

Муниципальное образовательное учреждение Ковернинского муниципального района Нижегородской области «Горевская средняя школа»

**Исследовательская работа по физической культуре
«Роль физических упражнений
в формировании осанки школьников»**

**ученика 11 класса МОУ «Горевская средняя школа»
с. Горевое Кузьмичев Николай
Руководитель Круглов Д.Е.
учитель физической культуры МОУ «Горевская
средняя школа» с.Горевое**

Цель: изучить, какое значение имеет осанка для здоровья человека.

Задачи исследования:

1. выяснить, что такое осанка;
2. узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья учащихся;
3. изучить литературу, в которой рассказывается о физических упражнениях для формирования правильной осанки;
4. понаблюдать за изменениями здоровья при выполнении профилактических упражнений и утренней зарядки
5. разработать комплекс упражнений для исправления неправильной осанки.

Гипотеза:

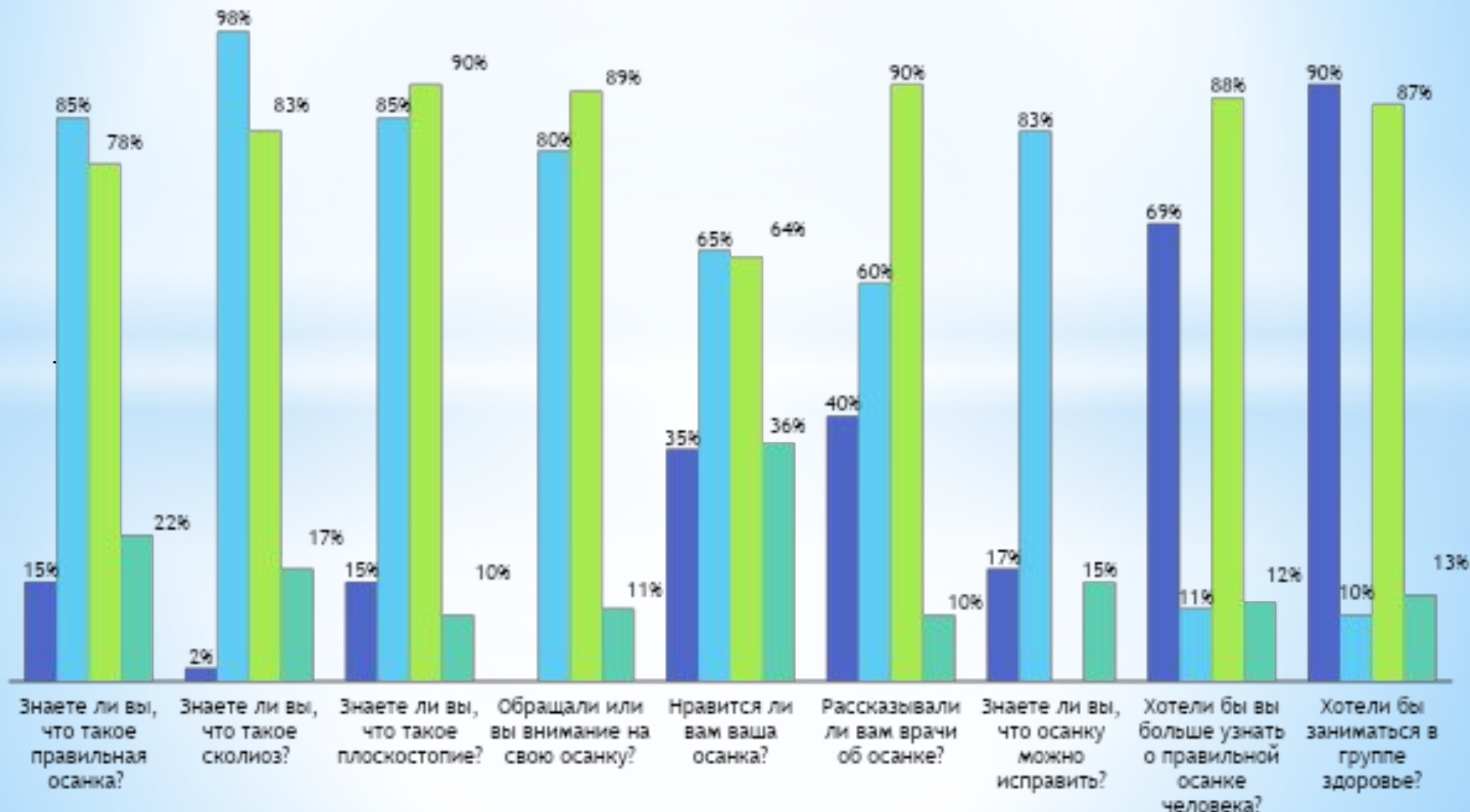
предположим, что у детей нарушена осанка, можно ли ее исправить?

Методы исследования

- 1. наблюдение;**
- 2. изучение литературы об осанке;**
- 3. опрос учащихся;**
- 4. поиск необходимых сведений в сети Интернета.**

Результаты социологического опроса учащихся

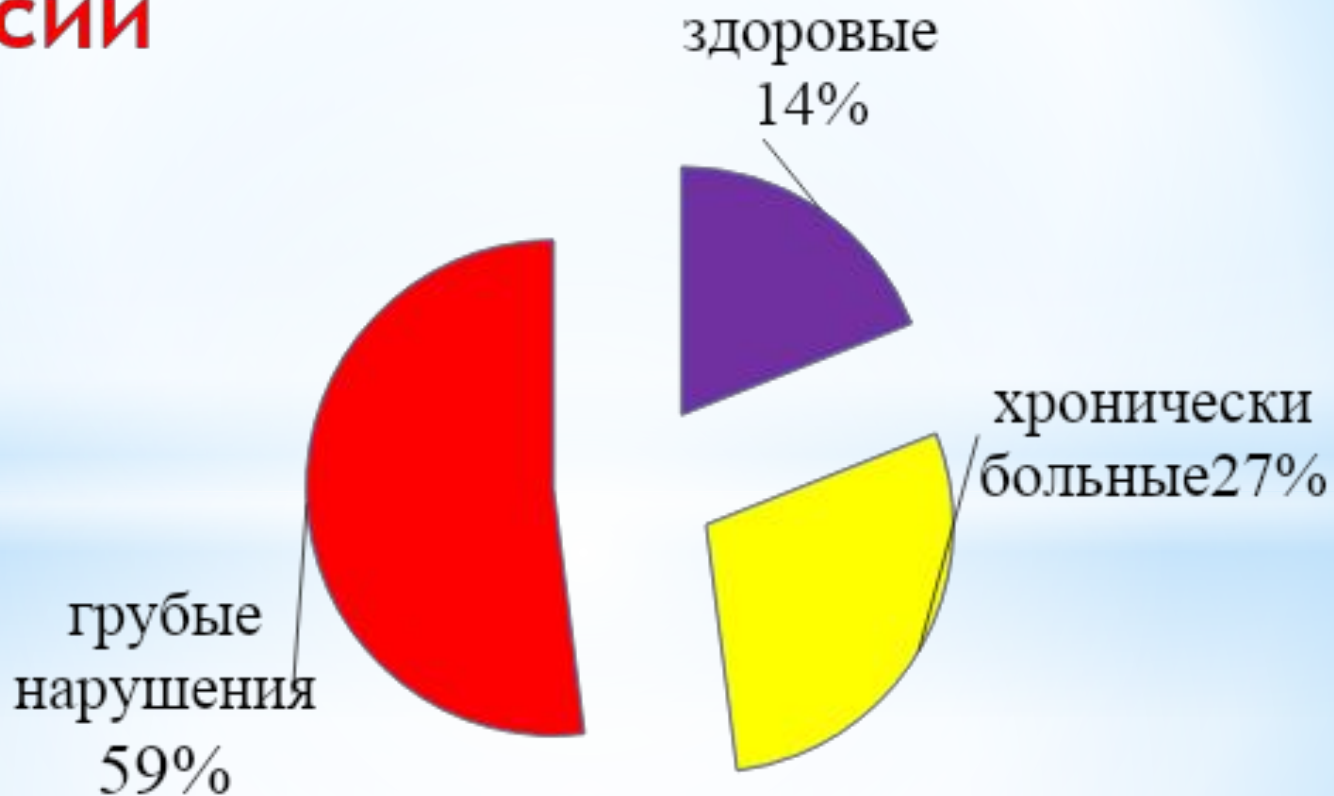
■ 5 - 6 классы да ■ 5 - 6 классы нет ■ 9 - 11 классы да ■ 9 - 11 классы нет



Исследование

Оценка здоровья детей в России

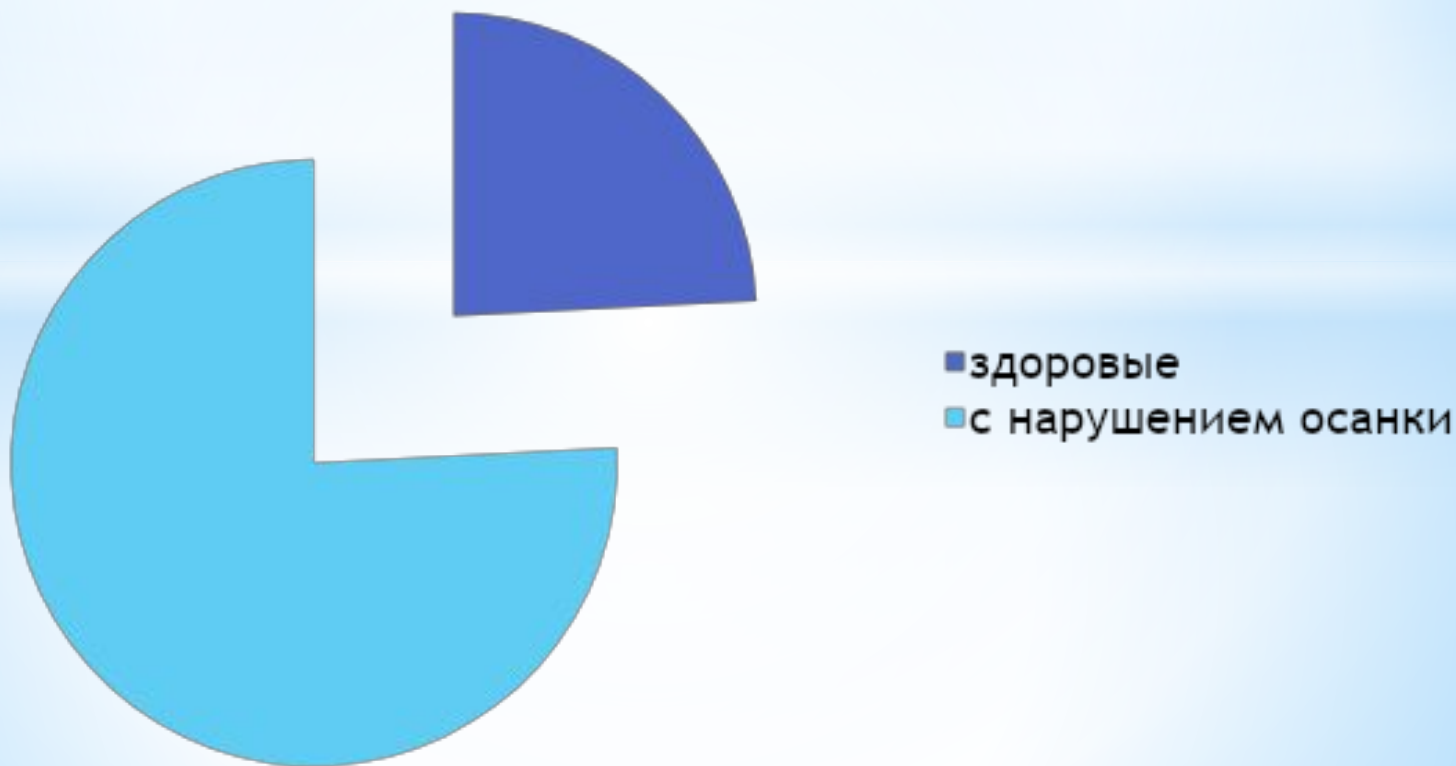
рис. 1.



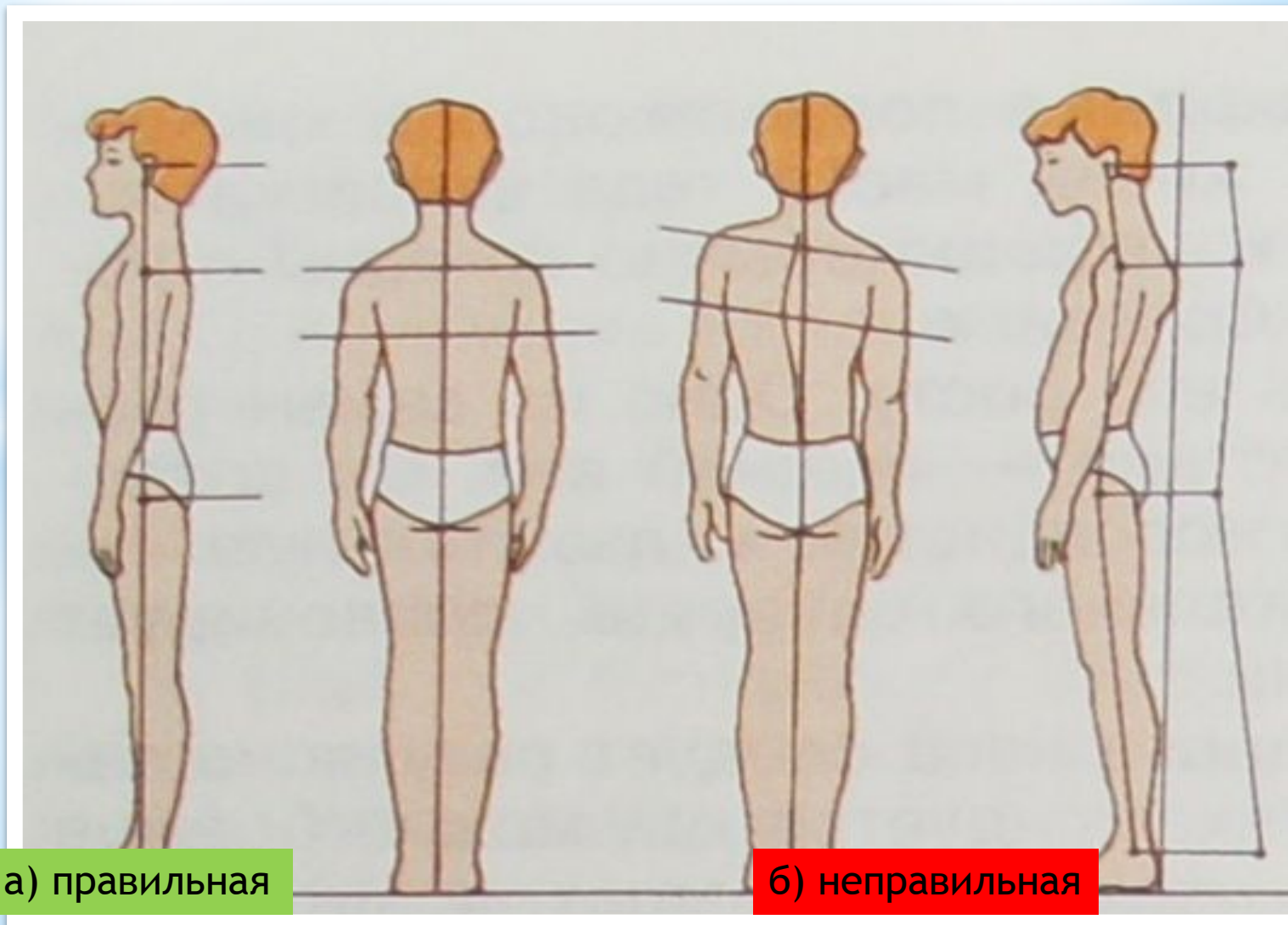
Исследование 2.

Изучение состояния здоровья учащихся МОУ «Горевская средняя школа» в начале исследования

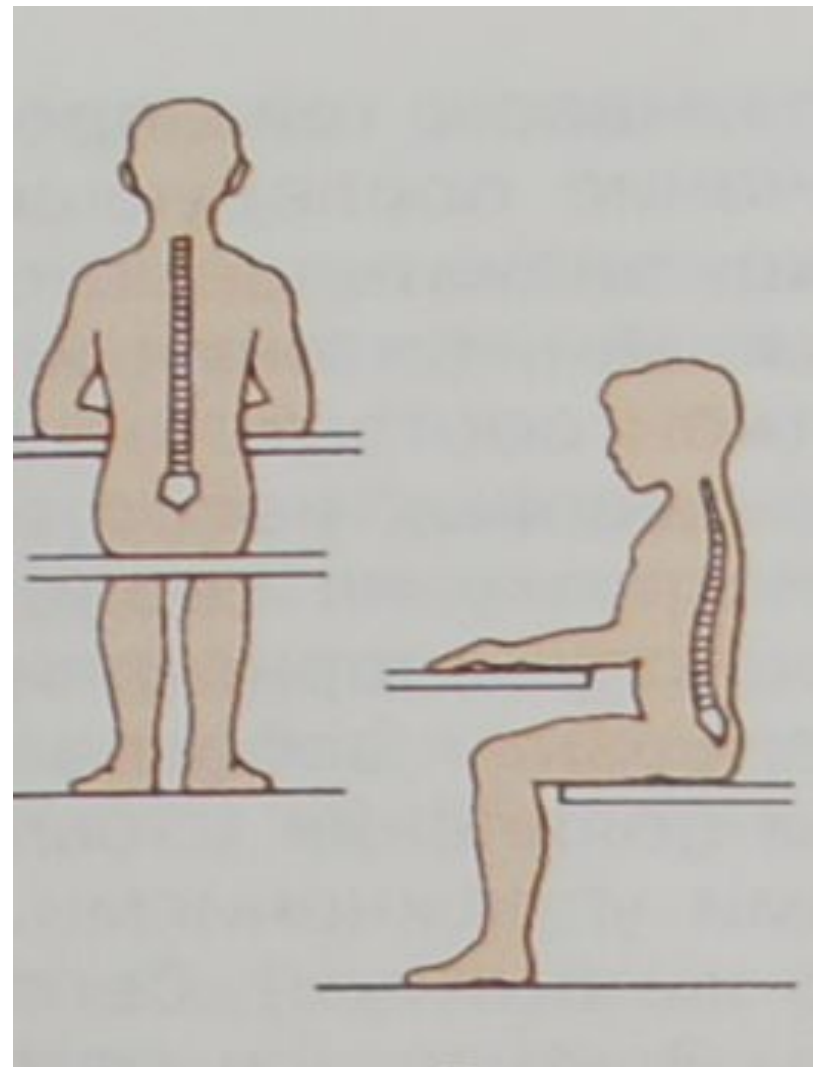
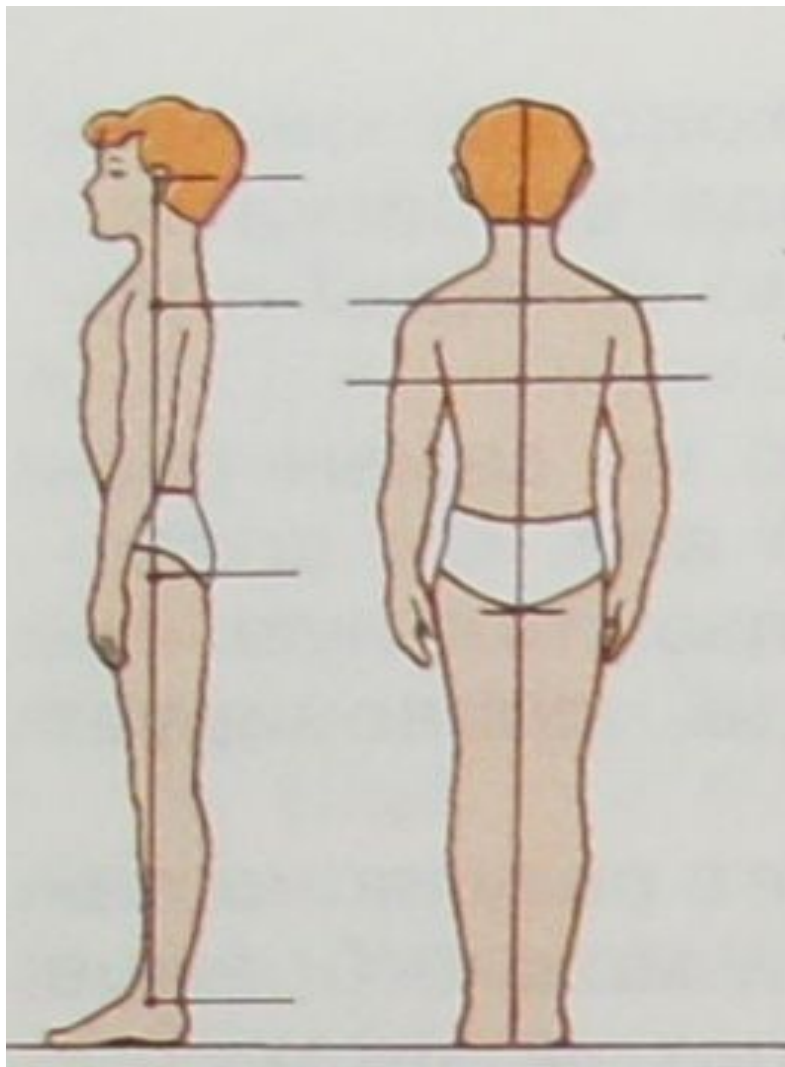
По данным медицинского обследования здоровых учащихся в школе 24,2%, с нарушением осанки 75,8%



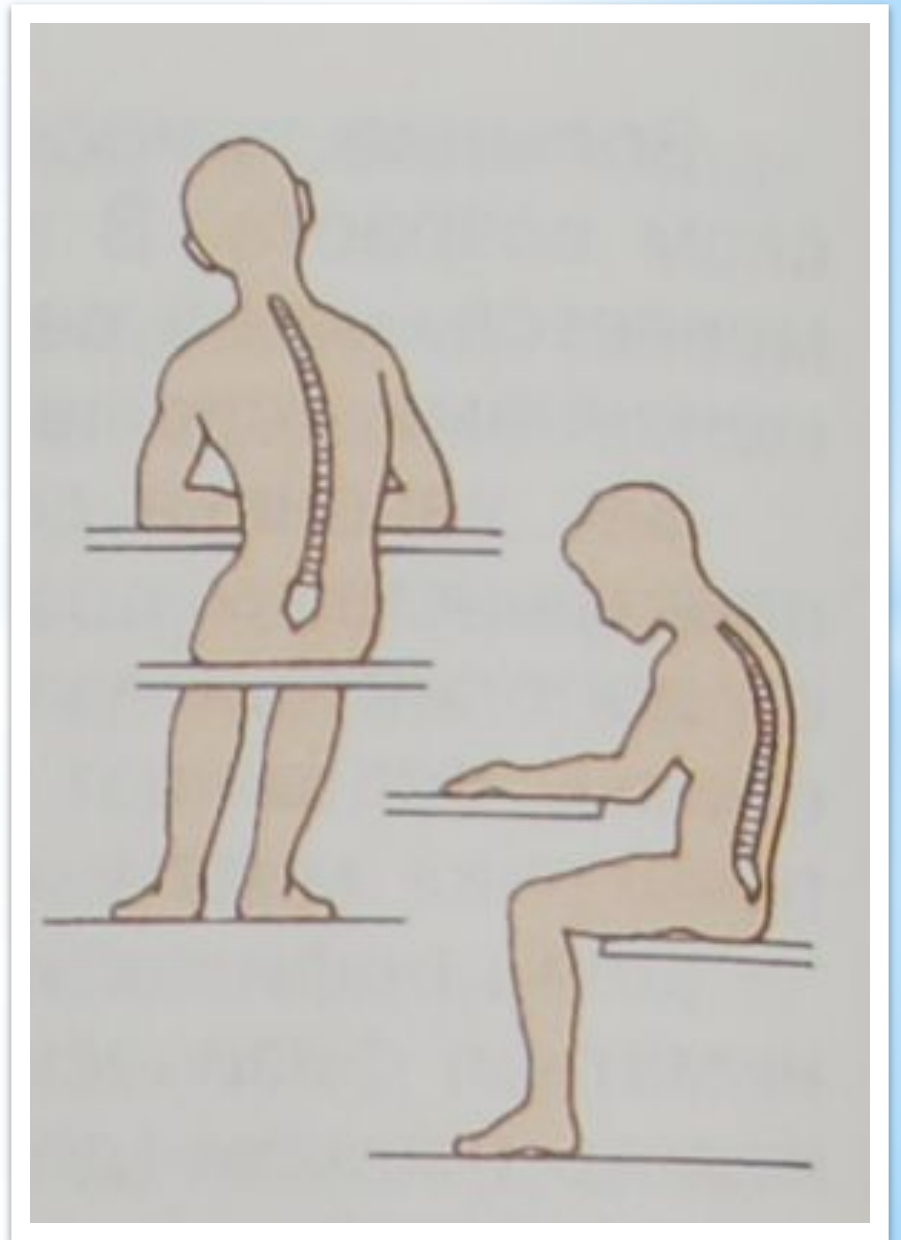
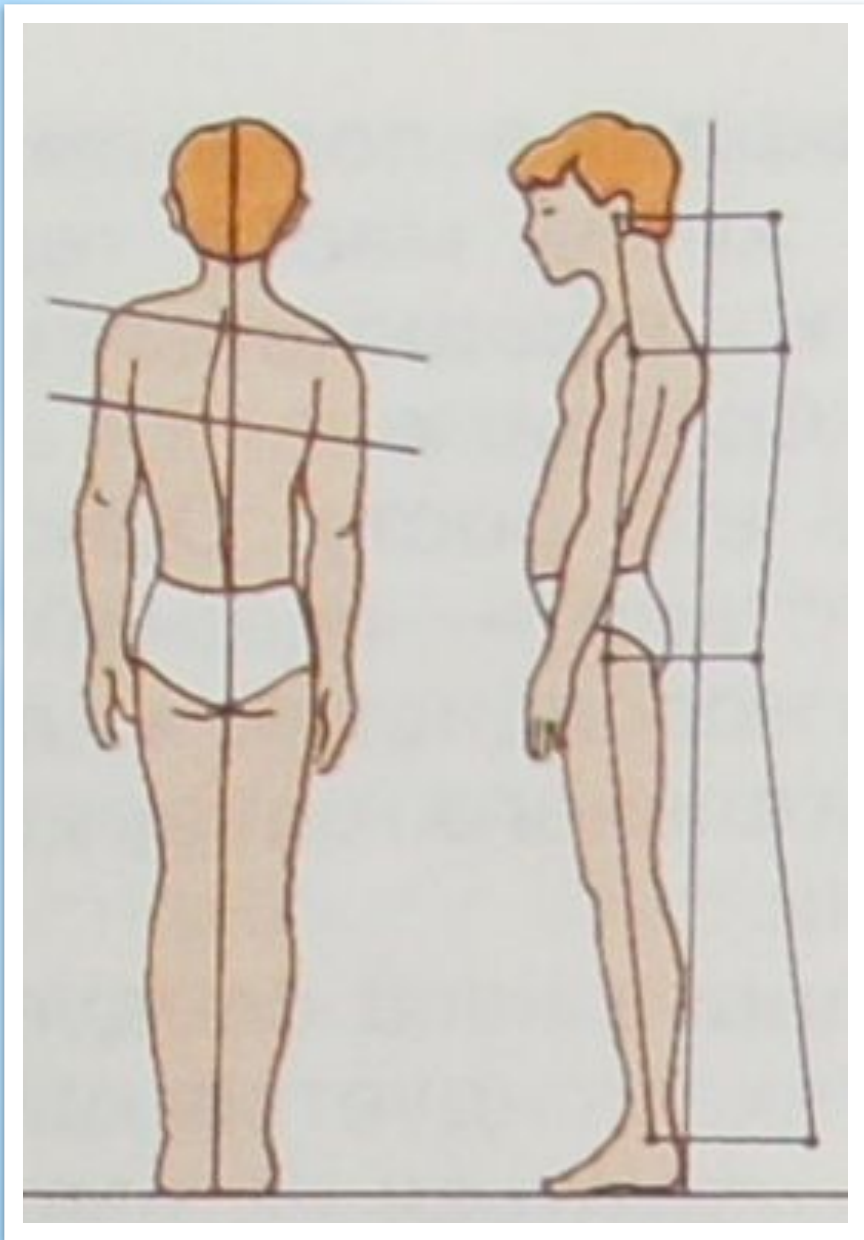
Исследование 4. Получение теоретических знаний на тему «Что такое осанка»



Правильная осанка.



Неправильная осанка



Физические упражнения и игры для формирования правильной осанки.

«Военные на параде»

«Великан»

«Любопытный»

«Ворота»

Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади»

«Перетяни палку»

«С мешком на спине»

Физические упражнения и игры для исправления и профилактики сколиоза

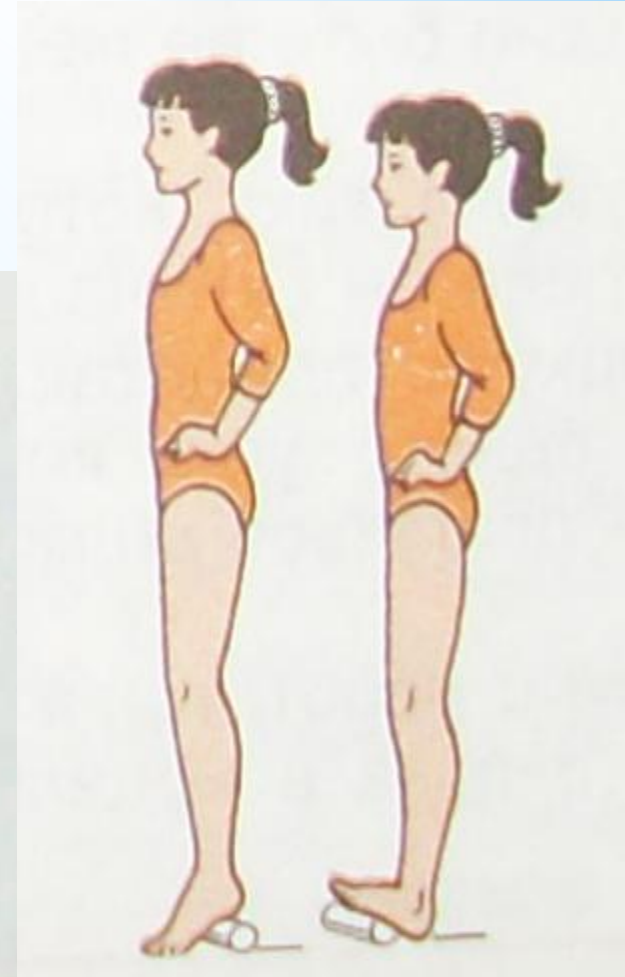
Упражнения, лежа на животе:

- Рыбка
- Лодочка
- Зайчик
- Дыхание
- Крылышки
- Руки в замок за головой
- Брасс

Упражнения, лежа на спине:

- Велосипед
- Поднимание таза

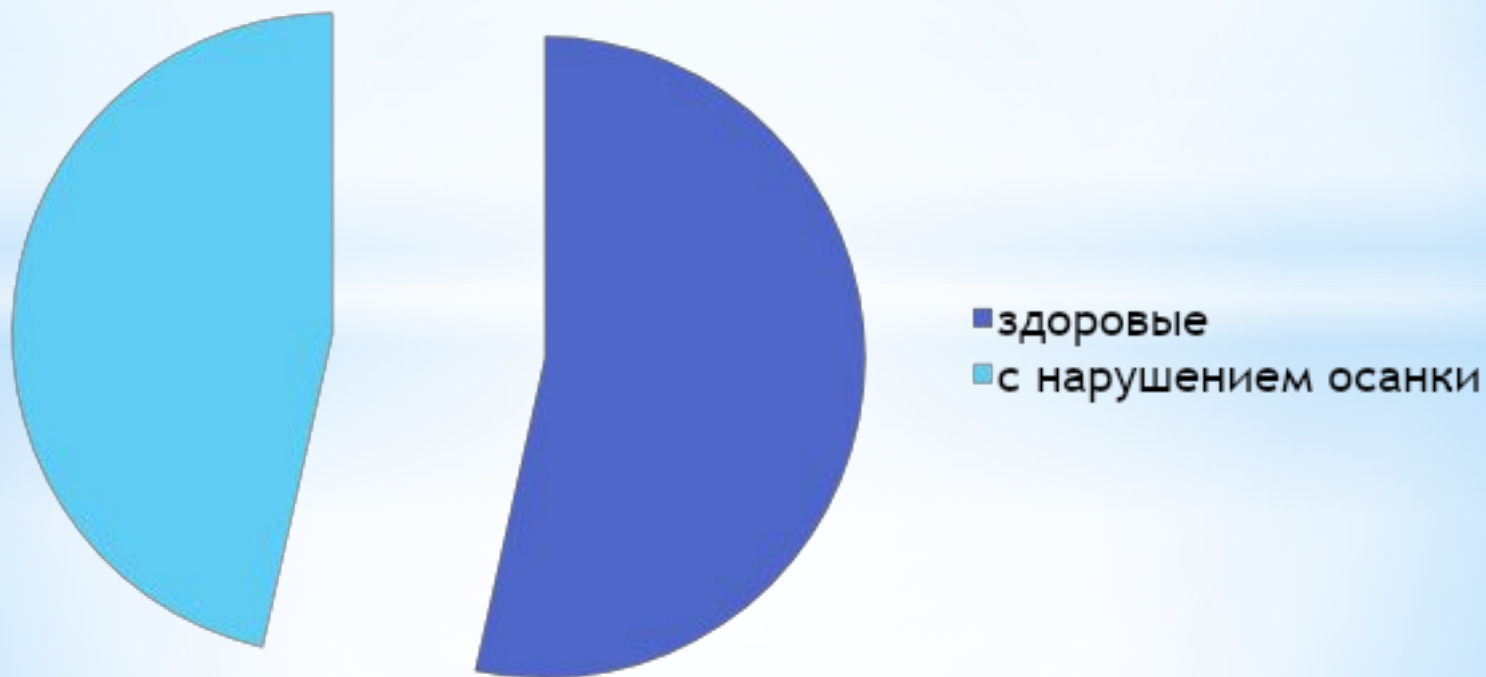
Упражнения для укрепления мышц стопы



Исследование 2.

Изучение состояния здоровья учащихся МОУ «Горевская средняя школа» в начале исследования

По данным медицинского обследования здоровых учащихся в школе 53,5%, с нарушением осанки 46,5%



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью моего исследования было изучить формирование правильной и неправильной осанки для определения необходимости применения профилактических упражнений и игр.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушений осанки. Каждый учитель – предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки. Особенно физкультминутки обязательны в начальных классах.

По результатам эксперимента мы убедились, что физические упражнения способствуют коррекции нарушений осанки младших школьников, что нашло подтверждение в результатах и выводах педагогического эксперимента. Это лишний раз доказывает целесообразность начинать использовать физические упражнения в младшем возрасте, т.к. использование в более поздние сроки становится менее эффективным.