

МКОУ «Медвежьегорская средняя общеобразовательная школа №2»

Исследовательская работа

**Тема «Как сохранить позвоночник здоровым»**

Выполнил: обучающийся 4 А класса

Антипов Антон

Руководитель: учитель начальных классов

Крылова Анна Дмитриевна

**Цель** - изучить все стороны данного вопроса, заострить внимание детей и родителей на проблеме здоровья позвоночника.

**Объект исследования** – школьник.

**Предмет исследования** – позвоночник школьника, осанка.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу и интернет источники по заданной теме.
2. Провести анкетирование и опрос среди обучающихся по заданной теме.
3. Подобрать упражнения для сохранения здорового позвоночника.
4. Познакомить одноклассников с результатами работы.

## *Осанка:*

- ❖ внешность, манера держать себя. (С.И.Ожигов)
- ❖ сочетание стройности, величавости, красоты. (В.И. Даль)

## Неправильная посадка



## Правильная посадка



# Причины, влияющие на осанку ребят младшего школьного возраста.

- 1. Режим труда и отдыха.*
- 2. Отсутствие или недостаток физических нагрузок.*
- 3. Неправильное питание.*
- 4. Неправильно подобранные и тяжелые сумки и портфели.*
- 5. Неправильная поза при положении сидя, при ходьбе.*

# Упражнения для спины:

- ✓ Сидя или стоя, сделай круговые движения головой :подбородок максимально прижать к груди, затем медленно и плавно головой круг, повторив несколько
- ✓ Помассируй ладони, пальцы, сожми кулаки. Сведи и разведи лопатки. Походи на пятках.
- ✓ Упражнение «Кошка». Дома, стоя на четвереньках, прогибай спину сначала вверх, потом вниз.
- ✓ Вращение руками. Встать прямо, локти развести в стороны, подушечки пальцев рук установить на плечи. Совершать вращательные движения руками назад. Важно, чтобы амплитуда движений не была слишком большой.
- ✓ Приседания. Встать ровно, верхние конечности развести в стороны, ладони смотрят вверх. Встать на носочки, затем присесть, затем – снова на носочки и принять первоначальную позицию. Сделать не спеша 5-10 приседаний.

**Важно помнить, что если у вас есть боли в спине, то сначала необходимо обратиться за помощью к врачу, и с его разрешения выполнять представленные выше упражнения и рекомендации.**

# 8 причин иметь правильную осанку:

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность.
2. Дыхание становится легким и более глубоким.
3. Улучшается пищеварение.
4. Вы выглядите более стройным и молодым.
5. Голос будет казаться лучше.
6. Осанка помогает мышцам и суставам.
7. Улучшается мышление.
8. Правильная осанка – здоровый позвоночник!



# Список использованной литературы:

1. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2. 1178-02.
2. Даль В.И. Толковый словарь Даля 1863-1866
3. Коростылев Б.Н., Воспитание здорового школьника, пособие для учителя. Москва: «Просвещение», 1983г.
4. Ожегов С.И. Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов й1949-1992
5. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия М. 1991
6. Правда, о школьных портфелях. ( Сайт «Здоровье»)
7. <http://detstvo.ru>. « Как сохранить осанку школьника?»
8. <http://ru.wikipedia.org> Материал из Википедии - свободной энциклопедии.
9. [http:// www.7ya.ru](http://www.7ya.ru) «Осанка хорошая или плохая?»
10. [http:// www.zabela.ru](http://www.zabela.ru) «Детская осанка».