

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 132» города Омска**

Тема: Здоровье школьника – правильная осанка



Разработала беседу:

**Зюзина Наталья Олеговна,
учитель начальных классов**

2010





Цель беседы:

выработать рекомендации по воспитанию правильной осанки у ребенка.

Задачи:

- дать представление о причинах возникновения неправильной осанки у ребенка;
- определить в чем состоит вреде неправильной осанки;
- познакомить с методами диагностики нарушений осанки у ребенка;
- определить пути воспитания правильной осанки у младшего школьника.



Только факты!

- Ровная спина – это дело привычки, которая закладывается в детстве.
- С этой проблемой сталкивается каждый человек.
- У 97 % детей к окончанию школы выявляются дефекты позвоночника.
- «Не горбись!» - малоэффективный прием воспитания правильной осанки.



К чему приводит неправильная осанка?



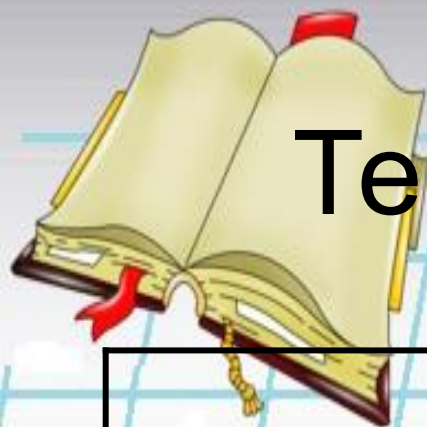
- Боль в нижней части спины, остеохондроз, сколиоз;
- Нарушение дыхания и кровообращения;
- Задержка роста;
- Боль в спине, шее, головная боль;
- Хроническая усталость;
- Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.



Как малыш становится сутулым?

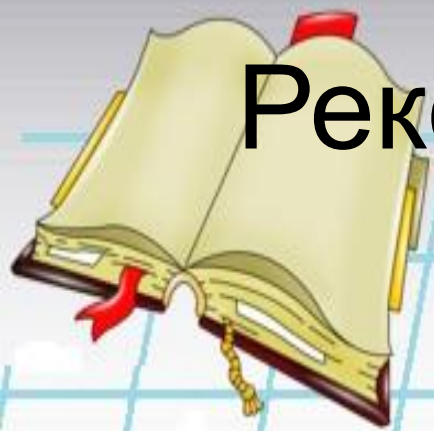


- При обучении письму работают мышцы и связки, которые раньше использовались мало;
- Во время письма нагрузки ассиметричны: работает одна рука, половина туловища.



Тест на правильную осанку:

Тест	Норма
Поставить ребенка спиной к себе.	Линии плеч и талии, углы лопаток, ягодичные складки симметричны.
Укрепить пластырем на первый шейный позвонок грузик на нитке.	Грузик повиснет строго по линии позвоночника.
Надавить подушечками пальцев на основание шеи.	Ткани на ощупь одинаковой плотности.
Уложить ребенка лицом вверх на диване, поднимать его за ногу за пятку.	Ногу удалось поднять легко на 90° не меньше.

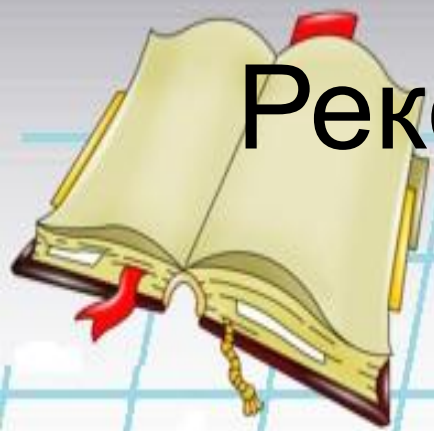


Рекомендации по воспитанию правильной осанки



Грамотно организуйте рабочее место:

- Ноги при сидении должны доставать до пола, столешница располагаться так, чтобы можно было опираться о стол.
- Стол и стул должны регулироваться по высоте.

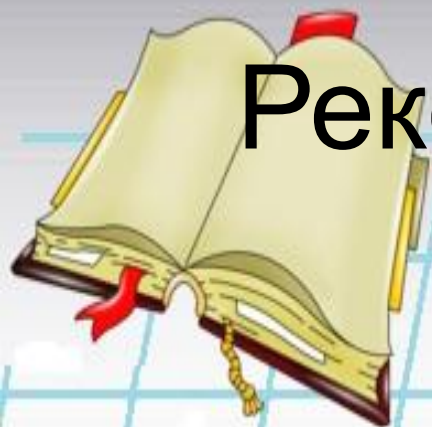


Рекомендации по воспитанию правильной осанки

Грамотно организуйте рабочий режим:

- Не требуйте идеального почерка; не заставляйте переписывать работу.
- Делайте устные уроки, лепите и рисуйте лежа на животе.
- Используйте для пассивной руки эспандер или резиновый мячик.





Рекомендации по воспитанию правильной осанки



Грамотно организуйте двигательный режим:

- Не перегружайте ребенка внешкольными занятиями. У ребенка должно быть время для прогулок и подвижных игр.
- Установите дома спортивные тренажеры.
- Полезны плавание, легкая атлетика, бег на лыжах, волейбол, **но не теннис и гимнастика.**