

Проект:  
«Правильная осанка – залог  
здоровья– залог здоровья»



**Руководитель проекта :**  
учитель физической  
культуры  
*Ельмесев Александр  
Михайлович*

# Актуализация проекта:

- На современном этапе актуальной проблемой здоровья у подростков стала проблема формирования и сохранения красивой фигуры и правильной осанки тела. Эту проблему поднимают не только врачи, но и учителя, она беспокоит самих подростков и их родителей. Проблема рассматривается широко на телевидении и в печати. Частично изучается в школе, но я считаю, что этого не достаточно, чтобы знать о том, как сохранить свое здоровье и красивую фигуру на долгие годы.

# Цель проекта:

Показать значение правильной осанки человека, как необходимое условие для нормального развития организма и полноценного функционирования всех его внутренних органов.

*Возраст детей 7-10 лет.*

*Продолжительность проекта – 1 месяц.*

*Вид проекта – обучающий, оздоровительный.*



# Задачи проекта:



- 1. Рассмотреть причины возникновения искривлений позвоночника в дошкольном и подростковом школьном возрасте.
- 2. Охарактеризовать виды заболеваний связанные с возникновением нарушений осанки тела.
- 3. Рассмотреть методику исследовательской работы по выявлению деформации позвоночника.
- 4. Обосновать основные методы профилактики искривления позвоночника, разработать пошаговую реализацию системы мероприятий.

# Этапы работы над проектом «Правильная осанка – залог здоровья– залог здоровья».

## Подготовительный этап. Планирование проекта.

- Вводная презентация учителя;
- Постановка проблемы;



# Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений:

Комплексы физических упражнений на полу

Комплексы физических упражнений на воде

Комплексы физических упражнений из раздела «легкая атлетика»

Комплексы физических упражнений на формирование правильной осанки

Комплексы физических упражнений при дыхательной гимнастике

Комплексы физических упражнений из раздела «лыжная подготовка»



# Механизмы реализации проекта

Содержание		
<b>Основной этап</b>		
1. Проведение родительских собраний: «Возрастные особенности в 1 классе»		
2. Проведение диагностики учащихся		
3. Проведение занятий по ЛФК в рамках третьего часа		
<b>Заключительный этап</b>		
1. Разработка рекомендаций для родителей и учителей		
2. Проведение педсоветов и родительских собраний		
3. Изготовление родительских памяток		

# Памятка родителям для профилактики плохой осанки детей:

- После занятий в школе: полежать, расслабиться не менее часа
- При чтении необходимо хорошее освещение
- Нельзя носить сумку на одном плече
- Спать на кровати с жестким основанием и мягким матрасом
- Необходимо соблюдать двигательную активность в неурочное время
- Сидя на стуле, стараться сохранять постоянный изгиб позвоночника



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТЕЙ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад



## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

# Результаты исследования:

- Систематические и разумные занятия ФК и С 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 наблюдения мы выявили, что физические упражнения способствуют коррекции нарушения осанки