

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА №1256
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.С .ПОЛБИНА “



***Проектная работа.
Здоровье. Правильная осанка- залог здоровья.***

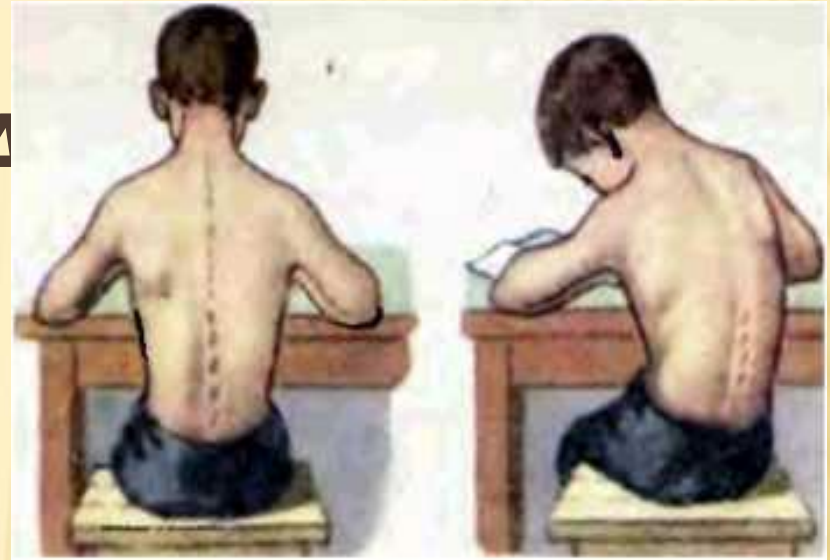
Работу выполнили: ученики 3 в класса
Семёнова Самира, Новиков Алексей, Гасымов Эмиль
Классный руководитель: Иванова С.Н.

Москва 2016

АКТУАЛЬНОСТЬ

- ❑ **Нарушение осанки чаще всего появляется в раннем школьном возрасте, в периоды ускоренного роста скелета детей.**
- ❑ **Нарушение осанки - это не болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника и стоп, заболеваний органов дыхания, пищеварения, развитию невротических состояний.**
- ❑ **Ребенок с нарушенной осанкой, как правило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями.**
- ❑ **Нарушенная осанка влияет на внешний вид ребёнка.**

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА



**Предупредить нарушение осанки у школьников.
Исправить уже нарушенную осанку.**

ЗАДАЧИ

- ▣ Обратиться к педиатру 61 поликлиники за консультацией по поводу нарушения осанки у детей.
- ▣ Выяснить как влияет нарушение осанки на здоровье детей.
Ознакомиться с литературой на данную тему.
- ▣ Разработать комплекс упражнений для одноклассников , направленных на исправление и предупреждение нарушений осанки.

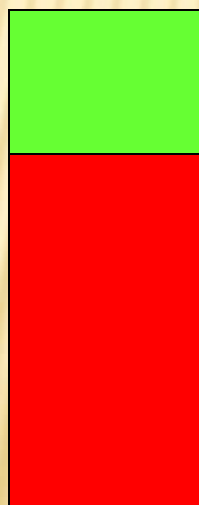
ЗАДАЧИ

- ▣ Проводить в классе зарядку с упражнениями, направленными на улучшение осанки.
- ▣ Опросить ребят о их самочувствии после упражнений.
- ▣ Рассказать одноклассникам о влиянии здорового образа жизни на правильную осанку, а значит на здоровье и самочувствие.

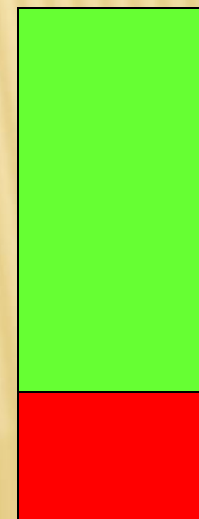


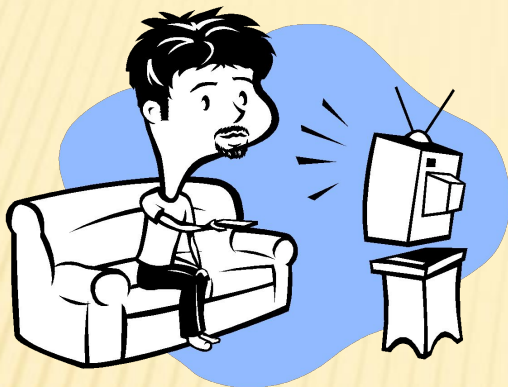
ИЗ КОНСУЛЬТАЦИИ С КИРПИЧЕНКОВОЙ З.Р. (ВРАЧ-ПЕДИАТР ДЕТСКОЙ ГОРОДСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ № 61 ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ) **Я УЗНАЛА:**

62% детей
в
возрасте
от
7 до 9 лет
страдают
от
нарушения
осанки.



23% детей
того же
возраста
страдают
от
сколиоза.





Малоподвижный образ жизни



Недостаток вит. Д и Кальция

Нарушение осанки

Неправильное ношение сумок и рюкзаков



Неправильное сидячее положение



Для сохранения хорошей осанки необходимо

- Соблюдать режим питания. Здоровая пища, с достаточным количеством витаминов и минералов (рыба, творог и т.д.)
- Школьнику рекомендуется ранец, в крайнем случае носить тяжелые вещи следует попеременно то в одной, то в другой руке.
- Сидящему человеку держать туловище прямо, лишь слегка наклонив голову и опираясь на спинку стула. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, а локти положите на стол. Не наваливайтесь на него грудью, сидите от края стола на расстоянии 3-4 сантиметров.
- Полезны утренняя зарядка, плавание, максимально возможное пребывание на воздухе, прогулки и игры, достаточный сон, чередование работы и отдыха.



СОВМЕСТНО С
ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПОПОВОЙ Ю.Н. СОСТАВИЛИ
СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ИСПРАВЛЕНИЯ НАРУШЕННОЙ
ОСАНКИ И ДЛЯ
ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ. УПРАЖНЕНИЯ
ЗАНИМАЮТ 3-5 МИНУТ,
НАЗВАЛИ ИХ «ОСАНОЧКА».

"На перемене"

«У меня спина прямая»

Исходное положение - стоя, руки за спину.

У меня спина прямая,
Я наклонов не боюсь:
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
Поворачиваюсь.
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Я хожу с осанкой гордой,
Прямо голову держу,
Никуда я не спешу.
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.

Наклон вперед.
Наклон назад, выпрямиться.
Повороты туловища.
Наклон вперед и выпрямиться.
Повороты туловища.
Ходьба на месте, руки за спину.

Наклон вперед и выпрямиться.
Повороты туловища.

«Лебеди»

И.п.- стоя в проходе между партами.

Лебеди летят,
Крыльями шумят.
Прогнулись над водой
Качают головой.
Прямо и гордо
Умеют держаться.
И очень бесшумно
На место садятся.

Ходьба на месте с подниманием рук
через стороны вверх и вниз (осанка!).
Наклон вперед, руки в стороны.
Повороты головы.
Выпрямиться, руки за спину.
Проверить осанку.
Пауза 1 секунду, и.п.
Сесть на место, туловище прямо.

«Подуем на плечо»

И.п.- сидя за партой. Выполнение упражнений соответственно тексту.

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порою.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот,
А теперь на облака-
И остановимся пока.

ВЫВОДЫ

- ❑ **Нарушение осанки приводит ко многим неприятностям (головные боли, мигрени, смещение внутренних органов, снижение мозговой и мышечной активности, болезни опорно-двигательного аппарата), которых можно и нужно избежать.**
- ❑ **Человек с правильной осанкой выглядит красиво.**
- ❑ **Разработанные упражнения не только укрепляют осанку и самочувствие школьника, но и помогает продуктивно провести время «на перемене».**



Благодарим за внимание!

