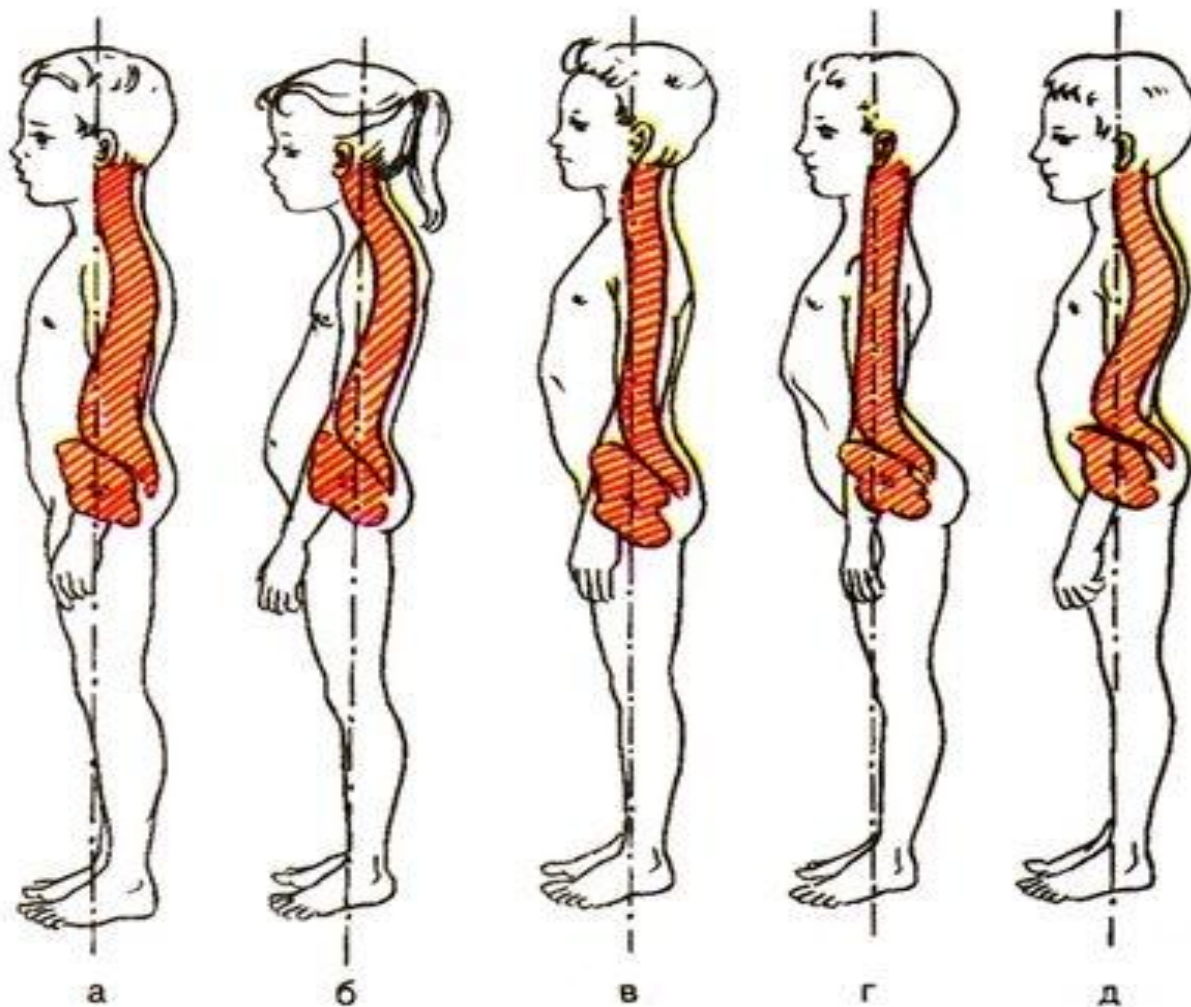
1. Расположение надплечий на одном уровне;
2. Расположение углов обеих лопаток на одном уровне;
3. Равные треугольники талии, образуемые туловищем и свободно опущенными руками;
4. Правильные изгибы позвоночника, глубиной до 5см в поясничном отделе и до 2см в шейном;

Признаки нарушения осанки и развития сколиоза

Признаки сколиоза



Нарушения осанки



а - нормальная осанка;

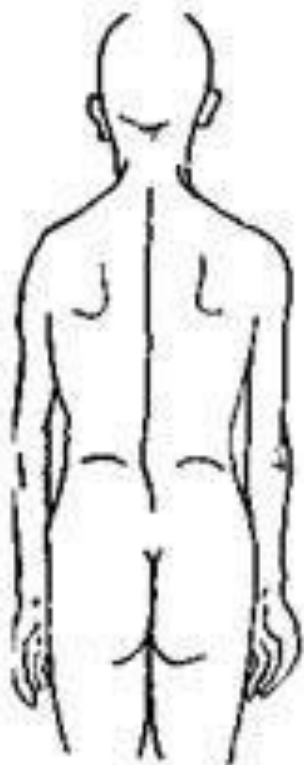
б - кифотическая осанка;

в - плоская спина;

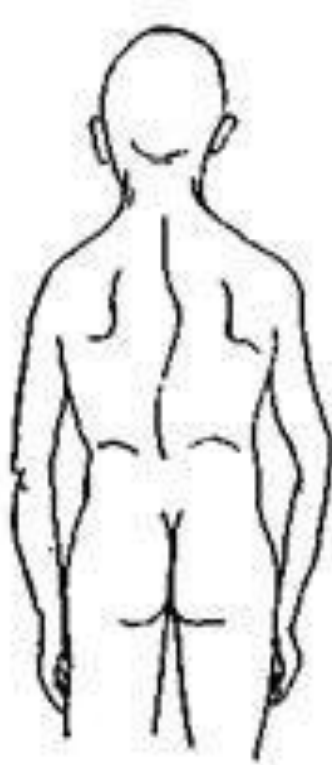
г - плоско-вогнутая спина;

д - кифолордотическая осанка.

Сколиоз - стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения



**I степень – от
1 до 10
градусов
(170°)**



**II степень –
от 11 до 25
градусов
(155°)**



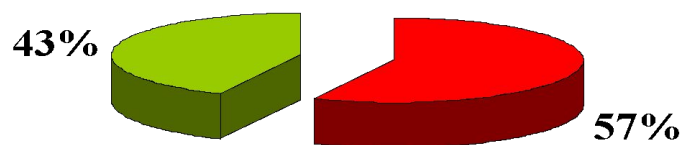
**III степень –
от 26 до
50 градусов
(140°)**



**IV степень –
более 50
градусов**

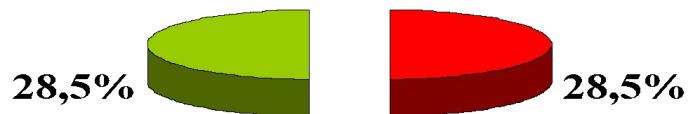
Проведение исследования:

Результаты ответов на 1 вопрос анкеты



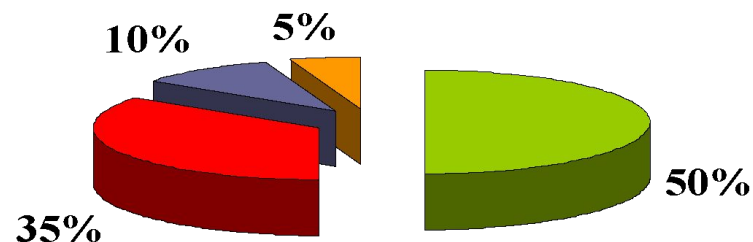
■ нарушение осанки имеется
■ нарушение осанки отсутствует

Результаты ответов на 2 вопрос анкеты



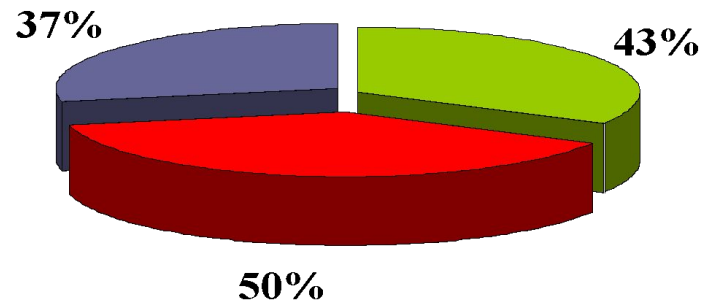
■ нарушение осанки ■ сколиоз

Результаты ответов на 3 вопрос (степени сколиоза)



■ I ■ II ■ III ■ IV

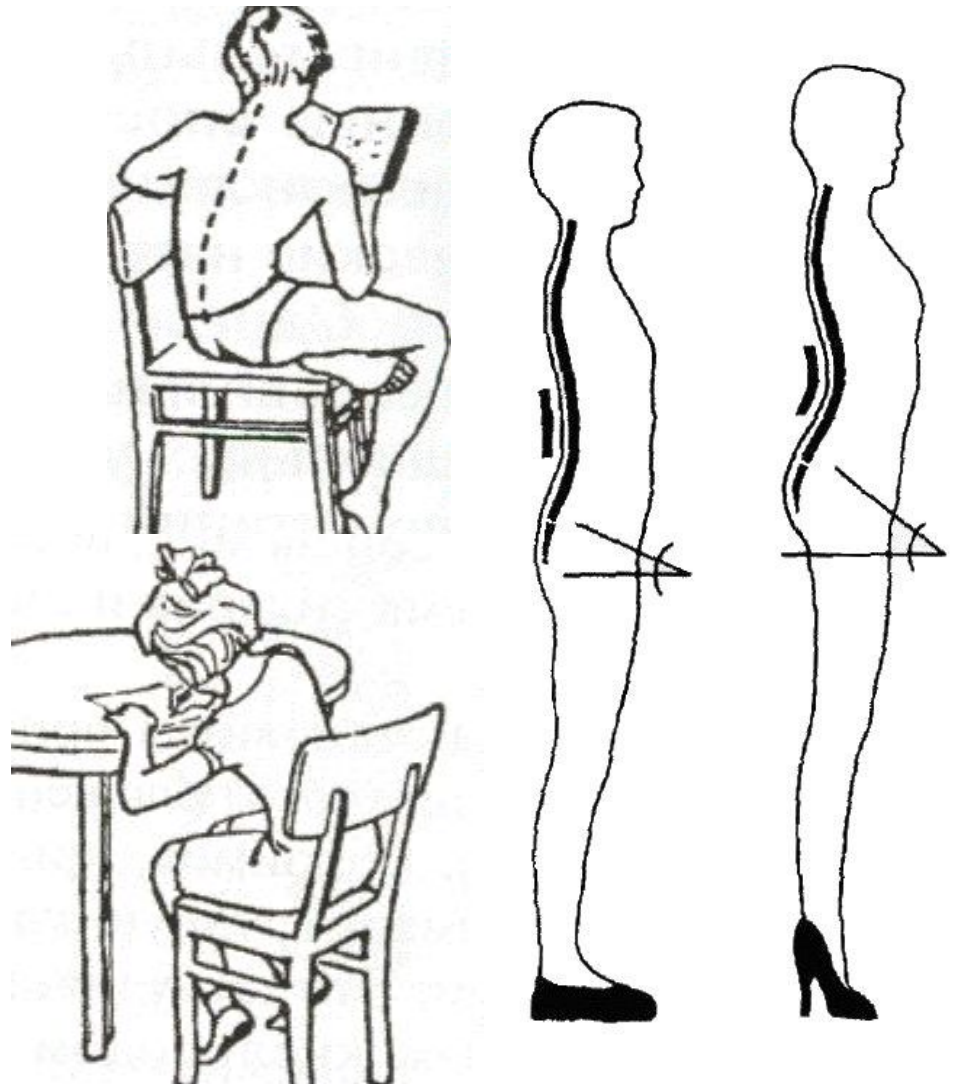
Результаты ответов на 4 вопрос



■ 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.

