

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Мотченко Марина Владимировна*

учитель начальных классов

*Тарасенко Наталья Александровна*

учитель информатики

МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231

г. Знаменск, Астраханская область

**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация: в статье представлены результаты исследования, посвященного вопросам ухудшения здоровья учеников. Выявлены факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Автором проведен социологический опрос «Правильная осанка – залог здоровья» среди школьников 3 класса. Результаты анкетирования проанализированы и обобщены в виде таблиц и диаграммы. Сделаны выводы о наличии отклонений в здоровье от нормы у большинства опрошенных. Автор статьи предлагает рекомендации по решению выявленных проблем здоровья.*

*Ключевые слова: нарушение осанки, плоскостопие, положение позвоночника, правильная осанка, данные СанПиНа.*

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 (Попов С.П. Лечебная физическая культура – М.: «Физкультура и спорт», 1990 г.).

Ежегодно обучающиеся нашей школы проходят медицинский осмотр. Оказалось, что у обучающихся (на примере 3 «А» и 3 «Б» классов) есть проблемы нарушения осанки и плоскостопия. Это отображено в таблице №1.

Таблица 1

Класс	Количество обучающихся	Нарушение осанки (к-во человек)	%	Сколиоз (к-во человек)	Плоскостопие (к-во человек)
1 класс	58	8	13	-	1
2 класс	54	6	11	-	1

От того, насколько правильным останется положение позвоночника, зависит не только будущая красота, но и здоровье человека. Как пережить одиннадцать школьных лет и сохранить правильную осанку?

До 15% детей нашей школы переходят в среднее звено с нарушением осанки (см. таблица №1). Но, несмотря на всё это, нарушение осанки можно исправить. Это требует постоянного контроля родителей и учителей.

На уроках окружающего мира мы изучили факторы, которые влияют на правильность осанки и решили исследовать некоторые из них в нашей школе (Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. «Обследование и коррекция осанки у детей», сб. «Физическое воспитание детей школьного возраста» – Новокузнецк, 1998 г.):

- отрицательное влияние окружающей среды;
- несбалансированное питание;
- длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела (за партой, перед телевизором, компьютером);
- несоответствие мебели росту ребенка;
- превышение веса портфеля;
- систематическое неправильное ношение школьного портфеля;
- неправильное освещение;
- плоскостопие;
- несоблюдение здорового режима дня (чредовать учебу, отдых на свежем воздухе, отдых дома);
- слабость мышц, недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия).

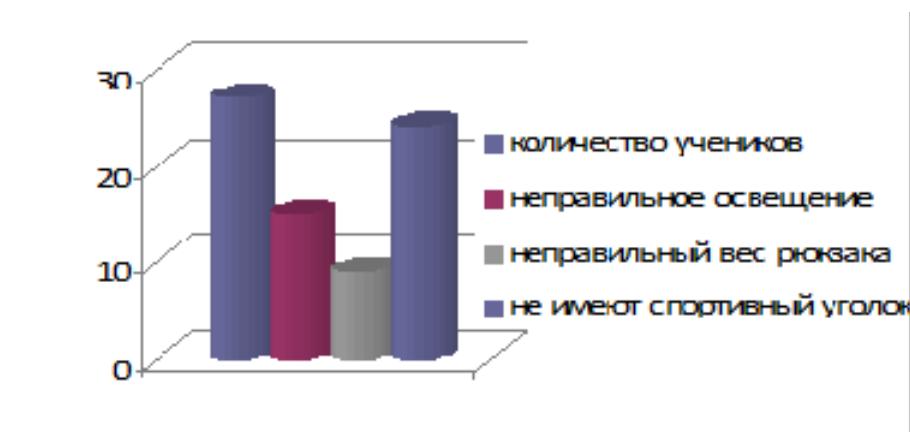
Нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие обучающиеся 3 «А» класса.

1. Есть ли у тебя дома свой учебный уголок? а) Да б) Нет
2. С какой стороны падает свет из окна на твой письменный стол?  
а) Слева б) Справа  
в) Сзади г) Спереди
3. С какой стороны падает свет лампочки вечером?  
а) Слева б) Справа  
в) Сзади г) Спереди
4. Подходит ли твоя мебель для твоего роста? а) Да б) Нет
5. Имеется ли у тебя дома спортивный уголок? а) Да б) Нет
6. Кровать, на которой ты спишь... а) Мягкая б) Жёсткая
7. Вес портфеля, собранного в школу... а) До 3 кг б) Больше 3 кг

Проанализировали анкетирование «Правильная осанка – залог здоровья», выявили факторы, влияющие на осанку и отобразили их в таблице и в диаграмме.

Таблица 2

Класс	Кол-во обучающихся	Письменный стол освещён непр.	Вес рюкзака > 3кг	Нет спортивного уголка
3 «А»	27	15	9	24



Вывод: Данная диаграмма показывают, что более половины учащихся имеют отклонение от норм по трём основным фактором:

- неправильно освещённый письменный стол;
- превышение веса портфеля;
- отсутствие спортивного уголка.

По данным СанПиН, вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов – более 1,5 кг, 3 классов – более 2 кг, плюс вес пустого ранца не более 1кг.

В действительности из 27 ранцев, взвешенных в ходе исследования в нашем классе, 67% весили до 3кг. Сумки весом более 3кг носят с собой почти 33% учеников 3«А» класса. При взвешивании выяснилось, что сильнее всего на вес школьных портфелей влияет спрятанные в них игрушки, книги и бутылки с водой. Суммарный вес ненужных вещей в ранцах некоторых детей достигает более 1 килограмма.

Вывод: необходим контроль над весом школьного рюкзака и портфеля.

Мы убедились, что на правильную осанку и состояние здоровья школьников влияет не один, а несколько факторов. 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, устраниить 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 – распрымляем плечи, ровнее держимся, чувствуем себя уверено. Мы верим, что проблему нарушения осанки в нашей школе будем решать вместе: учителя, родители, ученики.

*Список литературы*

1. Попов С.П. Лечебная физическая культура – М.: «Физкультура и спорт», 1990 г.
2. Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей. сб. Физическое воспитание детей школьного возраста. – Новокузнецк, 1998 г.
3. Хомякова Н. Правильная осанка – залог здоровья. – «Навигатор» №45, 2003 г.
4. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников.(Пособие для учителей и школьных врачей) – М. :Просвещение, 1970 г.
5. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org> Материал из Википедии – свободной энциклопедии.
6. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://baby.inlife.ru> к.м.н. Мирская Н.Б.