




Социальная проба

**«Красивая осанка –
здоровое будущее»**

Выполнили учащиеся 2 «В» класса

Руководитель: Чупрына С.С.



Актуальность

- На стройного человека приятно смотреть. Стройные люди радуют глаз. Нам очень хочется быть стройными и красивыми. Ещё мы узнали, что правильная осанка нужна не только для красоты. Она важна и для здоровья. По статистике более 40% детей имеют нарушение осанки. Неправильная осанка может не только нанести вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. Поэтому мы задались вопросом: «Как выработать

правильную осанку?»

Цель:

Профилактика искривления позвоночника и формирование красивой осанки.

Задачи:

- 1) изучить дополнительную литературу по теме;*
- 2) выявить причины нарушения осанки;*
- 3) разработать систему занятий для правильной осанки;*
- 4) формировать навыки здорового образа жизни.*

Методы

1. Теоретические: изучение различной литературы, в том числе справочники по теме.

2. Практические: сбор материала и его анализ; анкетирование учащихся 2-х классов, обработка результатов; разучивание упражнений для формирования правильной осанки.

Гипотеза:

правильная осанка - это не только красота, но и наше здоровье.

Ценность проекта:

- 1. Получение навыков исследовательской работы.**
- 2. Создание компьютерной презентации.**

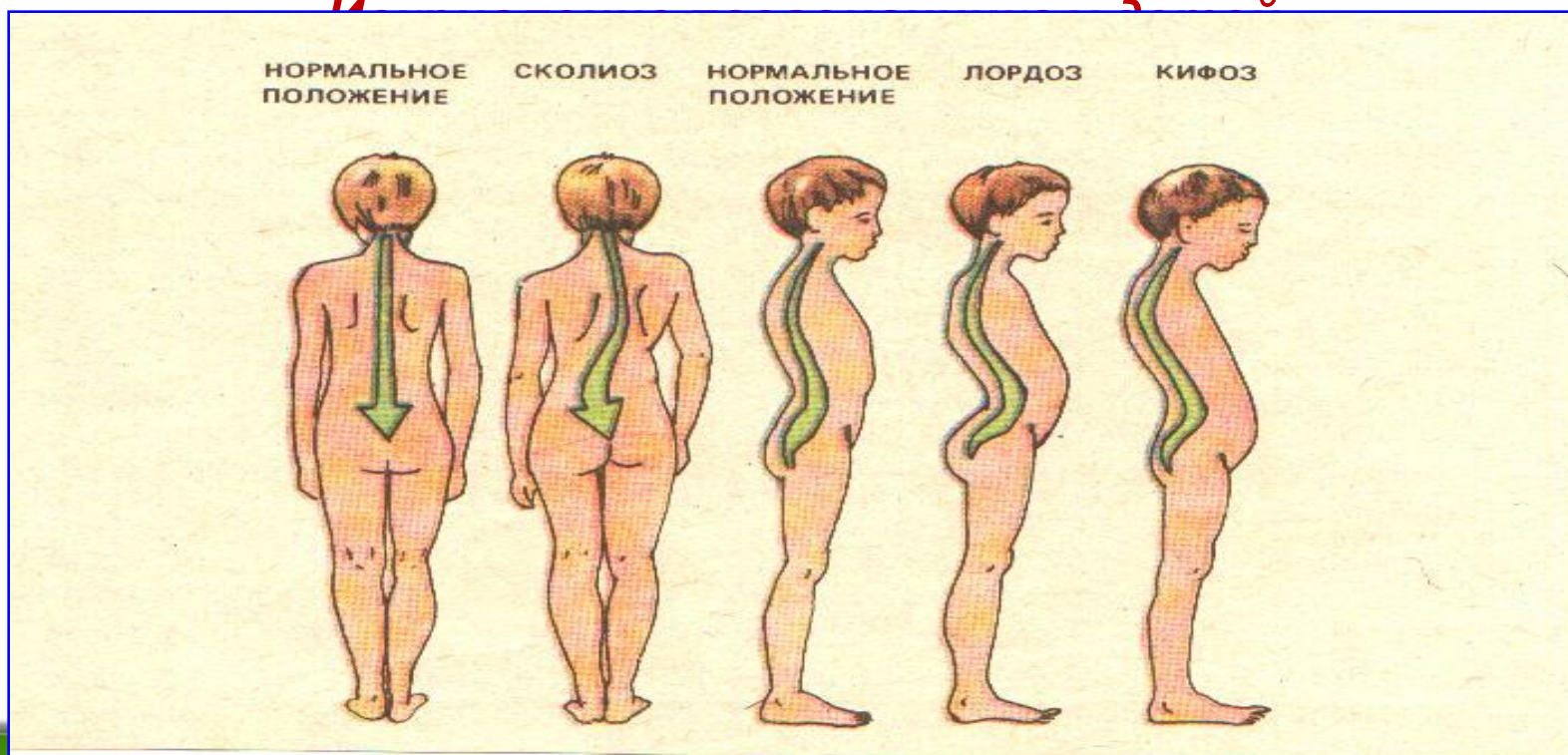
План работы:

1. Изучение проблемы, работа со справочниками, энциклопедиями;
2. Анкетирование среди учащихся 2-х классов;
3. Беседа с медработником школы.
4. Интервью с учителем физкультуры.
5. Разработка системы ежедневных упражнений для поддержания правильной осанки.
6. Выступление агитбригады.
7. Создание книжки – раскладушки.
8. Презентация проекта.

Изучение литературы

Осанка - это умение удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Важнейшее условие правильной осанки - нормальное развитие позвоночника.

Осанка считается правильной, если голова слегка приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне.



Каковы же основные причины нарушения осанки у детей?

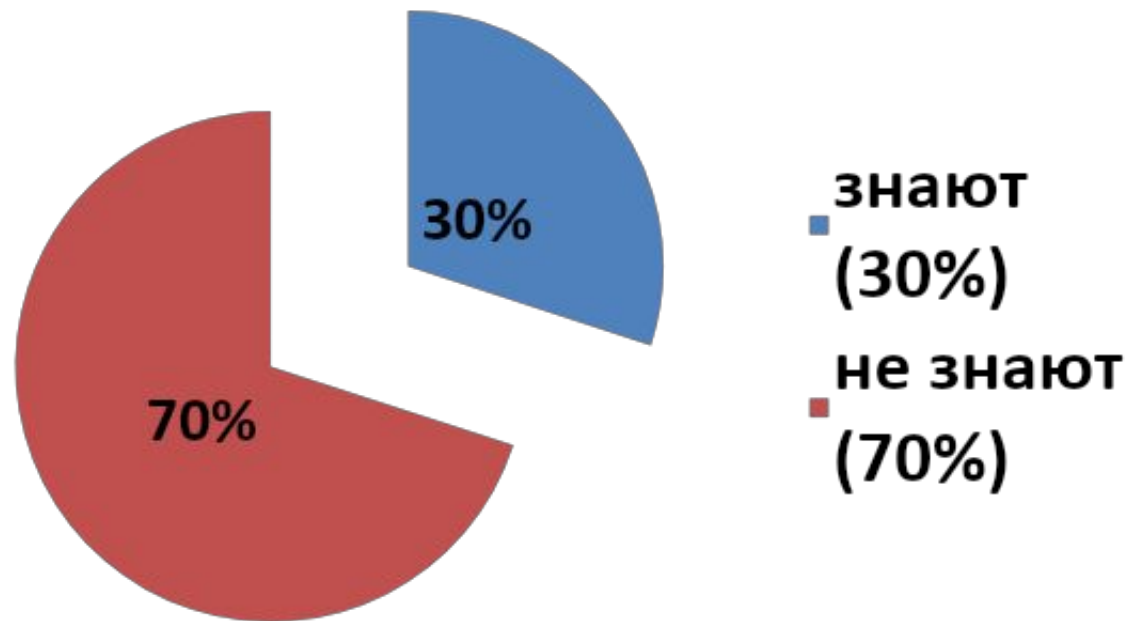
1. Отсутствие навыка правильной осанки;
2. несоответствие размеров и конструкции мебели росту;
3. плохая освещенность рабочего места;
4. ношение сумки или портфеля в одной руке или на плече;
5. привычка стоять, опираясь на одну ногу;
6. недостаточная двигательная активность.

Мы поговорили с медсестрой нашей школы Галиной Васильевной

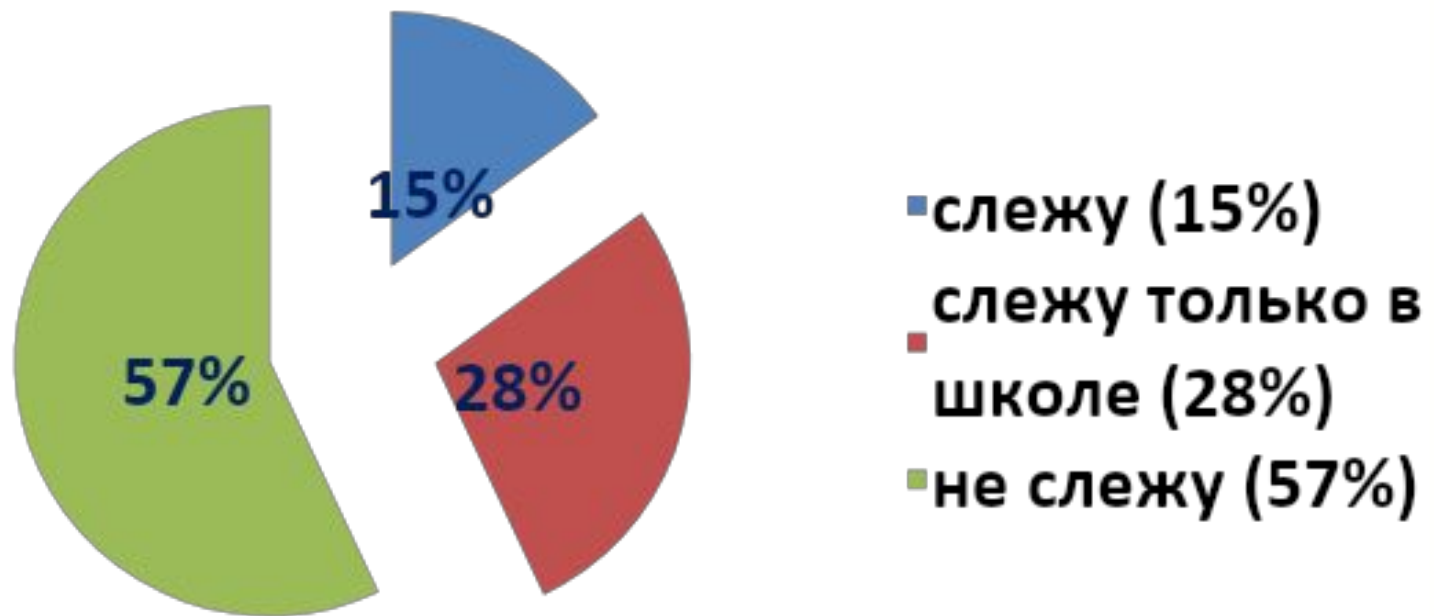
- *Она пояснила, что наблюдения за осанкой ведутся у детей с первого класса.*
- *На сегодняшний день из общего числа учащихся начальных классов 10 человек стоят на «Д» учёте у ортопеда, что составляет 5 % .*
- *Мы решили выяснить, насколько велик риск сейчас практически здоровым детям испортить свою осанку.*

Результаты анкетирования во вторых классах (65 человек):

1. Знаешь ли ты что такое правильная осанка?



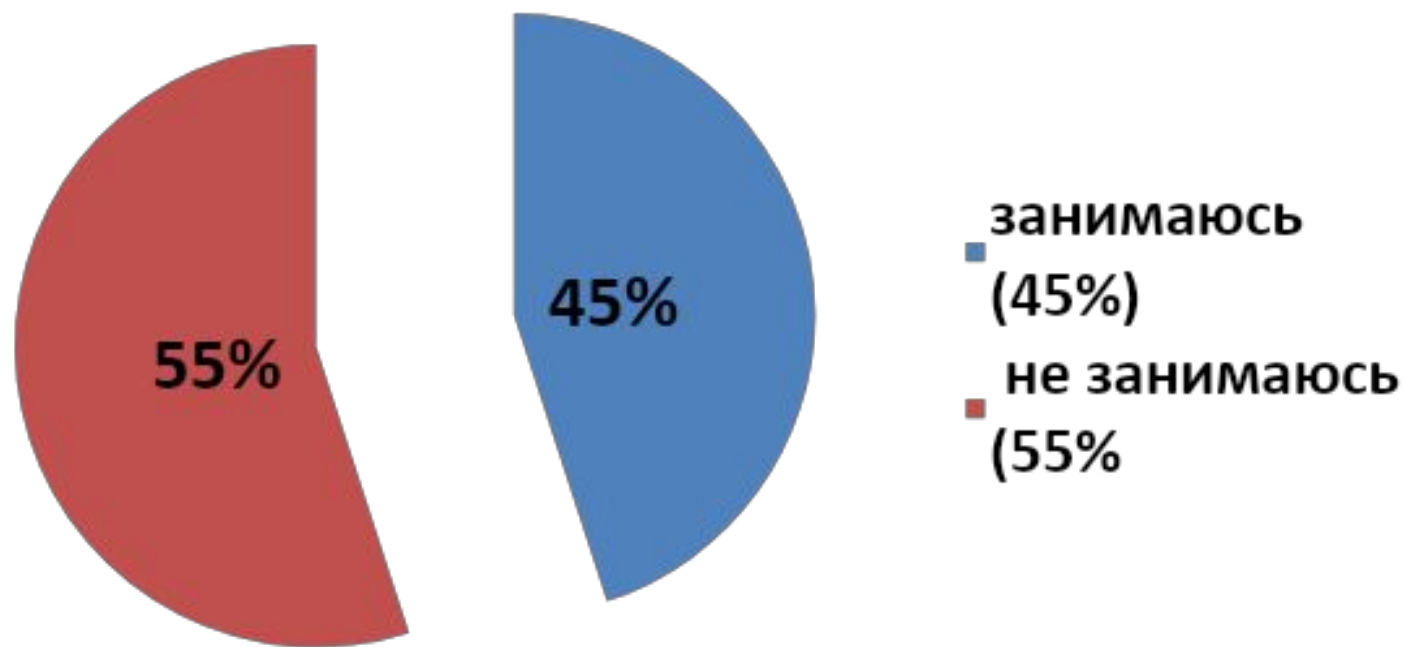
2. Следишь ли ты за своей осанкой в школе и дома?



3. Какие игры предпочитаешь?



3. Занимаешься ли ты в спортивных секциях?



По результатам анкетирования мы сделали вывод:

**Менее половины детей знают, что такое ОСАНКА, остальные не понимают значение этого слова.
Менее 50% детей занимаются в спортивных секциях, а большинство опрошенных выбирают компьютерные игры, что ведет к развитию ГИПОДИНАМИИ.
Мало детей следят за своей осанкой в школе и не следят дома.**

Как же сохранить спину ровной?

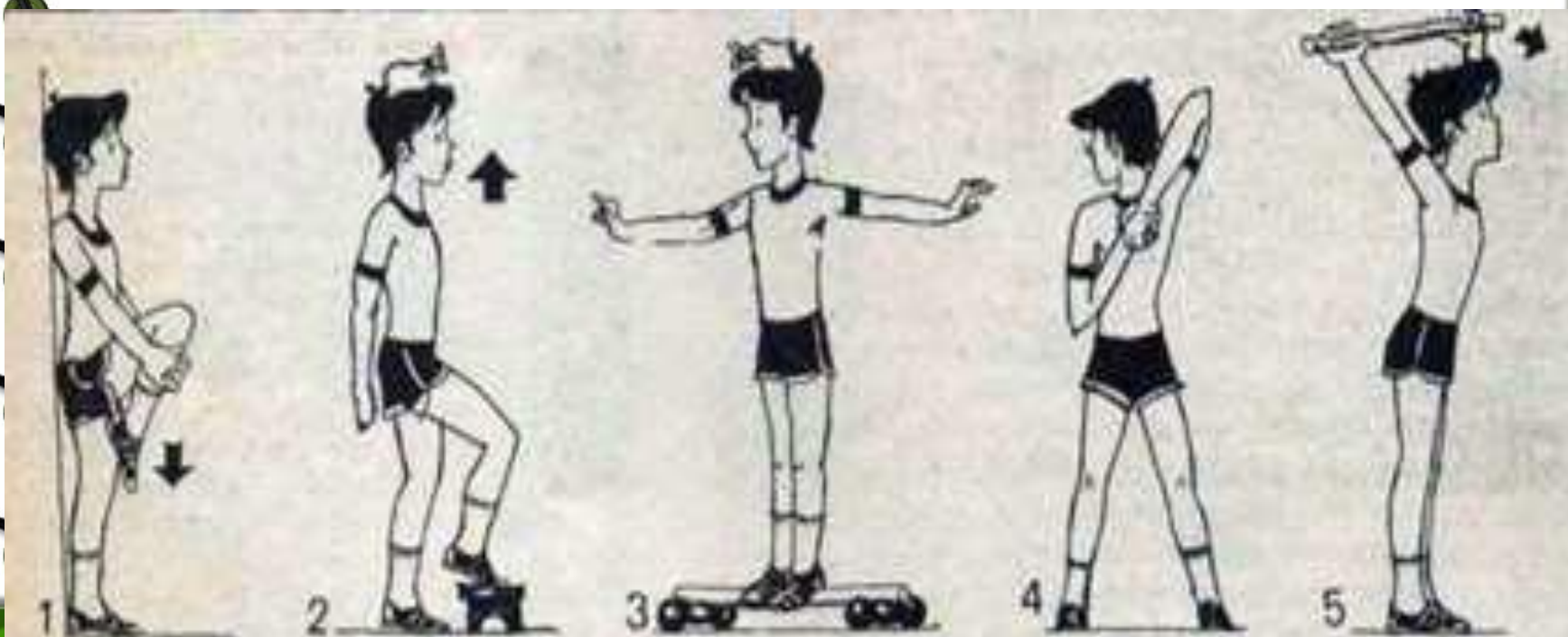
Агитбригада нашего класса побеседовала с учителем физкультуры Сергеем Николаевичем.

Он подсказал, какие упражнения нужно выполнять каждый день для поддержания осанки.



Упражнение 1

1. Упражнения у прямой стены.
2. Упражнения с мешочком на голове.
3. Упражнения на удержания равновесия.
4. Замок за спиной.
5. Упражнения с гимнастической палкой.



Упражнение 3

2. Упражнения с мешочком на голове.



Упражнение 4

Упражнения на удержание
равновесия



Упражнение 5

Методика «Ладони»: дотягиваемся поочерёдно до правой и левой ладони, повторяем то же, стоя спиной к двери



Родители Кунгурова Сергея и
Попова Кирилла помогли нам
изготовить книжки – раскладушки,
сшили мешочки для упражнений,
распечатали картинки, которые мы
подарили второклассникам.



Итог проекта

- Изучили дополнительную литературу, узнали много о здоровье человека.
- Выявили, что причинами нарушения осанки являются недостаточная двигательная активность школьников, отсутствие навыка правильной осанки.
- Совместно с медработником школы и учителем физкультуры разработали систему упражнений для поддержания красивой осанки.
- Составили рекомендации учащимся для поддержания красивой осанки.

Используемая литература

1. В.И. Ковалько Здоровьесберегающие технологии. Москва, ВАКО 2004г.
2. Н.Я.Дмитриева, А.Н. Казаков. Окружающий мир. Издательство Учебная литература 2008г.
3. В.Н. Касаткина Педагогика здоровья. Линка-пресс Москва 1998г.
4. Н.Ю. Буянова Я познаю мир. Детская Энциклопедия /Медицина/ Издательство АСТ.2001г.
5. Энциклопедия здоровья Москва Вече 2004г.

- <http://radikal.ru/F/s41.radikal.ru/i092/1108/60/e918556f2ee2.jpg.html>

<http://radikal.ru/F/s007.radikal.ru/i301/1103/99/6199f83a006a.png.htm> мальчик с карандашом

<http://radikal.ru/F/i082.radikal.ru/1104/4f/315eaf1515d8.png.htm> мальчик

<http://radikal.ru/F/i060.radikal.ru/1008/11/c307d759d821.png.html> ранец