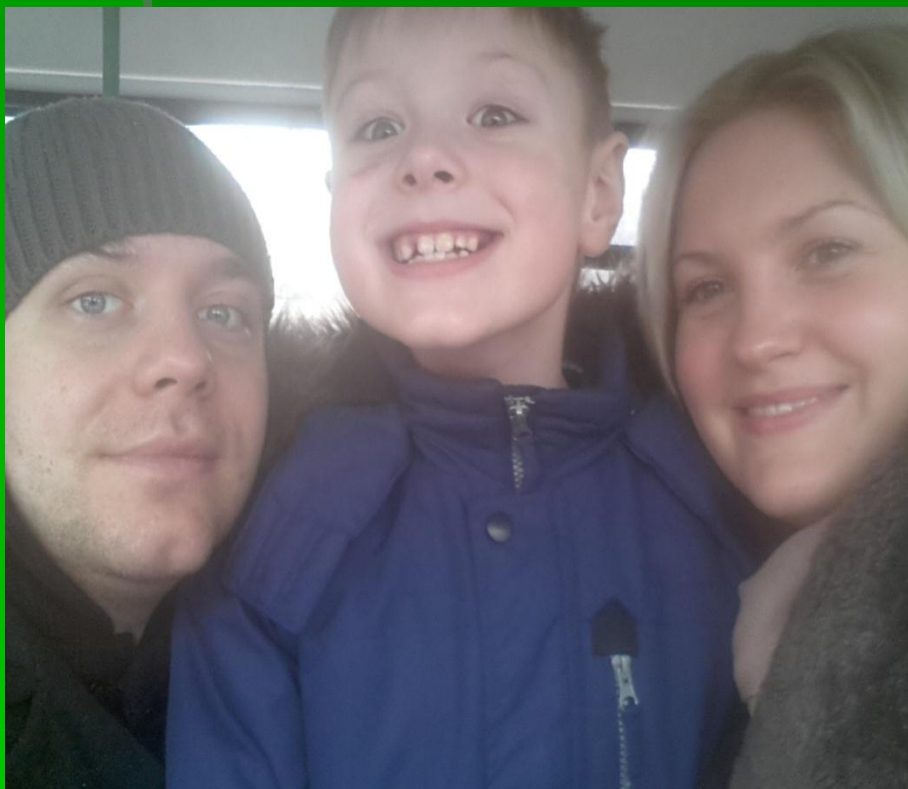


# Семейный исследовательский проект на тему:

## «Правильная осанка»

номинация «Дружим с физкультурой и спортом»



Подготовили:

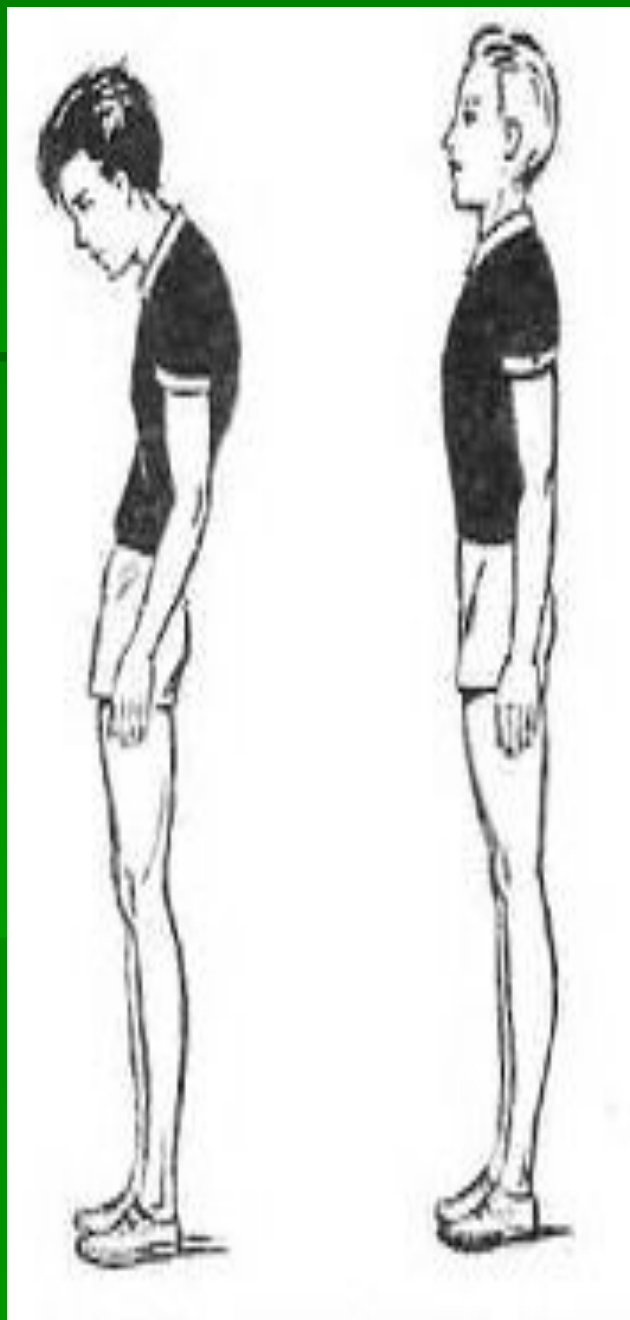
Семья Авдеева Никиты  
группа 23

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

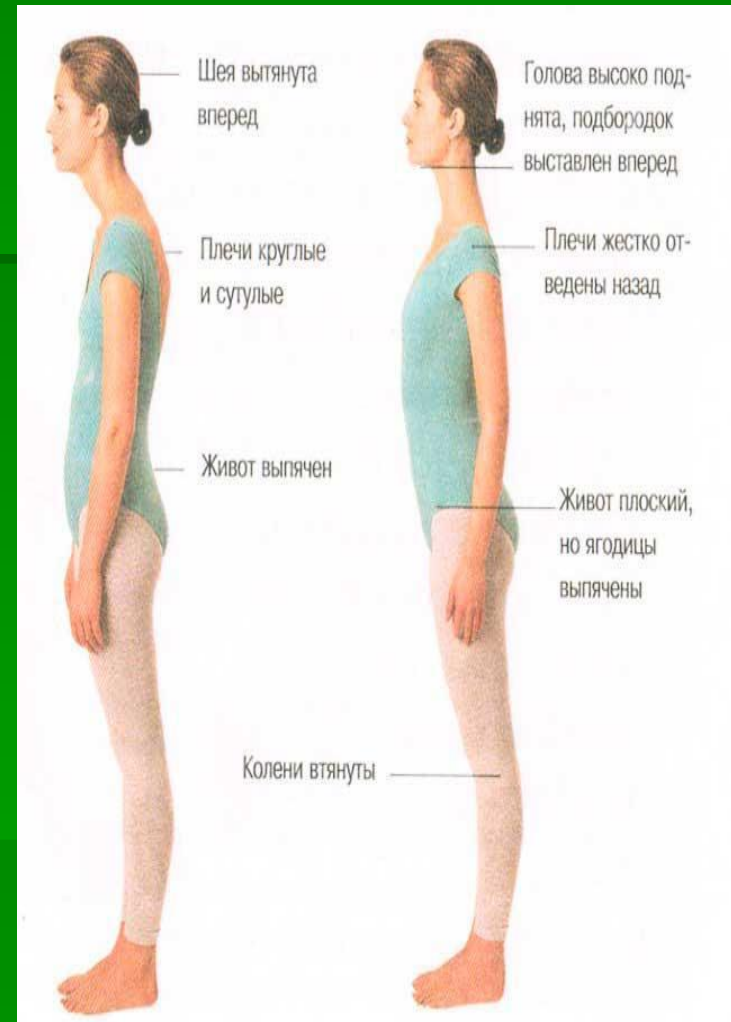


ТАК НЕПРАВИЛЬНО



## Признаки правильной осанки:

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



Неправильная  
осанка

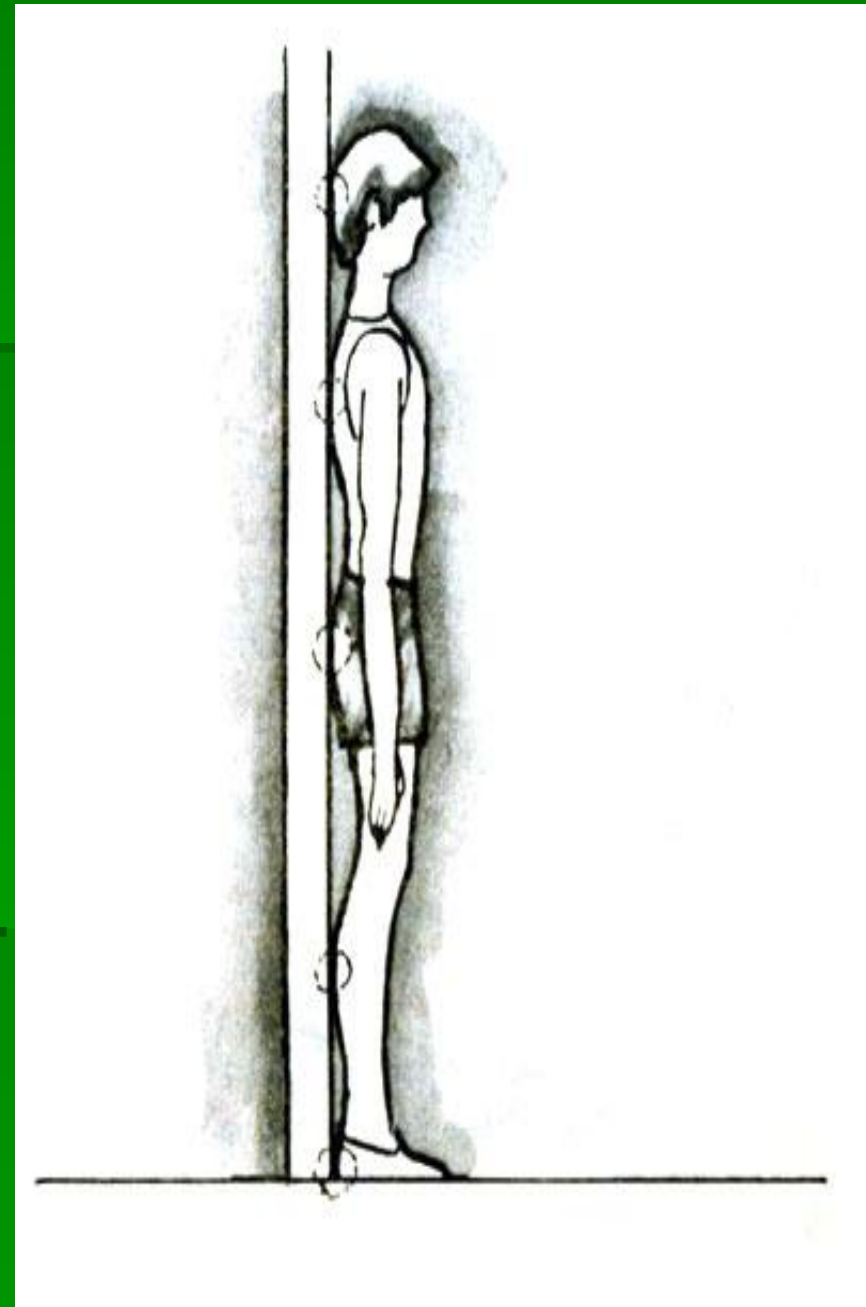
Правильная  
осанка

## 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

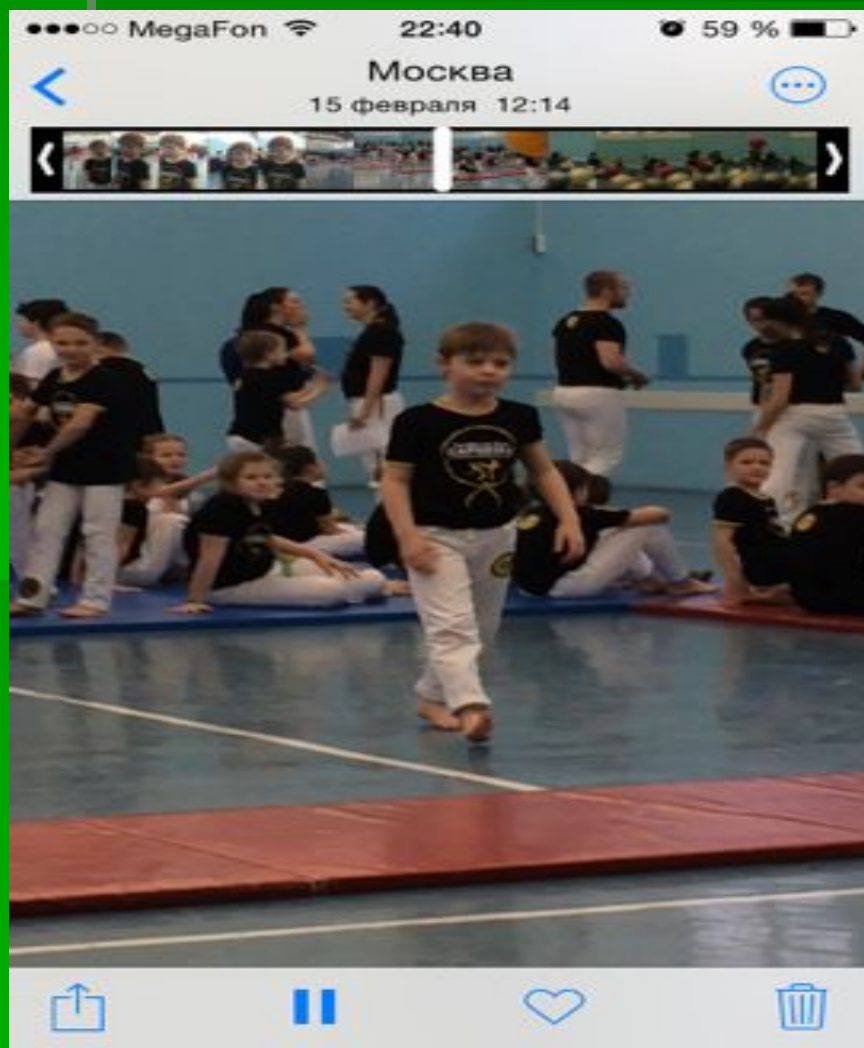




# Зарядка



# 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!!!**