

**МИНСКАЯ ОБЛАСТЬ, МИНСКИЙ РАЙОН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 Д. КОПИЩЕ»**

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ:

«Здоровые дети сегодня – процветающая Беларусь завтра»

Секция: естествознание (живая природа)

Работа выполнена коллективно

Проект выполнили: Серебрякова Ольга Михайловна, 12.03.2013 г.р.

учащаяся 4 «Е» класса

Бакач Мария Александровна, 10.01.2014 г.р.

учащаяся 4 «Б» класса

Руководители проекта: Тшонек Светлана Михайловна, учитель в. кат.

Сапач Валентина Григорьевна, учитель в. кат.

Ноябрь, 2023 г.

Введение

Когда я шагаю по городу, смотрю телевизор или нахожусь в автобусе, то часто слышу высказывание: «Здоровая нация – процветающая Беларусь!» Учительница в школе обращает мое внимание на то, как я сижу во время письма и чтения. «Сядь ровно! Выпрями спину! Не наклоняйся низко. Испортишь осанку. Береги здоровье,» – говорит она. Дома мама и даже бабушка напоминают про мне о красивой осанке.

И я задумалась. А что такое осанка? Как её можно испортить? Как узнать «испорчена» она уже или нет? И почему я должна сидеть ровно, если мне нравится сидеть так, как я сижу? И как осанка связана с моим здоровьем? Поделилась своей проблемой с друзьями, и мы решили провести исследование.

Объект исследования: здоровье подрастающего человека.

Предмет исследования: осанка человека.

Выдвинули **гипотезу:** правильная осанка — основа здоровья и развития растущего человека, а, значит, и всего нашего народа в будущем.

Цель работы: изучить что такое осанка, как она влияет на формирование здоровья человека; заинтересовать учащихся и родителей нашей школы в сохранении и формировании правильной осанки у младших школьников.

В процессе исследования мы поставили перед собой задачи:

- ✓ изучить литературу, в которой рассказывается об осанке и здоровье человека;
- ✓ взять интервью у школьного фельдшера;
- ✓ провести анкетирование четвероклассников и их родителей, для изучения уровня знаний по этой теме;
- ✓ составить комплекс упражнений, которые помогут сохранить правильную осанку; выучить их самим и научить учащихся начальной школы;
- ✓ сделать с помощью учителей и родителей буклет о правилах формирования правильной осанки и предотвращении ее нарушений.

Методы: анализ, сравнение, интервью, анкетирование, тестирование.

И вот что мы узнали...

Глава 1. Осанка. Влияние осанки на здоровье человека

Осанка – 1. Внешность, манера держать себя (например, гордая осанка). 2. Индивидуальные особенности фигуры человека при спокойном вертикальном состоянии; характеристика естественного и привычного положения тела стоя или при ходьбе. [1]



У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот втянут.



При нарушенной осанке плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты.

При правильной осанке происходит нормальное дыхание, хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу. Правильная осанка помогает человеку быть здоровым, делает его стройным и красивым.

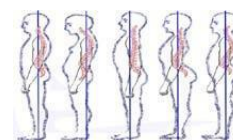
Мы узнали, что осанка влияет и на эмоциональный настрой человека. Так, например, сутулость способствует формированию мрачного настроения, развитию «комплекса неудачника».



Нарушения осанки проявляются в виде увеличения или уменьшения естественных изгибов позвоночника, появления боковых искривлений.

Глава 2. Причины нарушения осанки

Из книг мы узнали, что обычно нарушение осанки возникает в периоды сильного роста: в 5-8 и в 11-12 лет. Это время, когда кости и мышцы увеличиваются в длину, но мышцы еще не могут поддерживать правильную позу человека.



В это время учащиеся большую часть времени проводят сидя за партой, склонившись к книге или тетрадке.

При письме или чтении у учащихся со слабыми мышцами спина «сгорбливается», туловище изгибается вправо или влево, вытягивается вперед шея, слишком низко наклоняется голова. При этом еще устают глаза, может развиваться близорукость.

Поводом для обращения к врачу могут быть:

- боли в спине и при ходьбе;
- изменение изгибов позвоночника;
- сутулость при сидении за столом;
- частые простудные заболевания.

Наличие хотя бы одного симптома, свидетельствует о серьезных нарушениях в организме ребенка.

В Интернете мы нашли информацию от Национального статистического комитета Республики Беларусь, из которой узнали, что в 2023 году было зарегистрировано 56 969 детей с нарушениями осанки, а в 2010 году их было 42 942 человека. [6, с. 105] Сегодня 73% детей из-за неправильной осанки в той или иной степени имеют деформированный позвоночник. Современные школьники в 3 раза чаще сверстников 70-х гг. прошлого века имеют искривление позвоночника. Значит, проблема

здоровой осанки существует давно и требует решения. [5]

В беседе со школьным фельдшером Викторией Сергеевной мы узнали, что в нашей начальной школе 1500 учащихся, и из них 689 учащихся имеют какие-либо нарушения осанки, а это каждый четвертый.

Еще мы узнали, что на осанку влияет размер парты и стула, за которыми мы сидим в школе и дома, выполняя уроки.

Узнали, что для нашего возраста подходят парты размера № 3, № 4. Вместе с классными руководителями Светланой Михайловной и Валентиной Григорьевной подсчитали, что во всех начальных классах только 1423 сидят за партами нужного размера, а 77 – нет.

Еще узнали, что на осанку учащегося влияет вес портфеля. По нормам СанПиНа портфель без учебников должен весить 600-700 г, а с учебниками 1,6-1,7 кг, Проведя исследования, мы выяснили, что в нашей школе у 18 % учащихся вес пустого портфеля больше нормы, а в нагруженном виде у 20 % учащихся вес портфеля тяжелее.

Чтобы разрешить проблему нагруженного портфеля, разделились на пары, кто с кем сидит. Таким образом, количество учебников сократилось вдвое. Перестали носить учебники домой, дома пользовались электронными учебниками. Это сократило ещё вдвое вес портфеля.

Материалы для уроков ИЗО, труда стали хранить в индивидуальных ячейках в классе. Масса нагруженного портфеля стала ещё легче... Таким образом мы решили эту проблему на уровне своих классов и рекомендовали это сделать учащимся других классов.

Но, должно уделить внимание методам проверки массы выпускаемой школьной продукции, чтобы масса учебников и портфелей была соответствующей нормам.

Глава 3. Упражнения для проверки правильности осанки

Мы узнали, что для проверки правильности осанки можно применить два самых простых теста.

Тест 1: наклониться вперед, ноги не сгибать в коленях, руками нужно коснуться пола. Если при наклоне выпячиваются ребра, то нужно обратиться к врачу;

Тест 2: серединой подбородка нужно попробовать коснуться плеча, но сами плечи нельзя поднимать, поворот головой вправо и влево должен быть равен 80-90 градусам.

А также подобрали упражнения, которые можно использовать в школе и дома, чтобы проверить осанку (Приложение В) и подготовили советы родителям для подготовки домашних заданий учащимися (Приложение Г).

Глава 4. Упражнения по недопущению нарушений и исправлению осанки

Пользуясь советами фельдшера, узнали, что есть два простых упражнения для поддержания осанки в хорошей форме:



1. Упражнение индийских красавиц. Нужно взять самую толстую книгу и положить ее на голову, попробовать походить по комнате.

2. Следующее упражнение необходимо выполнять как можно чаще. Стать спиной к стене так, чтобы ее касались пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок. Постараться запомнить положение тела и отойти от стены, не меняя позы. Походить так по комнате.



А также подобрали упражнения для улучшения осанки и избавления от сутулости (Приложение Д).

Еще мы задумались: «А знают ли это другие учащиеся нашей школы, а также их родители?»

С помощью классных руководителей наша группа составила анкеты для учащихся и родителей.

Вот какими оказались первичные результаты:

из 754 опрошенных учащихся что-то знают об осанке 45%, не знают – 55%;

из 732 опрошенных родителей что-то знают об осанке 70%, не знают 30%.

Составили памятку для родителей и учащихся, как следить за своей осанкой. Все это мы разместили в буклете. Показали учащимся упражнения, которые позволят следить за осанкой ежедневно.

После повторного анкетирования результаты следующие:

из 754 опрошенных учащихся знают об осанке 86%, что-то знают – 14%;

из 732 опрошенных родителей знают об осанке 97%, что-то знают 3%.

Заключение

В ходе нашей работы мы узнали о тесной связи здоровья растущего человека и его осанки.

На основе данного исследования, мы сделали следующие выводы:

- ✓ осанка – основа здоровья человека;
- ✓ нарушение осанки наносит вред всему организму;
- ✓ из интервью школьного фельдшера и исследований определили: количество учащихся, у которых нарушена осанка; санитарно-гигиенические нормы веса портфеля и учебников;

- ✓ подобрали упражнения для сохранения правильной осанки; выучили их сами и научили других учащихся;
- ✓ сделали с помощью учителей и родителей буклет о правилах формирования правильной осанки;
- ✓ наша гипотеза подтвердилась: правильная осанка – основа здоровья и развития растущего человека, а, значит, и всего нашего народа в будущем.

Вот почему очень важно следить за формированием правильной осанки с детства! Поэтому каждый ребенок самостоятельно и вместе с родителями должен уметь проверять и фиксировать правильную осанку, тем более что это очень просто.

Мы думаем, что важно ознакомить всех учащихся с основными способами проверки и коррекции осанки, которые легко можно использовать в любой обстановке. В своей школе мы предложили проводить динамические перерывы с использованием таких упражнений. Каждый день надо контролировать свою осанку, делать зарядку, заниматься физическим трудом и тогда мы всегда будем здоровы.

Думаем, важно заинтересовать учащихся и родителей не только нашей школы, но и, может быть, всего города в формировании и сохранении правильной осанки. Будем здоровыми и принесем много пользы нашей стране в будущем!

Приложение А

Памятка для учащихся и родителей

- *сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула, слегка наклонив голову вперёд;*
- *ходите и стойте, не опуская плеч, втянув живот и слегка приподняв голову;*
- *учебники носить в ранце или в рюкзаке на спине, а не в портфеле;*
- *спите на твёрдой постели и плоской подушке;*
- *делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляя мышцы шеи, спины, живота.*

Приложение Б

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

«Моя осанка»

Ответы должны быть «да» или «нет»

1. Знаешь ли ты, что такое осанка? _____
2. Можно ли читать книги, лежа на животе? _____
3. Знаете ли вы, как с помощью упражнений можно избавиться от

сутулости? _____

4. Знаешь ли ты, в каком возрасте начинается формирование осанки? _____

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Осанка Вашего ребенка»

Ответы должны быть «да» или «нет»

1. Знаете ли Вы, в каком возрасте у ребенка может возникнуть нарушение осанки? _____

2. Знаете ли Вы, какой самый простой тест можно провести в домашних условиях, чтобы определить изменения в осанке ребенка? _____

3. Знаете ли Вы, жалобы ребенка на какие недомогания будут служить поводом для обращения к специалисту (врачу)? _____

4. Знаете ли Вы, как проверить правильность посадки при чтении или письме? _____

5. Может ли ребенок качаться на стуле во время приготовления уроков? _____

6. Знаете ли Вы хотя бы несколько упражнений, чтобы поддерживать правильную осанку или исправить ее? _____

Приложение В

Упражнения, которые помогут проверить осанку в школе и дома

СТОЯ:

встать спиной к стене так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок касались стены. В таком положении человек должен стоять и ходить.

Чтобы была правильная осанка, надо не меньше двух раз в день вставать к стене и проверять свою осанку.

Сидя:

спина прямая, между грудью и партой свободно умещается кулачок. Руки на парте, ноги вместе.

Чтобы проверить правильность посадки, надо локоть поставить на парту, кончики пальцев должны касаться виска.



При письме, рисовании, лепке руки лежат на столе, голова слегка наклонена. Нельзя низко опускать голову над бумагой и склонять голову набок. Если локоть левой руки свисает со стола, левое плечо опускается ниже правого, позвоночник искривляется.

Приложение Г

Советы родителям для успешного выполнения домашних заданий детьми

Оказывается можно:

✓ **заучивать наизусть стихи, пересказывать тексты в движении: подпрыгивая, задирая ноги, кружась, кувыркаясь...**



✓ **качаться на стуле во время приготовления уроков.**

Раскачиваясь на ножках стула, выпрямляется позвоночник, плечи отводятся назад, чтобы удержать равновесие. Спина становится прямой.

✓ **Повторять устные уроки, раскачиваясь в кресле-качалке:** спина отдыхает, раскачивание помогает сконцентрироваться.

✓ **Писать за конторкой стоя.**

Когда мы стоим на позвоночник меньше нагрузка в два раза.



✓ **учить уроки, сидя на жесткой табуретке.**

Сидя на ней, очень быстро устаешь, начинаешь вертеться, чаще вставать, поэтому разминаешь мышцы, снимаешь нагрузку с позвоночника.

✓ **работать на компьютере, развалившись в кресле.**

Спине удобнее, когда вы сидите, развалившись, чем, когда вы сидите прямо.



читать книги, лежа на животе

Когда лежишь, то позвоночник испытывает наименьшую нагрузку.

✓ **Попробуйте приобрести своему ребенку коленный стул для формирования правильной осанки.**



Приложение Д

Упражнения для улучшения осанки

1. Стать у стены ровно, сделать шаг вперед, сохранить положение в течение 2-3 с. Сделать 8-10 раз.

2. Стать у стены, шагнуть вперед, руки в стороны. Присесть, руки вперед. Следить за правильным положением головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.

Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.

3. Сесть на стул. Поднять руки в стороны - вверх, свести лопатки. Локти сильно развернуть в стороны. Сделать 10-12 раз.

4. Стать прямо. Правая рука вверх, левая вниз. Согнуть руки в локтях и постараться соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Сделать 6-8 раз.

5. Стать прямо. На счет 1, 2 поднимать плечи вверх, вперед и назад. Сделать 10-15 раз.

6. Сесть на край стула. Руки держатся за сиденье стула, локти отвести назад, грудь вперед, голову назад. Сделать 10 раз.

7. Положить на голову книгу и ходить по комнате, поднимая руки в стороны, вперед, вверх.

Упражнения, которые помогут избавиться от сутулости

1. Стать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Делать круговые движения прямыми руками вперед, потом назад. Сделать 6-8 раз.

2. Стать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поднимать сначала левое, потом правое плечо. Сделать 6-8 раз.

3. Стать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Резко поднять плечи, потом медленно опустить. Сделать 6-8 раз.

4. Стать, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поднять правую руку вверх, левую отвести назад, согнуть руки в локтях и соединить их за спиной. Сделать 6-8 раз с каждой рукой.

Буклет

