

# **Проект**

## **«Правильная осанка – залог здоровья»**

**Выполнила: ученица 5 класса Рапенкова Кристина**  
**Руководитель: учитель физической культуры**  
**Сорокина В. А.**

# Содержание

Введение проекта

Глава 1. Этапы реализации проекта

Глава 2. Методы и организация  
исследования

Глава 3. Результаты исследования  
проекта

Заключение

Приложение №1, №2, №3, №4, №5

Литература

**Цель:** выявить факторы, влияющие на правильную осанку и состояние здоровья школьников, разработать комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

### **Задачи исследования:**

1. Познакомиться с понятием «правильная осанка», результатами медосмотра начальных классов;
2. Провести тестирование, анкетирование и выявить факторы, влияющие на правильную осанку и состояние здоровья школьников;
3. Разработать упражнения на формирование правильной осанки в школе и дома, рекомендации для учащихся и их родителей;
4. Составить буклеты для обучающихся нашей школы.

**Проблема:**  
**«Как сохранить правильную осанку?»»**

**Гипотеза:**

мы предполагаем, что для формирования правильной осанки необходимы физические упражнения, так как это наше здоровье.

# Объект исследования

правильная осанка обучающихся начальных классов.

# **Проект «Правильная осанка-залог здоровья» проходил в 4 этапа:**

**Организационный этап 2017 год**

**Подготовительный этап 2017-2018 года**

**Этап реализации проекта 2017 год**

**Заключительный этап 2018 год**

**Планируемый результат**

# Методы и организация исследования

- анализ научно-методической литературы;
- сбор статистических данных медицинского осмотра;
- тестирование (определение плечевого индекса (ПИ));
- анкетирование «Правильная осанка – залог здоровья»;
- методы математической статистики

# 1 этап

**-проведение анализа научно-методической литературы**

**- понятия «осанка», «правильная осанка»**

**Осанка** — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

**Правильная осанка** - простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Дети должны стремиться выработать у себя правильную осанку. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь.



# Факторы влияющие на правильность осанки

- отрицательное влияние окружающей среды;
- сбалансированное питание;
- длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела (за партой, перед телевизором, компьютером);
- несоответствие мебели росту ребенка;
- превышение веса портфеля;
- систематическое неправильное ношение школьного портфеля;
- неправильное освещение;
- плоскостопие;
- несоблюдение здорового режима дня (чередовать учебу, отдых на свежем воздухе, отдых дома);
- слабость мышц, недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия).

## 2 этап

Тест на правильную осанку. Определение плечевого индекса.

Плечевой индекс = ширина плеч : плечевая дуга  
 $\times 100\%$ .

Величина ПИ = 90-100% - правильная осанка,

ПИ < 90 % - есть нарушения осанки,

ПИ 60-70% - значительные нарушения осанки.

# 3 этап

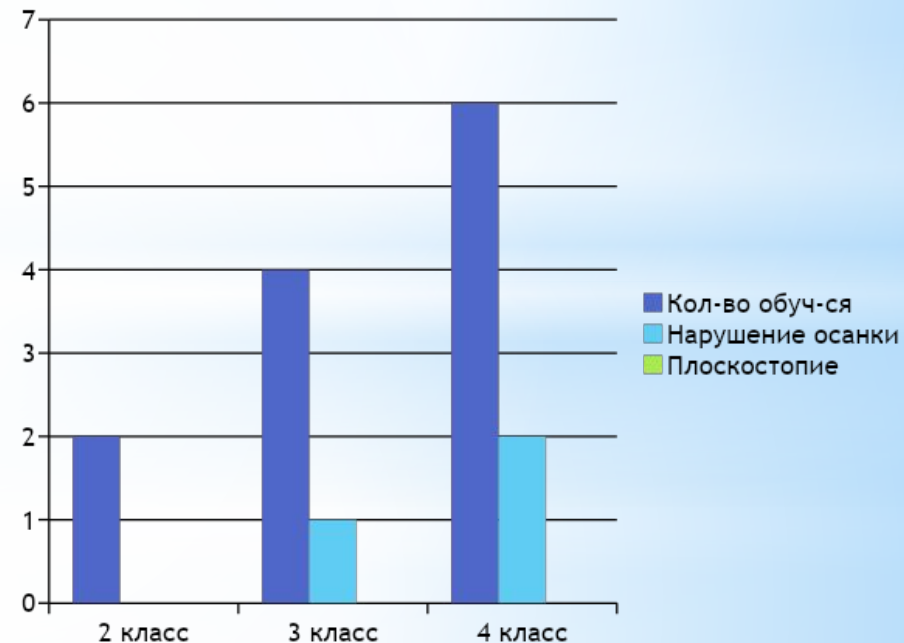
## Анкетирование

Класс,	Количество обучающихся принимали участие в анкете	Письменный стол освещён неправильно	Вес рюкзака превышает норму больше 2 кг	Не имеют дома спортивного уголка
2 класс				
3 класс				
4 класс				

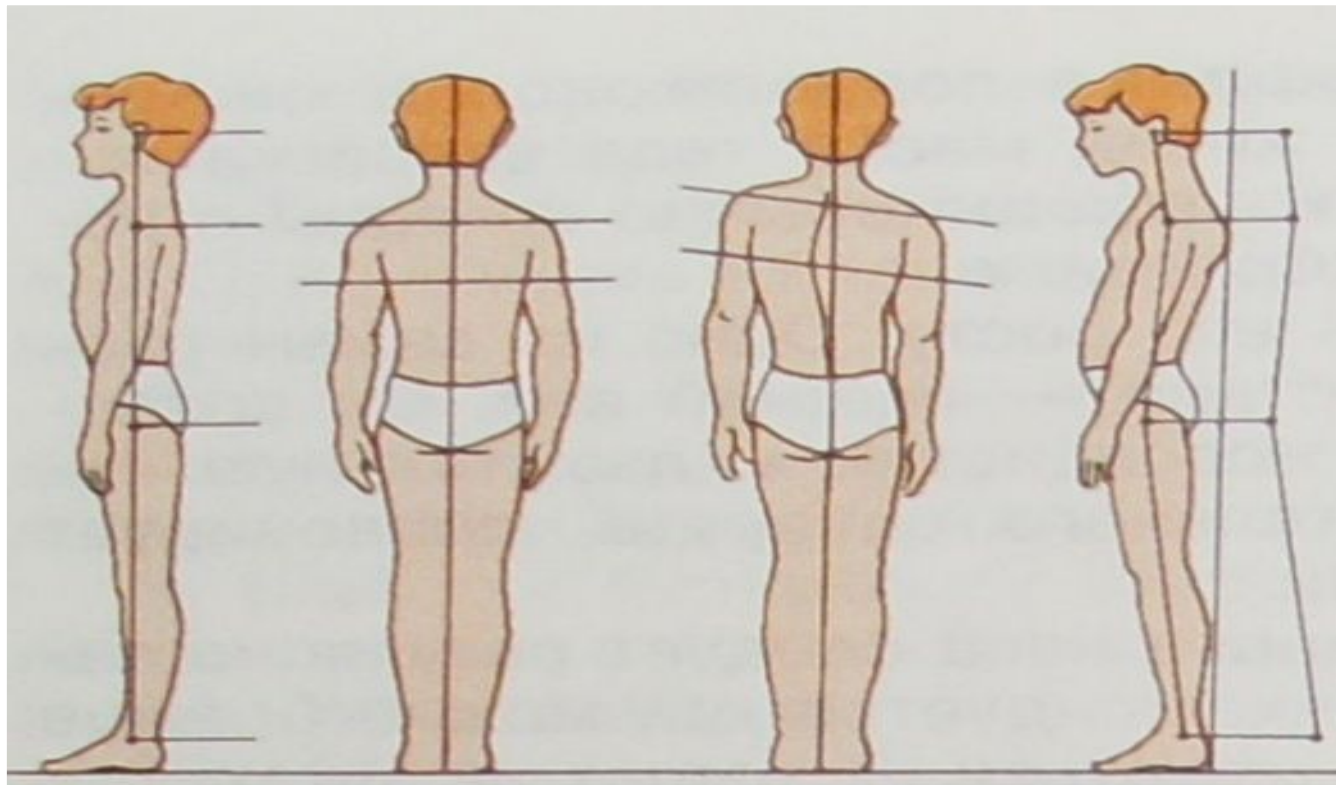
# 4 этап

## Результаты исследования

Класс, учебный год	Количество обучающихся	Нарушение осанки (количество человек)	Сколиоз (количество человек)	Плоскостопие (количество человек)
во 2 классе 2016	2	-	-	1
в 3 классе 2016	4	1	-	-
в 4 классе 2016	6	2	-	3



# Осанка



а) правильная

б) неправильная

# Причины неправильной осанки

- Тяжелый рюкзак и систематическое неправильное ношение школьного рюкзака;
- Неправильное освещение;
- много времени проводят за партой, перед телевизором, компьютером в полусогнутом состоянии;
- недостаточная двигательная активность;

# Не правильная осанка к чему она может привести

- Сутулые плечи, округлая спина, опущенная голова - первое, к чему может привести неправильная осанка. Этот список последствий - лишь внешние признаки искривления позвоночника и не единственные. Постоянная сгорбленность, неправильное положение тела воспринимается окружающими людьми, как психологическое расстройство либо физическая слабость.

# Рекомендации для учащихся и их родителей

- выполнять физические упражнения по укреплению туловища;
- учебный уголок должен находиться возле окна;
- мебель должна соответствовать росту;
- свет должен падать слева (у левши - справа);
- сидеть за письменным столом нужно правильно: голову слегка наклонить вперед, спину держать прямо;
- через каждые 20 минут работы за столом необходимо делать перерыв;
- некоторые устные домашние задания можно выполнять, лежа на полу, на животе, подложив опору под локти;
- детская кровать должна быть жесткой и на 20-25 см больше роста ребенка.
- необходимо контролировать вес школьного портфеля. Он должен весить не более 3 кг, и носить его надо за спиной в виде ранца (на двух лямках);
- важно соблюдать здоровый режим дня (чередовать учебу, отдых на свежем воздухе, трудовые дела дома).



# Физические упражнения для исправления и профилактики сколиоза

Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА  
КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



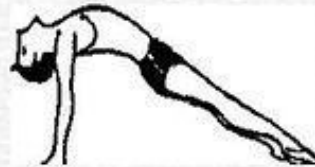
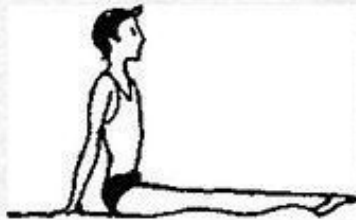
# Упражнения для укрепления мышц стопы



## Упражнения для формирования правильной осанки

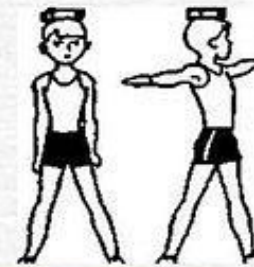


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



## Упражнения для формирования правильной осанки

### ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально **прогнуться**, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять **ГОЛОВУ**, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наш проект показал, что на правильную осанку и состояние здоровья школьников влияет не один, а несколько факторов.

Дети должны стремиться выработать у себя правильную осанку. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь. Особенно важно заниматься физическими упражнениями, укреплять мышцы, соблюдать режим дня и питания, заниматься физкультурой и спортом, подбирать по росту учебную мебель и оборудование, устранять из жизни привычки, способствующие нарушению осанки.

Если человек непринужденно, свободно держит голову и корпус прямо, плечи слегка опущены, отведены назад на одном уровне, живот подтянут, колени выпрямлены, грудь несколько выступает вперед, то можно сказать, что у него правильная, хорошая осанка. Она отражает и внутреннее состояние человека - его настроение и самочувствие. Известно, что когда мы здоровы, бодро настроены, мы внешне подтягиваемся - распрямляем плечи, ровнее держимся, чувствуем себя уверенно. Мы верим, что проблему нарушения осанки в нашей школе будем решать вместе: учителя, родители, ученики.

Исправление осанки требует настойчивой, систематической, кропотливой работы со стороны учителя, а прежде всего - со стороны самого школьника и его родителей, которые обязаны строго контролировать осанку ребёнка дома.

Проект можно использовать на уроках физкультуры, классных часах и родительских собраниях. Продолжить тему с уклоном на среднее звено, провести более глубокое изучение, заслуживает положительной оценки.

Будьте здоровы!

# Литература

1. Попов С.П. Лечебная физическая культура. - М.: «Физкультура и спорт», 1990г.
2. Шияна. Б.М. Теория и методика физического воспитания.- М.: «Просвещение» 2000 г.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки Здоровья. -М.: « Вако»,2004г.
4. Коновалова Н.Г.,Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей. сб. Физическое воспитание детей школьного возраста. - Новокузнецк, 1998 г.
5. Левит К.,Захсе Й.,Янда В. Мануальная медицина. -М.: Медицина, 1993г.
6. Интернет-ресурсы:  
<http://ru.wikipedia.org> Материал из Википедии — свободной энциклопедии  
Материалы сайта