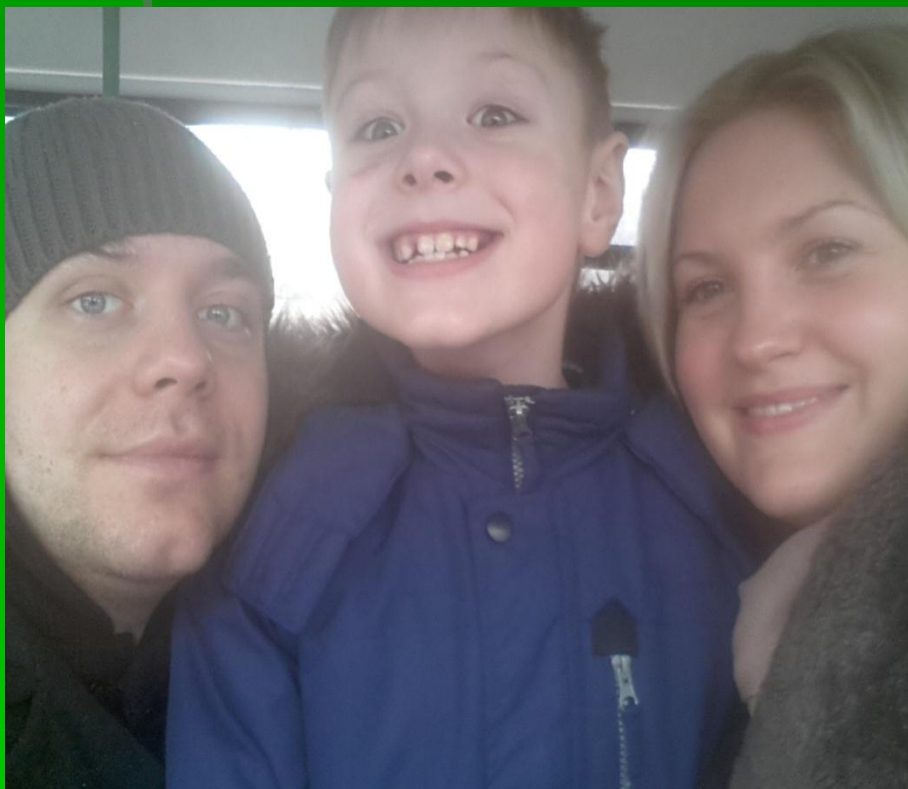


Семейный исследовательский проект на тему:

«Правильная осанка»

номинация «Дружим с физкультурой и спортом»



Подготовили:

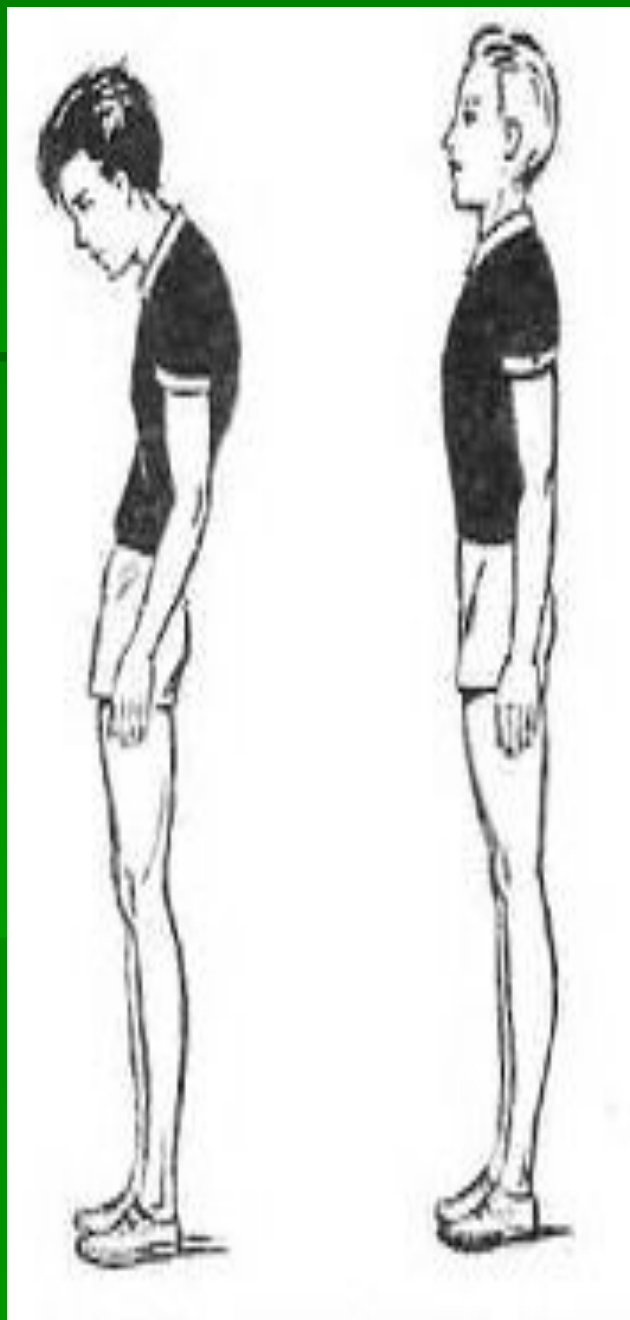
Семья Авдеева Никиты
группа 23

ДО «Родничок» ГБОУ
гимназии № 1358

**Взрослые часто
говорят:**

- **Держи спину ровно!!!**
- **Не сутулься!!!**
- **Следи за осанкой!!!**

Мы решили разобраться, что же такое правильная осанка, для чего она нужна, как ее сформировать и поддерживать в течение жизни.



Цель проекта - осознание важности правильной осанки для жизни и здоровья человека, определение способов ее формирования и поддержания.

Задачи проекта:

- изучение литературы по теме «Здоровая осанка»;
- исследование осанки у себя и у друзей;
- поиск ответов на вопросы: зачем нужна правильная осанка, что влияет на нашу осанку, что мы делаем для формирования правильной осанки и что еще сможем сделать.

Актуальность темы проекта:

Дети нашей группы детского сада в этом году пойдут в школу. Придется долго сидеть на уроках, носить тяжелые рюкзаки. Основная нагрузка при этом ляжет на спину. Поэтому очень важно именно сейчас понять, как правильно держать спину и что делать чтобы она всегда была здоровая и сильная.



Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Неправильная посадка



Правильная посадка



СРАВНИМ

ТАК ПРАВИЛЬНО

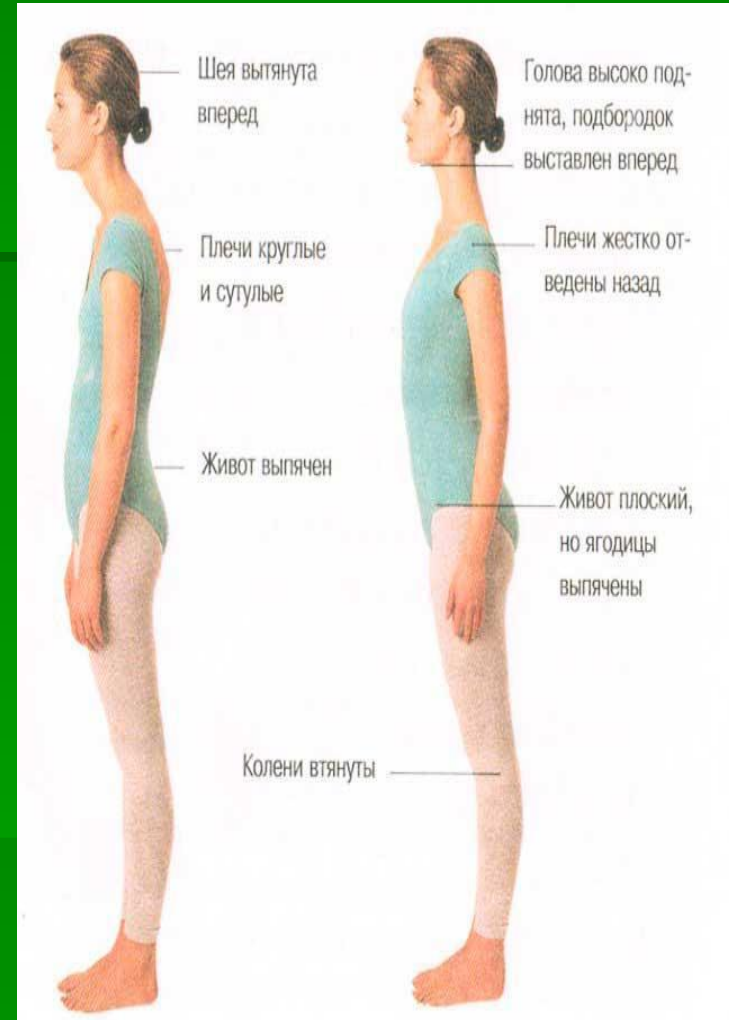


ТАК НЕПРАВИЛЬНО



Признаки правильной осанки:

- голова приподнята
- живот подтянут
- грудная клетка развернута
- плечи на одном уровне



Неправильная
осанка

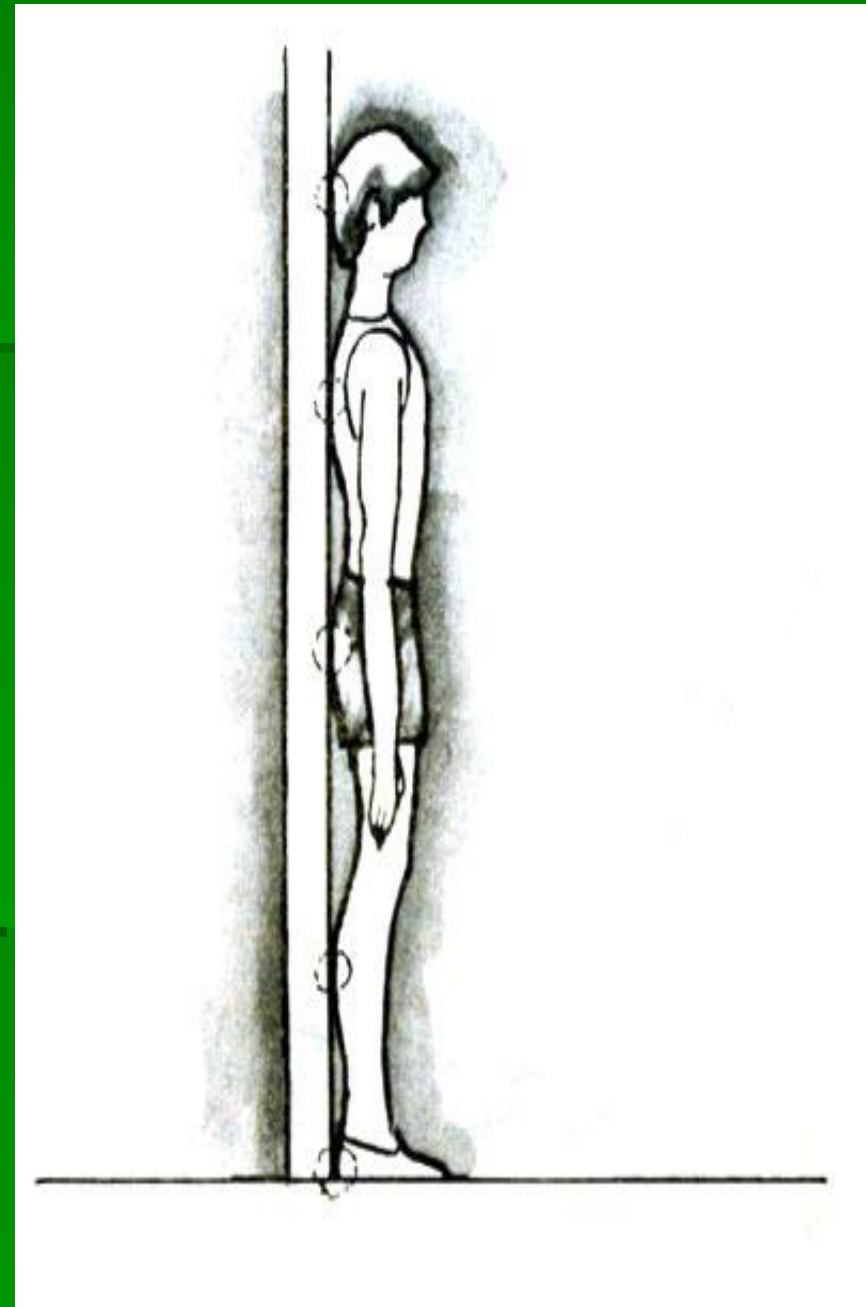
Правильная
осанка

Тест на правильную осанку:

Встать спиной к стене в привычном для вас положении (не напрягаясь).

Если вы держитесь прямо, вы должны касаться стены только **5** точками, как на рисунке.

Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть. Если проходит только ладонь – осанка нормальная.



Проверяем свою осанку.



Для формирования правильной осанки Никите необходимо укреплять мышцы пресса, чтобы подтянуть живот и убрать сильный прогиб в спине.

**Спросим у взрослых:
«Зачем нам нужна
правильная осанка?»**

**Ответ медсестры:
«Правильная осанка
нужна для
формирования
здорового
позвоночника и
защиты от многих
заболеваний».**



Ответ тренера:

«При любой работе, любом виде спорта необходимо держать свое тело. Правильная осанка, сочетающаяся с координированными, слаженными и ловкими движениями, делает человека сильным и выносливым».



Ответ воспитателя:
**« Хорошая осанка
придает уверенность в
себе, в своих силах,
позволяет нравиться
окружающим».**



Что влияет на нашу осанку?

Крепкий
ПОЗВОНОЧНИК

Сильные
МЫШЦЫ

Привычка
правильно
держаться



Что мы делаем для формирования правильной осанки?



Катание на
коньках

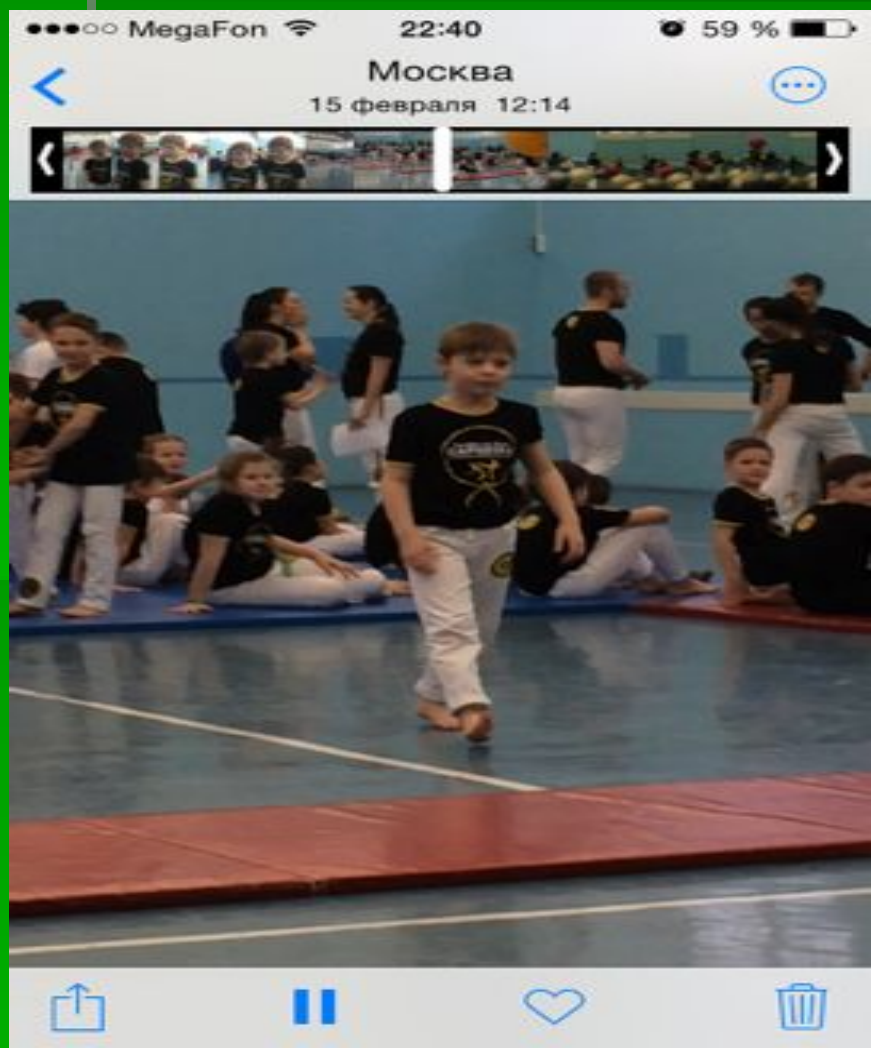
ФУТБОЛ



Зарядка



Капоэйра



Плавание



Активный отдых



Что еще сможем сделать?

- Есть больше продуктов, где содержится много кальция, полезного для укрепления костей позвоночника.
- Меньше смотреть телевизор и играть в компьютерные игры.
- Больше двигаться для укрепления мышц.
- Приобрести правильную парту для выполнения предстоящих школьных заданий.



Наблюдая за друзьями из детского сада, мы пришли к выводу, что не все дети имеют привычку правильно держать спину.



Мы решили создать плакат-памятку «Правильная осанка — залог здоровья и красоты» и продемонстрировать его в детском саду.



Вот как это было!



Рисуем.

Проводим занятие.





Проверяем осанку.

Выполняем упражнения
для укрепления мышц
спины и формирования
правильной осанки.



В ходе исследования мы пришли к следующим выводам:

- **Правильная осанка очень важна для жизни и здоровья каждого человека;**
- **Люди с правильной осанкой чувствуют себя красивыми и уверенными;**
- **Для формирования красивой осанки необходимо правильно питаться, активно заниматься спортом и следить за положением тела в позе сидя, стоя и во время ходьбы.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!