

**II ГОРОДСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПРОЕКТНЫХ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ
РАБОТ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
«Я познаю мир – 2011»**

**Секция «Человек и его здоровье»
Медицина и здоровье.**

Тема работы: «Значение правильной осанки для здоровья».

**Выполнила:
ученица 3 «Б» класса
МКОУ «Основная школа № 5»
Игнатова Дарья
Руководитель:
Гуркова Виктория Михайловна**

Лесосибирск, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

| | |
|--|-------|
| Введение..... | 3. |
| Основная часть | |
| I. Что такое осанка?..... | 4 |
| II. Позвоночник и его значение для осанки..... | 4 |
| III. Влияние осанки на здоровье человека..... | 5 |
| IV. Причины нарушения осанки у школьников..... | 5 - 6 |
| V. Заключение..... | 6 |
| Литература..... | 7 |
| Приложение | |

ВВЕДЕНИЕ

Очень часто мы слышим на уроках от учителей: «Сядь прямо, не «пиши носом», выпрями спину». Дома родители постоянно следят за тем, как мы сидим, когда делаем уроки, едим, или просто смотрим телевизор в удобном кресле и напоминают нам: «Не горбись, спина кривая будет». Почему же осанке придается такое значение? Почему одни люди имеют красиво расправленные плечи, гордо поднятую голову, прекрасно себя чувствуют и при этом производят благоприятное впечатление на окружающих. А другие, наоборот, ходят и сидят, сгорбившись, голова и плечи опущены, и окружающим кажется, что весь внешний вид говорит об отрицательных эмоциях, плохом самочувствии таких людей.

Объект исследования: учащиеся 3 «Б» класса и данные о здоровье одноклассников.

Цель: - выявить взаимосвязь осанки и состояния здоровья школьников.

Гипотеза: предположим, что существует прямая связь между здоровьем и осанкой.

Задачи:

1. Узнать, как устроен скелет.
2. Выяснить, почему ухудшается состояние позвоночника.
3. Провести исследования.
4. Разработать комплекс упражнений для сохранения осанки.

Методы:

1. Тестирование.
2. Анкетирование.
3. Исследование.