Ученическая конференция

«Физическая культура, здоровье и спорт»

«Портфель и осанка школьника»

(Направление: «Человек и его здоровье»)

Выполнила ученица

3 А класса

МОУ СОШ №145

Калугина Маргарита

Руководитель:

Жирнова Г.К.

Самара, 2012г.

Здравствуйте.

Я Калугина Маргарита. Учусь в 3 классе школы №145. Моя работа называется «Портфель и осанка школьника».

Цель исследования: Помочь научиться младшему школьнику избавиться от лишнего в рюкзаках и носить в школу самое необходимое.

Большинство ребят мечтают быть отличниками, когда идут в школу. К сожалению, успехи достигаются не только за счет интенсивной умственной деятельности, но и за счет эмоционального напряжения, а так же сокращения сна, двигательной активности и пребывания на свежем воздухе. В результате мышцы ослабевают, а это ведет к проблемам с осанкой.

Осанка- это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Правильная осанка формируется до 10-13 лет. Привычки неправильного положения тела, ведущие к искривлению осанки, есть и кажутся на первый взгляд безобидными, поэтому придти к такому результату легко, а вот исправить очень сложно! (Хотя возможность такая есть, но потребуется много времени, сил, терпения и помощь врачей.)

Почему же осанка может быть искривлена?

* Вредные положения тела, которые мы уже рассмотрели. Их в общем много. Сейчас я говорю больше о тех, которые мы точно можем контролировать сами сидя за партой в школе и за столом дома.
* Слабые мышцы. Это может быть результатом как раз когда дети начинают ходить в школу и усиленно учить уроки и посещать различные кружки, а на физическое развитие не остаётся времени.
* Недостаток в пище кальция, белков и витаминов. За время обучения в школе дети вырастают на 28-35 сантиметров. Часто этот процесс происходит не плавно, а скачкообразно. Это огромная нагрузка на организм. В это время ему нужно помогать. Ребенку необходимо питание богатое витаминами A, D, кальцием, магнием, фосфором, белками. И, к сожалению, ограничить сладости.
* Разная длина ног (у 75% людей левая нога короче правой). Это факт доказанный учеными.
* Мебель не соответствующая возрасту.
* Неудобная одежда и обувь. Конечно сначала красивая и модная или по карману, а уже потом всё остальное.
* Заболевания внутренних органов. Частые боли в животе или в боку вынуждают склониться.
* Близорукость. Дети буквально «прилипают» носом к тетрадям и учебникам.
* Неправильное удерживание ручки при письме. Это моя проблема, с которой я пытаюсь бороться. Я держу ручку очень близко к стержню, и приходится наклоняться в сторону. Но я знаю об этом и стараюсь исправиться.
* Много ещё причин ведущих к искривлениям таких, например, как плохое освещение рабочего места, травмы и другое.
* Вот ещё одна. Неправильно подобранный и тяжёлый рюкзак. О нём мы и поговорим.

Как правильно подобрать рюкзак.

* Вес не более 700 гр.
* Из лёгкого, прочного, водоотталкивающего, морозостойкого материала.
* Имеет несколько отделений.
* Задняя стенка плотная, хорошо прилегает к спине, «держит» позвоночник.
* Плечевые ремни регулируются по длине. Шириной 3,5-4,0 см.

Кстати желательно чтобы ремней было два, особенно для начальной школы. Ведь если ремень только один, то идет перекос на какую-нибудь сторону, т. к. носят на одном и том же плече. Правша на правом, левша на левом. А если портфель слишком большой, неудобные ремни, то ученики похожи на тружеников-муравьёв или на старичков. Сгорбились, навалили своё богатство и вперёд за сколиозом, ортопедическими и сердечнососудистыми заболеваниями.

Как облегчить, или вовсе не перегружать портфель.

* Мы провели классные часы по теме «Портфель и осанка школьника».
* Контроль родителей и учителей. На родительском собрании рассказали родителям о нормах по весу портфелей, о сколиозе, о питании. Напомнили, что нужно проверять содержимое портфеля ребенка.
* По возможности использовать 2 комплекта учебников (Один - в школе, один - дома). В первом и втором классах у нас были 2 комплекта учебников. К сожалению, в третьем такой возможности не оказалось. Самый тяжёлый у нас английский язык (1кг 200 гр.). Планируем в 4 классе приобрести 2 комплекта учебников английского языка.
* Хранение спортинвентаря, принадлежности для уроков труда и ИЗО в классе. По понедельникам мы приносим чистую спортивную форму и храним её в классе. Так же у нас ножницы для труда и стаканы под воду для ИЗО всегда в классе.
* Разделили ответственных за учебники между первым и вторым вариантами. 1вариант носит «русский язык» и «чтение», 2 вариант «математику» и «окружающий мир».
* Расписание уроков составлено так, что в день требуется не более 3-4 учебников.

Мы по желанию учеников провели взвешивание рюкзаков. В нашем классе, к сожалению, норм нет! Самая легкая сумка 2,5 кг. (Правда она на одной лямке, что тоже не хорошо). Зато у нас есть рекорды (5 кг)! Здесь пустой портфель весит 1,5 кг. В среднем вес наших портфелей 3 кг 900 грамм. Надеемся в следующем году приблизиться к норме: минус английский 500 грамм, минус лишние вещи граммов 500, и ещё мы же подрастем и окрепнем . 3,9кг минус 1кг будет 2,9 кг при норме 2,5 кг!

Мы так же взвесили рюкзаки и сумки в старших классах. Нам помог президент школы, кстати, его школьная сумка 3,5 кг. Норма!

Как видно с 1 по 6 классы до нормы далеко. А вот постарше, поинтересней.

Если рассмотреть подробнее по классам, то увидим удивительную вещь: чем старше класс, тем легче портфель. Такая ситуация не только в нашей школе. Мы рассматривали исследования в школах Москвы там примерно тоже самое. При этом ученики нашей школы показывают высокие баллы по результатам ЕГЭ, на годовых экзаменах, городских, областных и общероссийских олимпиадах.

В чем же секрет?

В первых вес пустых сумок 200-500 грамм, а в младших классах 1-2 килограмма. Ещё, наконец, к ним пришло понимание, что не нужно носить в школу альбомы с наклейками, игрушки и всё новое и интересное. А так же самостоятельный четкий контроль за содержанием сумки. Ещё нам, например, помог учитель в том, чтобы мы разделили на варианты ответственных за учебники, а они уже могут сделать это сами.

Нам этому ещё нужно учиться! А сейчас мы можем следить за своей осанкой, гулять на свежем воздухе, укреплять мышцы. Я очень люблю побегать, попрыгать и потанцевать. Сейчас хожу заниматься танцем, который называется Хип-хоп.

Hip-hop – одно из ведущих направлений современных танцев, помогающий чувствовать и понимать, а значит контролировать своё тело. "Предком" танцевального хип-хопа является африканский джаз, а первыми исполнителями - афроамериканцы. Получив рождение в 1976 году, превратился из простого уличного танца в конкурсную танцевальную дисциплину, по которому проводятся Чемпионаты мира и мировые кубки. Жизнерадостный и энергичный, неагрессивный танец. Техника хип-хопа непрерывно развивается: впитывает в себя элементы других танцевальных культур. В хип-хопе движения как бы обращены в пол, потому что у африканских народов Бог находится в земле отсюда всегда немного расслабленные колени в танце. В то же время динамичный танцевальный стиль. Я начинающий в танцах Хип-Хопа. Пока для меня это просто очень интересная физическая нагрузка. Ведь как я уже говорила, для того чтобы исключить одну из причин возникновения сколиоза нужно развивать и укреплять мышцы.

Спасибо!

Список литературы.

1. [http://ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)
2. Журнал «Здоровье школьника» 2010г. № 4, № 7, № 9.
3. Журнал «Здоровье детей» 2004г. № 19.
4. Журнал «Физкультура и здоровье» 1986г. № 1.