

Проект. Тема:  
«Формирование  
правильной осанки у  
младших школьников  
по средством  
физических  
упражнений»

Выполнила:

Инзер Е.Г.

Учитель физической культуры МОУ «Гимназия №10» г. Твери

# Актуальность

По данным Всемирной Организации Здравоохранения 80% населения планеты страдает различными заболеваниями позвоночника и стоп. Проводимые исследования в школах показали, что более 97% учащихся выпускных классов имеют те или иные ортопедические отклонения, нуждающиеся в коррекции, а у 1/3 этих детей уже есть различные врожденные аномалии.

За последние 5 лет, по данным диспансеризации учащихся общеобразовательных школ, практически в два раза вырос процент таких заболеваний позвоночника, как нарушение осанки, сколиоз, гиперлордоз и юношеский остеохондроз. Деформация позвоночника развивается у детей в любом возрасте до окончания роста (от 1 года до 18 лет), однако чаще всего (около 75%) она наблюдается в 8-14 лет.

# Проблема

За последнее время выявилось число детей с хронической патологией. Среди хронической патологии преобладают болезни костно-мышечной системы т.е. нарушение осанки.

Длительность проекта:  
Один год в первых классах.



# Цели:

- Создание комплекса мероприятий в ООУ для формирования и коррекции осанки младших школьников.

# Задачи:

1. Изучить и проанализировать медикопедагогическую литературу по данной проблеме.
2. Изучить состояния позвоночника и выявить причины нарушения осанки у детей младшего школьного возраста.
3. Разработать комплекс упражнений на коррекцию осанки.
4. Подготовить памятку для родителей по профилактике нарушений.



Упражнения у гимнастической стенки



Упражнения без предметов



Упражнения на координацию



Упражнения с предметами



# 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	Сроки	Ответственные
<b>Подготовительный этап</b>		
1. Изучение и анализ медико-педагогической методической литературы по ФГОС	сентябрь	Уч.ФК и медработник
2. Проведение анкетирования (опрос) для родителей первоклассников	октябрь	Уч.ФК и классный руководитель
3. Организовать просмотр презентации проекта для родителей и учителей на родительских собраниях	октябрь	Уч.ФК

Содержание	Сроки	Ответственные
<b>Основной этап</b>		
1.Проведение родительских собраний: «Возрастные особенности в 1 классе»	Сентябрь, апрель	Уч.ФК и медработник
2. Проведение диагностики учащихся	Декабрь, апрель	медработник
3.Проведение занятий по ЛФК в рамках третьего часа	Сентябрь- май	Уч.ФК
<b>Заключительный этап</b>		
1. Разработка рекомендаций для родителей и учителей	апрель	Уч.ФК и медработник
2. Проведение педсоветов и родительских собраний	май	Уч.ФК и классный руководитель
3.Изготовление родительских памяток	май	Администраци я



# 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 внеурочное 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 ТЯЖЕСТИ



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

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ



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

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

edu54.ru





# 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



# Инструментарий



Спортивный инвентарь



Методическая литература



Мультимедийные средства



Анкетирование



Интерактивные сообщества

Спасибо за внимание !

