

Профилактика нарушений осанки

Г.М. Ямалиева

Автор: Ямалиева Г.М., учитель основ безопасности жизнедеятельности Новоякуповской основной общеобразовательной школы Абдуллинского района Оренбургской области.

Метапредметная область или предмет: Основы безопасности жизнедеятельности.

Класс: 5.

Тема: Профилактика нарушений осанки.

Профиль: Общеобразовательный.

Уровень: Общий.

Текст задачи: Сегодня совершенно здоров только один ученик из десяти, у остальных девяти обнаруживаются различные отклонения в здоровье, в том числе хронические заболевания. Первые два места в «школьном списке болезней» занимают болезни, о которых большинство ребят даже не догадывается. Это болезни позвоночника и нервные расстройства. Наша задача — о болезнях,

связанных с позвоночником. Врачи считают, что 90% взрослых больных остеохондрозом, радикулитом — это люди, перенёвшие в детстве сколиоз в той или иной степени. Эти болезни опасны прежде всего тем, что ухудшают работу многих других органов (особенно сердца, лёгких, желудка). Считаете ли вы, что советы специалистов и рекомендации врачей могут способствовать формированию мотивации подростков на заботу о своей спине, о своём позвоночнике? Если да, то какие это советы? Разработайте памятку для сверстника «Как сохранить осанку в школьные годы?».

а) Выделите ключевые слова для информационного поиска.

б) Найдите необходимую информацию.

в) Обсудите и проанализируйте собранную информацию.

г) Сделайте выводы.

д) Сравните ваши выводы с культурным образцом.

Возможные информационные источники

Книги:

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма. — Спб.: Детство-пресс, 2001. — 112 с.

Коростелев Н.Б. От А до Я. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1987. — 288 с.

Очерет А.А. Внимание, сколиоз! — М.: Советский спорт, 2000. — 96 с.

Web-сайты:

<http://spinet.ru/public/12.php>

<http://edu.ksu.ru/russian/note/generaledu/kgmu/id=140/>

<http://www.doctor.kz/content/1402.html>

Культурный образец

Очерет А.А. Внимание, сколиоз! — М.: Советский спорт, 2000. — 96 с.

Следует знать, что:

- с самого раннего детства у ребёнка должна быть жёсткая кровать;

- малышу нужна физическая активность, но не чрезмерная: выполняйте с ним развивающие упражнения, водите его на плавание;

- надо следить за тем, чтобы ребёнок правильно сидел в школе за партой и дома за столом, чтобы нагрузка на позвоночник была рациональной (ребёнку нельзя работать длительное время согнувшись, следует избегать вибраций, переохлаждения, ограничить поднятие тяжестей);

- надо напоминать школьнику, что портфель, который он носит, надо чаще перекладывать из одной руки в другую, чтобы не было искривления позвоночника. Не покупайте ребёнку школьную сумку на длинной ручке: повесив её на одно плечо, он вряд ли станет часто перевешивать её на другое;

- необходимо периодически проходить профилактические осмотры.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. — СПб.: Детство-пресс, 2001. — 112 с.

Состояние позвоночника очень важно для здоровья. Объясняется это просто: помещённый внутри позвоночника спинной мозг является центром чувствительных и двигательных

нервов, расходящихся через межпозвоночные отверстия во все участки тела. Повреждения позвоночника могут привести к поражению этих нервов, а далее к нарушению работы тех органов, которые управляются этими нервами.

Как заботиться о своем позвоночнике?

1. Учиться правильно сидеть.
2. Следить за осанкой во время ходьбы.
3. Спать на жёсткой постели.
4. Выполнять упражнения на растягивание позвоночника.
5. Выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника.
6. Избегать физических перегрузок.
7. Употреблять в пищу больше творога, других молочных продуктов, овощей и фруктов.
8. Следить за массой своего тела.
9. Чаще бывать летом на свежем воздухе.

<http://www.nov-ap.ru/Article/Article.asp?id=be18419dedda4ea1a5e40d10f841895d>

Развитые мышцы — правильная осанка

Следующий этап профилактики развития нарушений осанки — это укрепление мышц спины и брюшного пресса (они взаимосвязаны). Чем сильнее мышцы, тем легче ребёнку держать спину правильно. Силовая выносливость мышц — разгибателей спины оценивается временем удержания на весу половины туловища и головы в позе “рыбка” на животе. Для детей в возрасте 7–11 лет нормальное время удержания туловища со-

ставляет 1,5–2 мин, подростков — 2–2,5 мин, взрослых — 3 мин. Выносливость мышц брюшного пресса оценивается количеством переходов из положения лёжа на спине в положение сидя (темп выполнения — 15–16 раз в минуту). При нормальном развитии брюшного пресса дети в возрасте 7–11 лет выполняют это упражнение 15–20 раз, в возрасте 12–16 лет — 25–30 раз.

Плавайте, бегайте, прыгайте

Для профилактики развития нарушений осанки рекомендуются занятия симметричными видами спорта, при которых правая и левая половины тела выполняют одни и те же движения или действия — велосипедный спорт, спортивная гимнастика, конькобежный спорт, беговые виды лёгкой атлетики, гребля на байдарке, лыжные гонки, плавание. При этом мышцы туловища, брюшного пресса и

конечностей получают равномерную физическую нагрузку. Подчеркнём, плавание — наиболее предпочтительно. Оно способствует укреплению многих групп мышц, при этом нагрузка на позвоночник незначительна. К тому же, посещение бассейна — отличная закаливающая процедура.

Методический комментарий

Решая эту задачу, ученики находят значения понятий «позвоночник», «сутулость», «сколиоз». Анализируя полученную информацию, они знакомятся с советами специалистов и рекомендациями врачей, которые могут помочь не допустить появления заболеваний позвоночника, и разрабатывают памятку «Как сохранить осанку в школьные годы?», делают вывод о необходимости применения в повседневной жизни знаний, приобретённых в ходе решения задачи.