**Осанка – залог здоровья**

**Секция:** здоровый образ жизни

**Автор: Ананьев Дмитрий Евгеньевич,**

**студент 1 курса ХДСТ**

Хабаровск 2023

Содержание:

Введение проекта…………………………………………………3-5

Глава 1.Этапы реализации проекта …………………………. ..6

Глава 2. Методы и организация исследования ………………..7-9

Глава 3. Результаты исследования проекта………..……….....9-14

Заключение ……………………………………………………….14-15

Литература………………………………………………………..15

**Введение**

**Поставленная проблема**

Ежегодно наш класс проходит медицинский осмотр. Оказалось, что за время обучения в средней школе у учащихся нашего класса появились проблемы нарушения осанки.

Как сохранить правильную осанку, так как большинство ребят сидят за партой неправильно, носят тяжёлые портфели, мало двигаются?

Мы - это будущее нашей страны. Мы хотим видеть себя здоровыми, красивыми, умными. Эти качества определяются, главным образом, правильной организацией двигательного режима ребенка, начиная с самого раннего возраста. Характерной особенностью детского организма является его бурный неравномерный рост и значительные изменения в строении и деятельности организма в разные периоды развития. Неправильно организованный или недостаточно активный двигательный режим жизни приводит к выраженным функциональным нарушениям различных систем организма. При этом снижается общая сопротивляемость детей к простуде, ухудшается работоспособность и восстановление возможностей организма после нагрузок различного характера, возникают нарушения в функционировании сердечно-сосудистой и нервной систем, что может привести к трудностям в развитии и самореализации. А это не маловажно, так как школьная программа становится все сложнее и требует больших физических и интеллектуальных затрат. Так же следствием недостатка двигательной активности являются нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Актуальность данной проблемы заключается и в том, что: во – первых, функциональные нарушения могут быть исправлены методами и средствами физического воспитания в совокупности с ортопедической помощью; во – вторых, процент детей с данной патологией колеблется стабильно от 35 до 65% учащихся.

За последние годы в Российской Федерации сложилась ситуация ухудшения состояния здоровья населения. Проведенный анализ Минздравсоцразвития России официальных статистических данных показал, что в 2017 году по сравнению с 2010 годом общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла на 7%, а среди детей в возрасте 15 - 17 лет увеличилась на 19,3%.

В 2017 году по официальным статистическим данным среди детей, обучающихся в школах, имели первую группу здоровья 20,7%, вторую группу здоровья - 59,2%, а 18,3% - третью группу здоровья, т.е. имеющие хронические заболевания, четвертую и пятую группу здоровья (инвалидизирующие заболевания) имеют 1,8% детей.

В то же время, по данным ГУ "Научно-исследовательский институт гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН", имеют первую и вторую группу здоровья в начальных классах от 50 до 60% детей, а в старших классах лишь 28 - 40%.

Также по официальным статистическим данным за 2010 год в сравнении с детьми, поступающими в дошкольные учреждения, отмечается рост числа детей, поступающих в школу, с нарушением осанки почти в 5 раз, со сколиозом в 5,5 раз.

Аналогичная тенденция прослеживается и в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях - в сравнении с детьми, поступившими в общеобразовательные учреждения, отмечается рост числа детей, их оканчивающих, с нарушением осанки на 45%, со сколиозом в 5,7 раза.

Поэтому и считаю на сегодняшний день тему: «Осанка – залог здоровья» актуальной.

**Цель:** Выявить взаимосвязь осанки и состояния здоровья школьников, найти к применению конкретных рекомендаций для сохранения и улучшения осанки.

**Задачи:**

1.Ознакомление с понятием «правильная и неправильная осанка».

2. Значение осанки для здоровья учащихся.

3.Изучение литературы, в которой рассказывается о физических упражнениях для формирования правильной осанки.

4.Проведение тестирования, анкетирования и выявление факторов, влияющих на правильную осанку и состояние здоровья школьников.

4.Ознакомление учеников с рекомендациями специалистов по сохранению и исправлению осанки.

5.Выявление наиболее эффективных упражнений для формирования правильной осанки в школе и дома.

**Предмет исследования:** правильная осанка обучающихся 8г класса.

**Объект исследования:** факторы, влияющие на правильную осанку.

**Гипотеза:** существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья.

Изучив литературу отечественных авторов по изучаемой проблеме, я решила изучить все стороны этого вопроса, заострить внимание на этой проблеме и попытаться поправить создавшееся положение.

**Глава 1.Этапы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название этапа** | **Содержание работ** | **Время**  **исполнения** |
| Подготовительный | * Определение темы исследования; * выделение предполагаемых направлений работ. | Первая неделя октября |
| Начальный | * Определение проблемы, гипотезы и задач исследования; * определение методов исследования; * анализ справочной литературы по данному вопросу. | Вторая неделя октября |
| Основной | * самостоятельная работа по сбору информации по теме для решения поставленных задач; * систематизация собранного материала; * социологический опрос; * тест на правильную осанку; * анкетирование «Правильная осанка – залог здоровья» и сравнить с нормами СанПиН от 29 декабря 2010 г. N 189; * обработка и описание полученных результатов; * нахождение рекомендаций специалистов по сохранению и исправлению осанки; * выявление наиболее эффективных упражнений для формирования правильной осанки в школе и дома. | Третья неделя октября |
| Заключительный | * Представление результатов выполнения проекта – презентация; * внесение коррективов в работу и оформление отчёта; * ознакомление учащихся, родителей, учителей с результатами проекта. | Четвертая неделя октября |

**Глава 2. Методы и организация исследования**

*Методы исследования:*

Для решения поставленных задач мною использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;

-социологический опрос;

- тестирование;

- анкетирование «Правильная осанка – залог здоровья»;

- методы математической статистики (вес рюкзаков и портфелей, сравнили с нормами СанПиН от 29 декабря 2010 г. N 189).

- анализ полученных результатов.

*Организация исследования:*

На первом этапе:

- провела анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме;

- познакомилась с понятием «осанка», «правильная осанка».

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Правильная осанка - простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

Дети должны стремиться выработать у себя правильную осанку. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь.

Осанка — важный показатель, характеризующий физическое развитие человека, которое рассматривается как прямое отражение здоровья.

Нарушение осанки – понятие, означающее различные искривления позвоночника. Наиболее частой деформацией позвоночника у детей является сколиоз.

*Неправильная и правильная осанка и ее значение для здоровья учащихся*

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.

При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, легких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Все это ухудшает самочувствие и настроение.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

Можно встать перед зеркалом в такую позу - и увидеть, какой стала красивой фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую позу трудно. Однако если будем делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу не составит никакого труда.

На втором этапе *я изучила факторы, которые влияют на правильность осанки и решила исследовать некоторые из них в нашей школе:*

*-*режим труда и отдыха,

-отсутствие или недостаток физических нагрузок,

-неправильное питание,

-неправильно подобранные и тяжёлые школьные сумки,

-неправильная поза

Третий этап.

*-Социологический опрос среди учеников школ № 9, 26, 56 делают ли они зарядку по утрам?*

*-Провела исследование группы детей на наличие у них нарушения осанки*

всего было исследовано27 человек;

с помощью тестирования выяснила, у кого правильная осанка.

*Тесты на правильную осанку*

Тест №1.

Если положить на голову книгу и пройти по линии то, в тот момент, когда осанка окажется неправильной – книга упадёт.

В результате мы убедились, у многих из учащихся нарушена осанка.

Тест №2

Встать вплотную к шкафу или к стене. Сомкнуть стопы, посмотреть прямо вперёд. Руки опущены по швам. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырёх точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, и ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперёд.

Тест № 3Анкетирование учащихся

Четвертый этап.

*Обработка результатов.*

- обработала и описала полученные результаты, и оформила работу;

- ознакомила учеников с рекомендациями специалистов по сохранению и исправлению осанки;

-предложила наиболее эффективные упражнения для формирования правильной осанки в школе и дома.

**Глава 3. Результаты исследования проекта**

В процессе исследования были получены следующие результаты.

1. Проведя опрос среди учеников школ № 9, 26, 56делают ли они зарядку по утрам? Получились данные (в %)

9 школа 26 школа 56 школа

Бывает 2,4 4,3 2

Иногда 4,4 2,5 3

Да 1,8 3,5 3

Нет 4,5 2,8 5

И выяснилось, что учащиеся не любят по утрам делать зарядку.

1. Провела исследование в 7 г классе.

Тест№1

Из 27 человек книга упала у 12 человек.

Тест№2

Из 27 человек у 10 человек тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырёх точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, и ладонь не проходит между поясницей и стеной.

Вывод: Исследование показало, что у 10 человек в 7 г классе правильная осанка, а у 17 - нарушение осанки (60%).

3.Провела анкетирование учащихся по факторам, влияющих на осанку детей

Тест № 3

*Фактор 1. Режим труда и отдыха*

Проведя анкетирование у 27 учеников своего класса, я выяснила, что:

- у телевизоров и компьютеров, телефонов проводят более 1,5 часа - 25 учеников;

- телевизор смотрят лёжа - 11 чел.,

- сидя в кресле - 14 человек;

- гуляют на свежем воздухе каждый день – 14 человек;

- при выполнении домашнего задания делают перерыв 20 мин. – 19 человек.

Вывод:

В школе режим труда и отдыха соблюдается. Но дома большинство детей долго сидят за компьютером или у телевизора, да ещё в неправильной позе, редко гуляют на свежем воздухе. Домашние задания выполняют без перерыва на отдых.

*Фактор 2. Отсутствие или недостаток физических нагрузок*

Узнала, сколько ребят моего класса занимаются спортом:

- ходят в спортивные секции – (в нашем классе –10 учеников);

- посещают бассейн – 2 ученика;

- занимаются танцами – 5 учеников;

- делают по утрам дома зарядку –4 ученика из 27;

Вывод:

Дети неохотно занимаются спортом. Больше времени уделяют компьютеру и телевизору. Хорошо, что в школе введено 3 урока физкультуры.

*Фактор 3. Неправильное питание*

Пища должна быть богата витаминами, особенно витаминами D и С. Чтобы обеспечить достаточное потребление витамина С, нужно есть цитрусовые, петрушку, шпинат, зелёный горошек, чёрную смородину. Витамин D организм получает с помощью солнечных ванн. Однако зимой, когда мы редко гуляем на улице, организму необходимы продукты богатые витаминомD.

Полезно включать в пищу – куриные яйца, молоко, рыбу, печень трески.

Узнала, какие продукты любят ребята моего класса:

- куриные яйца: да – 27чел.

- молоко: да – 5чел., нет – 22чел.

- рыбу: да – 7чел., нет – 20чел.

- йогурт: да – 27чел

- чипсы: да – 25чел., нет – 2чел.

- булочки: да – 27чел.

- сосиски: да – 24чел., нет – 3чел.

Вывод:

По результатам анкетирования - рыбу и молочные продукты почти никто не любит. Предпочтение отдаётся йогуртам, чипсам, булочкам, сосискам и т.д.

*Фактор 4. Неправильно подобранные и тяжёлые школьные сумки*

По данным СанПиН, максимальный вес школьного ранца для учеников 1-3 классов не должен превышать 1,2 кг. А по российским стандартным нормам – общий вес учебников и тетрадей на один учебный день вместе с комплектом школьных принадлежностей и портфелем для школьников 1-2 классов не должен превышать 2,5 кг, для учеников 3-6 кл. – весить около 3 кг, для учеников 7-8 кл. – не более 3,5 кг.

Обследовала и взвесила ранцы 20 учеников с 1 по 4 кл. Средний вес ранцев не соответствует норме у половины учащихся и в полтора раза превышает допустимые нормы. При взвешивании выяснилось, что сильнее всего на вес школьных портфелей влияет спрятанные в них игрушки, лишние тетради и учебники.

В 7г классе из 27 ранцев и сумок, взвешенных в ходе исследования, лишь 28,6% весили до 4 кг. Сумки весом более 4 кг носят с собой 71,4% учеников.

Вывод: необходим контроль со стороны родителей за весом школьного рюкзака.

*Фактор 5. Неправильная поза*

Неправильная поза: при сидении, ходьбе, просмотре телевизора и т.д.

Проанализировала данные анкеты:

- у большинства ребят, имеющих компьютер, нет специальных кресел;

- за своей позой во время ходьбы, при сидении за стенами школы никто не следит.

Изучив и проанализировав литературу по данной проблеме, я нашла рекомендации специалистов по сохранению и исправлению осанки:

* Постоянная двигательная активность, включая ходьбу на работу, учёбу, прогулки, занятия физическими упражнениями. Полезно заниматься спортом, танцами.
* Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение во время сидения. Не следует класть ногу на ногу.
* Садясь на стул, опускайте тело легко и мягко, голова должна быть направлена вперёд и вверх, шея расслаблена, позвоночник вытянут.
* Вставать со стула тоже надо правильно. Не помогайте себе руками когда встаёте или садитесь.
* Идеальный вариант кровати – жёсткая, плоская, однако довольно упругая постель.
* Надо правильно сидеть за партой: туловище держать прямо, а голову лишь немного наклоняя вперёд. Между грудью и партой должно оставаться свободное пространство в 3-4 см, предплечья должны свободно лежать на столе.
* Мебель, парта и стул должны соответствовать росту ребенка.
* Ноги необходимо согнуть в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, а ступни должны упереться на пол.
* На уроке и при подготовке домашнего задания через 20 мин необходимо делать

физкультпаузу.

* Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и другой клади.

С помощью литературы и интернета я выбрала наиболее эффективные упражнения:

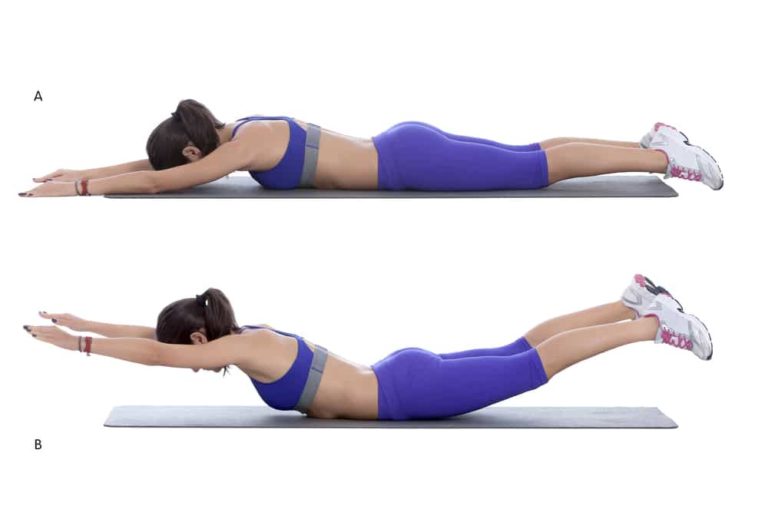
1 упражнение для корректировки положения лопаток

****

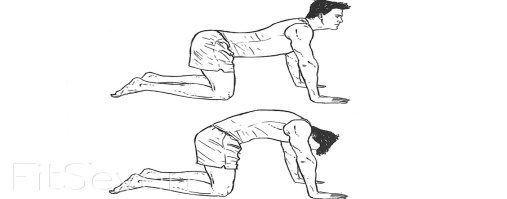
2 упражнение многие называют «Летящий супермен»



3упражнение «Лодочка»



4 упражнение «Злая кошка»



**Заключение**

Мой проект показал, что на правильную осанку и состояние здоровья школьников влияет не один, а несколько факторов.

Я сделала вывод, что если учащиеся будут, невнимательно относится к своей осанке, то в будущем они часто будут болеть различными заболеваниями. Чем раньше учащиеся обратят внимание на свою осанку и будут работать, постоянно выполнять упражнения для поддержания своей правильной осанки, то в будущем им придется меньше времени потратить или не потратить его совсем для того, чтобы исправлять осанку и лечить себя.

Дети должны стремиться выработать у себя правильную осанку. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь. Особенно важно заниматься физическими упражнениями, укреплять мышцы, соблюдать режим дня и питания, заниматься физкультурой и спортом, подбирать по росту учебную мебель и оборудование, устранять из жизни привычки, способствующие нарушению осанки.

Если человек непринужденно, свободно держит голову и корпус прямо, плечи слегка опущены, отведены назад на одном уровне, живот подтянут, колени выпрямлены, грудь несколько выступает вперед, то можно сказать, что у него правильная, хорошая осанка. Она отражает и внутреннее состояние человека - его настроение и самочувствие. Известно, что когда мы здоровы, бодро настроены, мы внешне подтягиваемся - распрямляем плечи, ровнее держимся, чувствуем себя уверенно. Мы верим, что проблему нарушения осанки в нашем классе будем решать вместе: учителя, родители, ученики.

Исправление осанки требует настойчивой, систематической, кропотливой работы со стороны учителя, а прежде всего - со стороны самого школьника и его родителей, которые обязаны строго контролировать осанку ребёнка дома.

Проект можно использовать на уроках физкультуры, классных часах и родительских собраниях.

**Литература**

1.Государственный доклад Минздравсоцразвития РФ "О положении детей в Российской Федерации. 2010 год"

2.Калб Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции //Вестник новых медицинских технологий. - Тула, 2001. -№4, -C.62-64.

3.Коровкин М.А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М.А.Коровкин. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 192 с.

4.Милюкова И.В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. Издательство: ЭКСМО, 2005г. – 160 с.

5.Хомякова Н. Правильная осанка – залог здоровья. // Навигатор. – 2003г. - №45.