




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.**

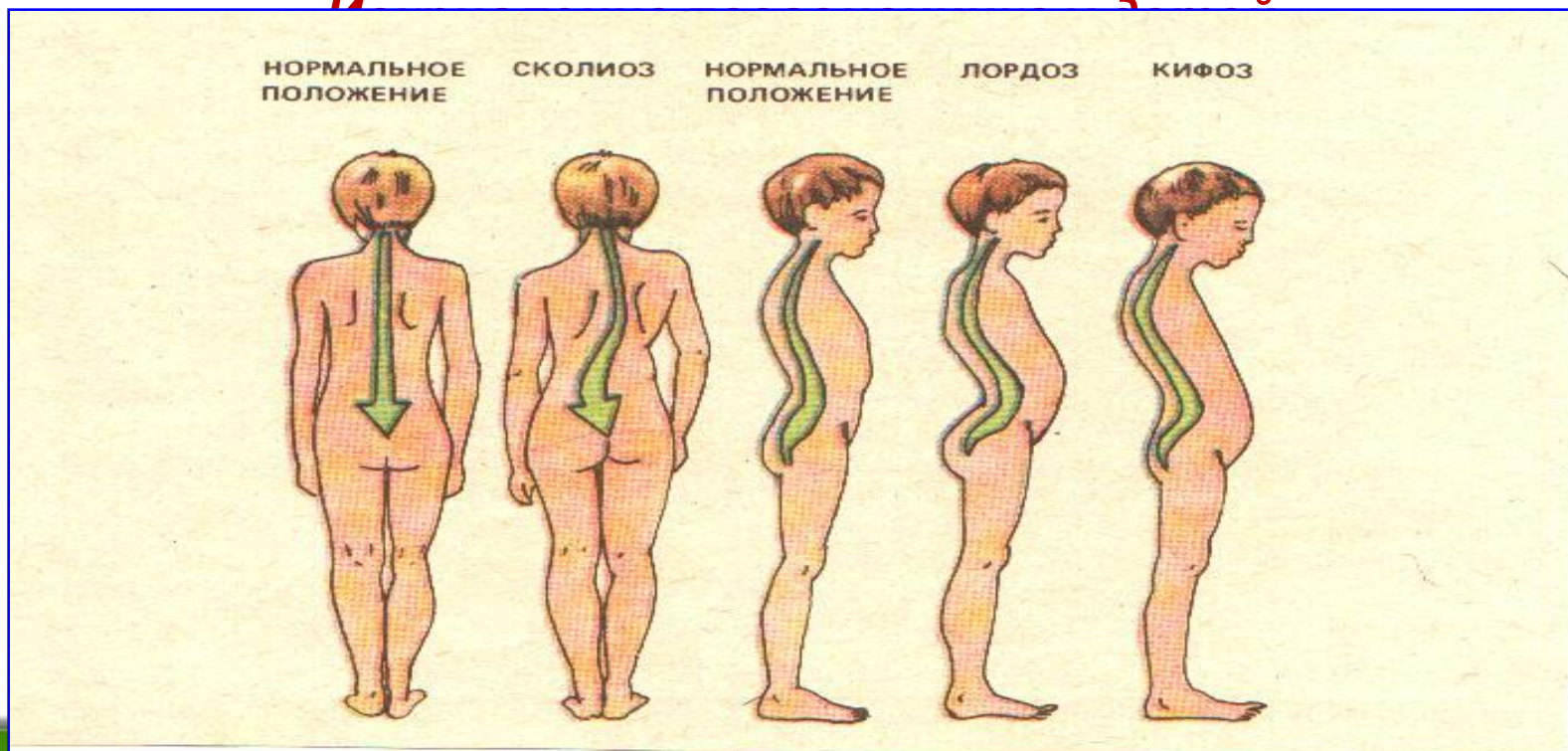
# План работы:

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.

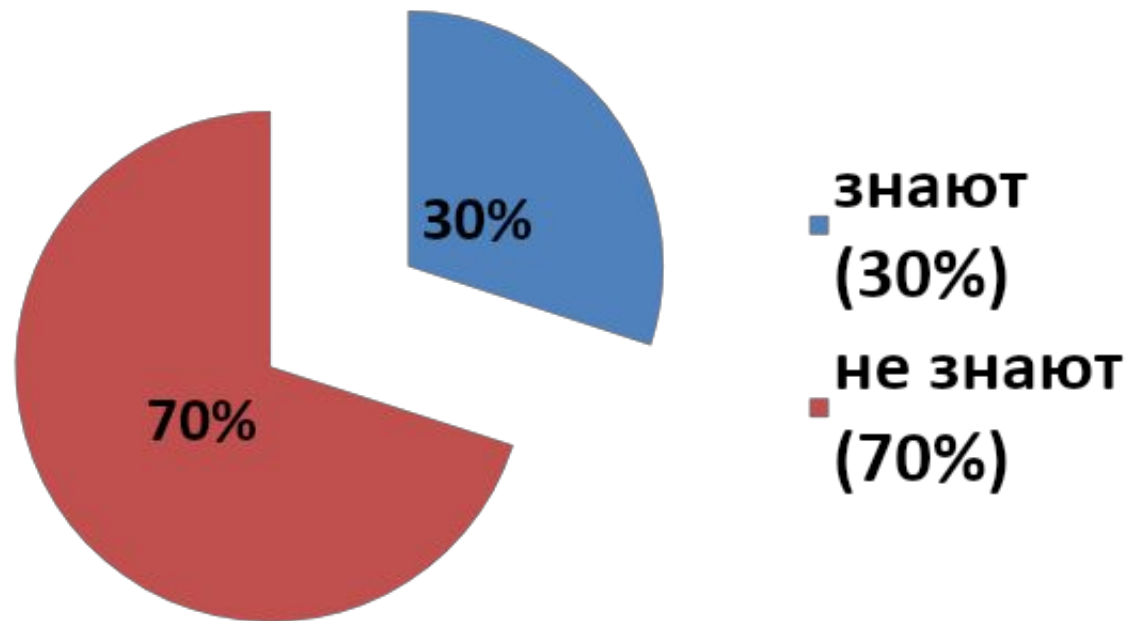


# Мы поговорили с медсестрой нашей школы Галиной Васильевной

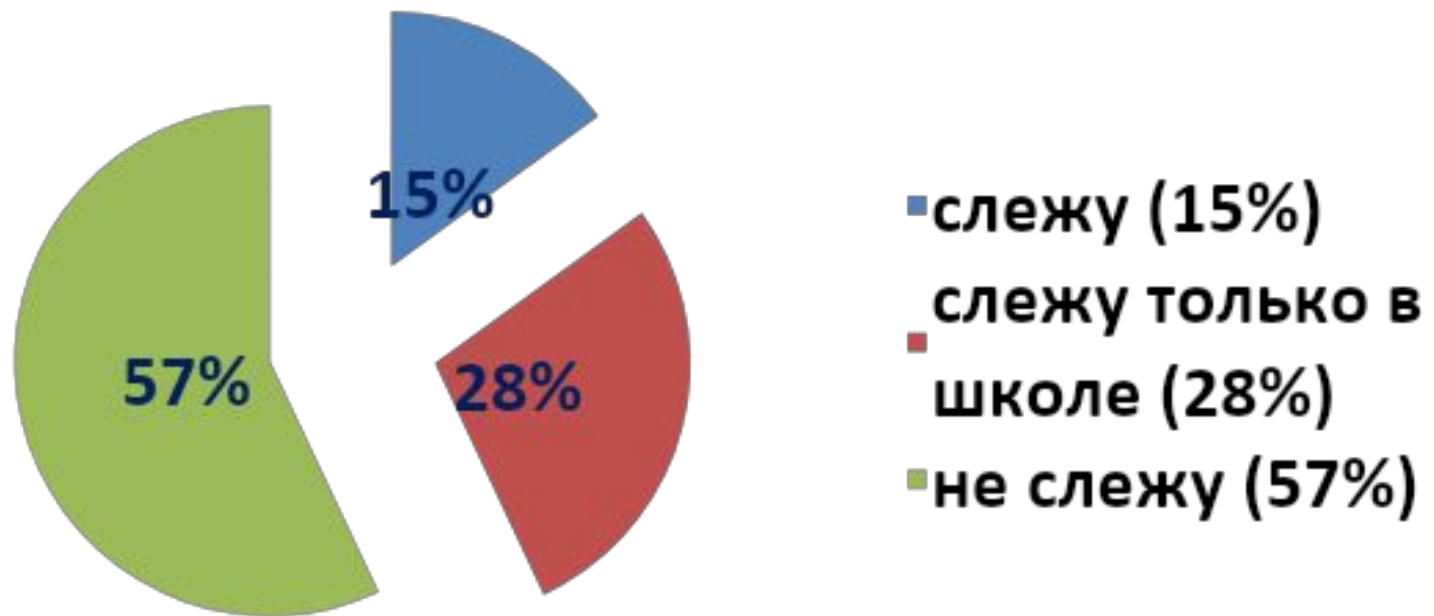
- *Она пояснила, что наблюдения за осанкой ведутся у детей с первого класса.*
- *На сегодняшний день из общего числа учащихся начальных классов 10 человек стоят на «Д» учёте у ортопеда, что составляет 5 % .*
- *Мы решили выяснить, насколько велик риск сейчас практически здоровым детям испортить свою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

# Результаты анкетирования во вторых классах (65 человек):

## 1. Знаешь ли ты что такое правильная осанка?



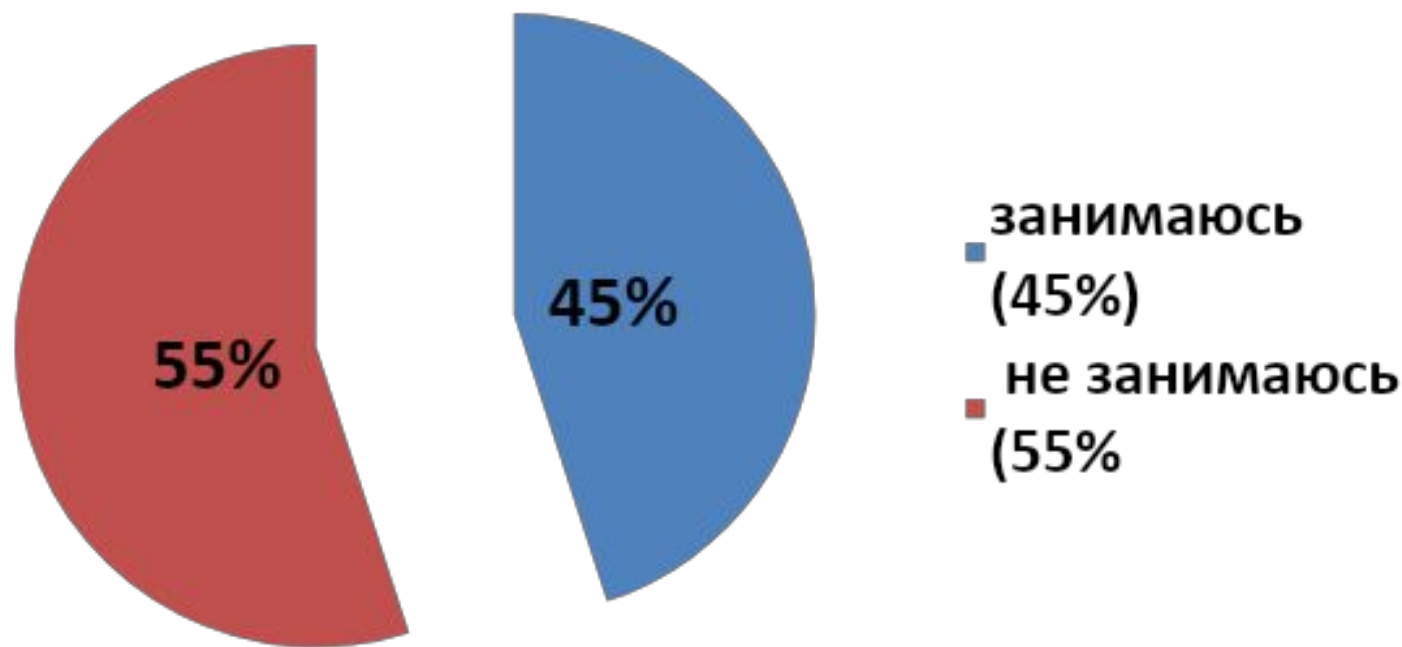
## 2. Следишь ли ты за своей осанкой в школе и дома?



### 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?**

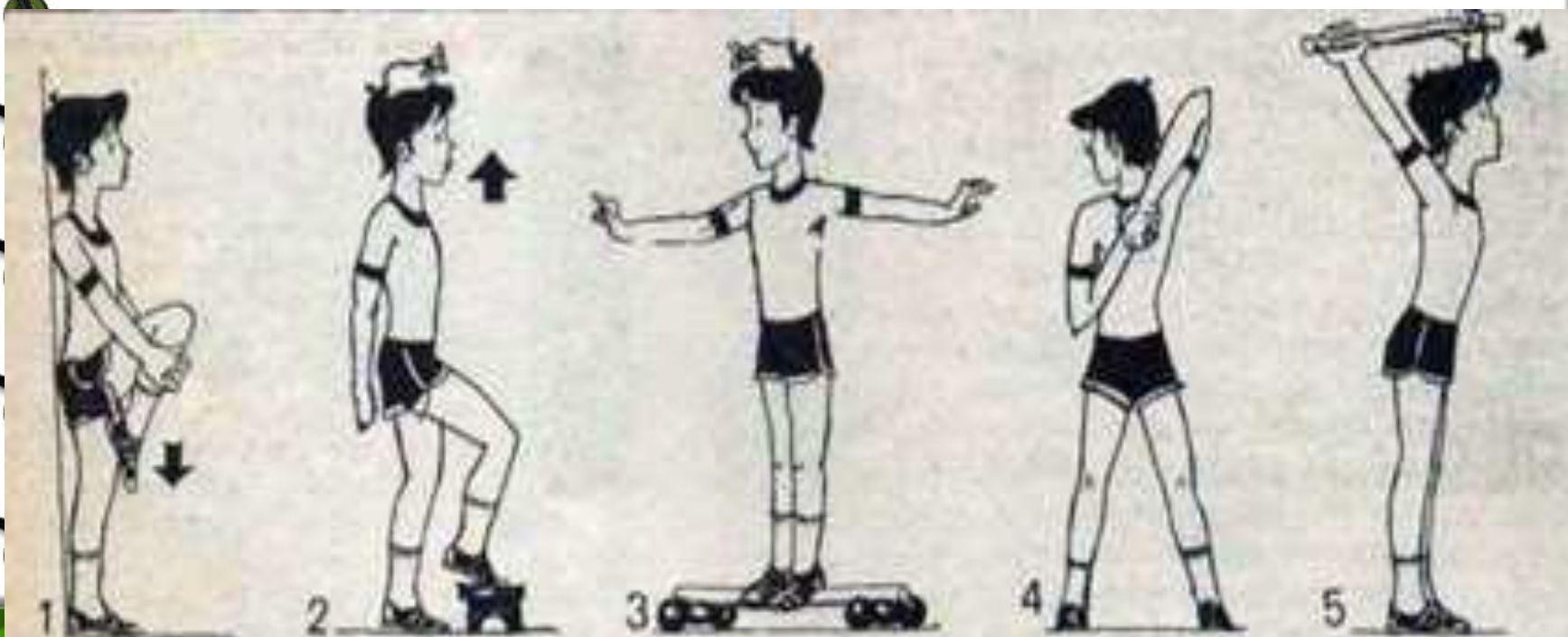
Агитбригада нашего класса побеседовала с учителем физкультуры Сергеем Николаевичем.

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



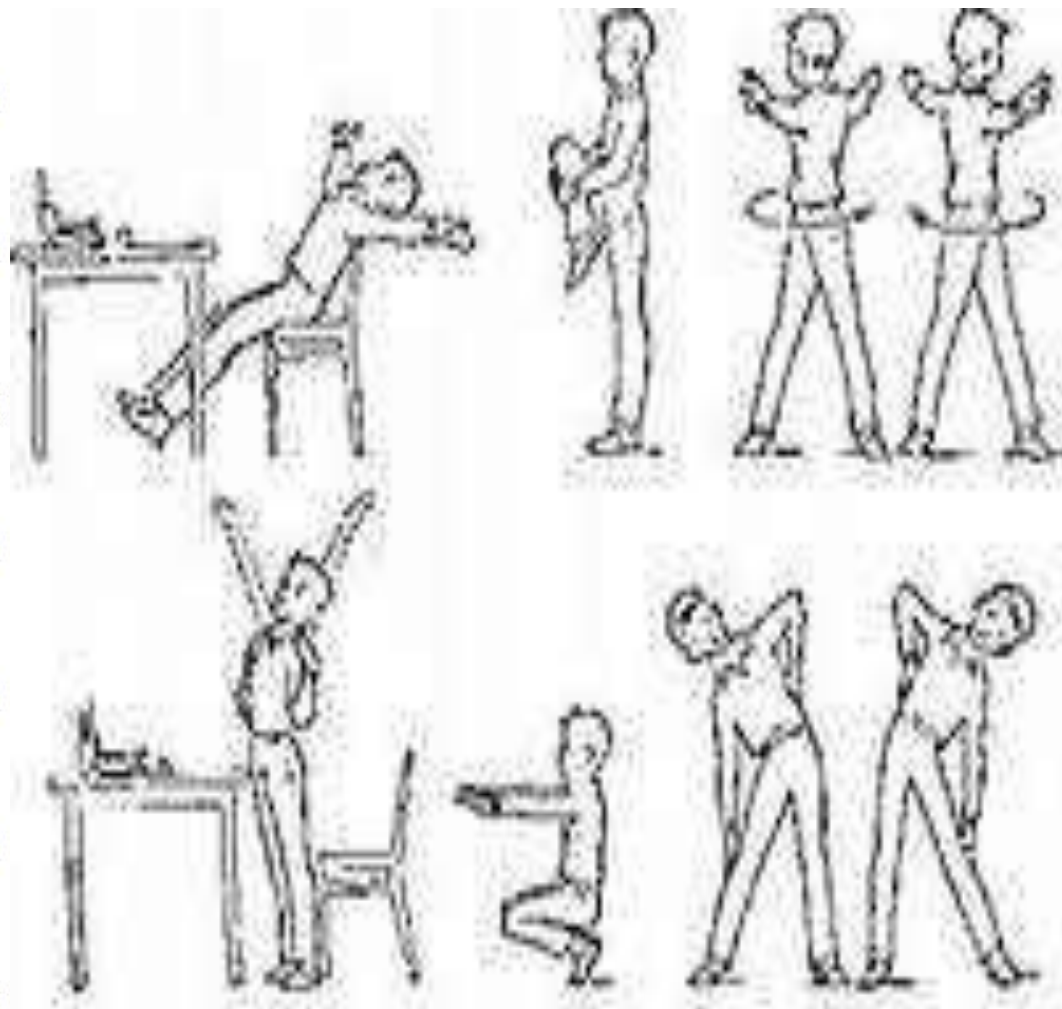
# Упражнение 1

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 2



**Каждые 20 минут меняем положение тела, потягиваемся, выполняем повороты и наклоны туловища, делаем приседания.**

# 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