

**Проект по физической культуре**  
**Тема: «ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ».**

**Автор: ученица 6 класса Виктория С.**  
**Руководитель: учитель физической культуры**  
**первой категории Медведкова О.Г.**

**2016**

## **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**

**Литература**

## Введение.

Ежегодно обучающиеся нашей школы проходят медицинский осмотр. Оказалось, что у обучающихся 1-4 классов есть проблемы нарушения осанки и плоскостопия

От того, насколько правильным останется положение позвоночника, зависит не только будущая красота, но и здоровье человека. Как пережить одиннадцать школьных лет и сохранить правильную осанку? В связи с этой проблемой мы и выбрали тему: «Правильная осанка - залог здоровья».

По моему мнению, мы школьники, должны проявлять интерес к данной проблеме, так как это наше здоровье. Попробуем проанализировать результаты медицинского осмотра за 3 учебных года и анкетирование 4 класса. Но, к сожалению, возможностей заработать неправильную осанку много, что мы и решили выяснить:

-начиная с тяжёлого рюкзака и систематического неправильного ношения школьного портфеля (например, на одной лямке вместо двух);

-неправильное освещение;

-много времени проводят за партой, перед телевизором, компьютером в полусогнутом состоянии;

-недостаточная двигательная активность;

Впоследствии, если не обращать внимания на осанку, то это приведёт к заболеванию позвоночника (сколиоз) суставов, стопы и внутренних органов.

До 10 % детей нашей школы переходят в среднее звено с нарушением осанки. Но, несмотря на всё это, нарушение осанки можно исправить. Это требует постоянного контроля родителей и учителей.

**Проблема:** «Как сохранить правильную осанку?», так как большинство ребят сидят за партой неправильно, носят тяжёлые портфели, мало двигаются.

**Объект исследования:** правильная осанка обучающихся 4 класса.

**Предмет:** правильная осанка и факторы, влияющие на неё.

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

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

**Задачи:**

- 1.Познакомиться с понятием «правильная осанка», результатами медосмотра 4 класса;
- 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 1-4 классов.

## **Глава 1. Этапы реализации проекта.**

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

### **Организационный этап:**

- создание активной группы из 4 человек и распределение обязанностей в группе (последовательность работы над проектом);
- выявление интересов детей с помощью анкетирования;
- формулировка проблемы.

### **Подготовительный этап:**

- написание плана работы группы;
- анализ справочной литературы по данному вопросу;
- установление сроков выполнения проекта;
- подбор информационных ресурсов.

### **Этап реализации проекта:**

- самостоятельная работа в группах по сбору информации по теме для решения поставленных задач ;
- систематизация собранного материала;
- анализ полученных результатов медицинского осмотра;
- тест на правильную осанку;
- провести анкетирование «Правильная осанка – залог здоровья» и сравнить с нормами СанПиН от 29 декабря 2010 г. N 189, дали оценку своей школе;
- составление таблиц, графиков, диаграмм;
- подготовка и оформление результатов в виде буклетов, презентаций;
- обработка и описание полученных результатов и оформление.

### **Заключительный этап:**

- оформление портфолио проекта (запись на электронный носитель всех документов проекта);
- рефлексия всех участников (письменные рассуждения участников проекта по заранее заданному плану);
- выявление новых проблем и определение направлений дальнейшего развития проекта (продолжить работу дальше в 5-8 классах, 10-11 классах);
- выполнение проекта;
- ознакомление учащихся, родителей, учителей с результатами проекта.

### **Планируемый результат:**

- разработать упражнения на формирование правильной осанки, составить буклеты для обучающихся 1-4 классов;
- получить практические навыки контроля над своей осанкой.

**Риск проекта:** факторы способные помешать реализации проекта - не точные данные медицинского осмотра.

## **Глава 2. Методы и организация исследования.**

### **2.1. Методы исследования.**

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы;
- сбор статистических данных медицинского осмотра;
- тестирование (определение плечевого индекса (ПИ));
- анкетирование «Правильная осанка – залог здоровья»;
- методы математической статистики (вес рюкзаков и портфелей, сравнили с нормами СанПиН от 29 декабря 2010 г. N 189).

### **2.2 Организация исследования.**

Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 до 8 лет, **поэтому объектом исследования стала правильная осанка обучающихся 4 класса МОУ СОШ №10 г. Рыбинска.**

Для исследования мы создали активную группу из 4 человек (ученики 3,4,7 классов)

#### **На первом этапе:**

- провели анализ научно-методической литературы, по изучаемой проблеме;
- познакомились с понятием «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 ( Попов С.П. Лечебная физическая культура - М.: «Физкультура и спорт», 1990 г). Дети должны стремиться выработать у себя правильную осанку. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь.

Осанка — важный показатель, характеризующий физическое развитие человека, которое рассматривается как прямое отражение здоровья.

**Затем мы изучили факторы, которые влияют на правильность осанки и решили исследовать некоторые из них в нашей школе (Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей. сб. Физическое воспитание детей школьного возраста. - Новокузнецк, 1998 г.) :**

- 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).**

### На втором этапе:

- провели анализ полученных результатов медицинского осмотра 4 класса за период с 2014-2016 года;
- всего было исследовано 18 человек;
- с помощью тестирования выяснили, у кого правильная осанка.

### **Тест на правильную осанку.**

### **Определение плечевого индекса (ПИ).**

Измерили сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, затем со стороны спины - плечевую дугу. При измерении спереди сантиметровая лента проходит на уровне ключиц, а при измерении сзади - по надлопаточным осям.

**Плечевой индекс = ширина плеч : плечевая дуга x100%.**

Если ПИ равен **90-100%** правильная осанка;

Если величина ПИ **меньше 90%** – **есть признаки нарушения осанки;**

Если показатель ПИ очень низкий 60-70 % это значительные признаки нарушения осанки, при которых необходима консультация ортопеда.

### На третьем этапе:

- провели анкетирование «Правильная осанка – залог здоровья»;
- в анкете принимали участие обучающиеся 1- 4 классов, отвечали письменно на заранее подготовленные вопросы (**см. Приложение №1** );
- выявили основные факторы, которые могут повлиять на правильную осанку;
- взвесили рюкзаки и портфели 1- 4 классов и сравнили с нормами СанПиН от 29 декабря 2010 г. N 189 и сделали выводы (**см. Приложение № 2**);
- результаты сравнили с 1,2,3,4 классом.

### На четвертом этапе исследования:

- обработали и описали полученные результаты и оформили работу;
- разработали упражнения на формирование правильной осанки;
- составили буклеты для обучающихся 1-4 классов.

**Глава 3. Результаты исследования.** В процессе исследования были получены следующие результаты:

Более половины учащихся имеют отклонение от норм по трём основным факторам:

1. Неправильно освещённый письменный стол.
2. Превышение веса портфеля.
3. Отсутствие спортивного уголка.

По данным СанПиН, вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг.

В действительности из 62 ранцев, взвешенных в ходе исследования в нашей школе, лишь 36 % весили до 2 кг. Сумки весом более 2 кг носят с собой почти 64 % учеников 1-4 классов. Лишь менее 20% родителей рассказали, что они каждый день следят за тем, что ребенок носит с собой в школу. При взвешивании выяснилось, что сильнее всего на вес школьных портфелей влияет спрятанные в них игрушки, книги и бутылки с водой. Суммарный вес ненужных вещей в ранцах некоторых детей достигает 2 килограммов.

**Вывод:** необходим контроль за весом школьного рюкзака и портфеля.

**5)Разработали комплекс упражнений (см. Приложение№3, №4).**

**6) Составили буклеты для учащихся 4 класса по формированию правильной осанки.**

**7)Рекомендации для учащихся и их родителей по формированию правильной осанки:**

- 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).

### **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!

## Приложение 1

### Анкета. «Правильная осанка - залог здоровья».

1. Есть ли у тебя дома свой учебный уголок?
  - а) Да
  - б) Нет
2. Где он расположен?
  - а) Возле окна
  - б) В другом месте
3. С какой стороны падает свет из окна на твой письменный стол?
  - а) Слева
  - б) Справа
  - в) Сзади
  - г) Спереди
4. С какой стороны падает свет лампочки вечером?
  - а) Слева
  - б) Справа
  - в) Сзади
  - г) Спереди
5. Подходит ли твоя мебель для твоего роста?
  - а) Да
  - б) Нет
6. Имеется ли у тебя дома спортивный уголок?
  - а) Да
  - б) Нет
7. Где расположен компьютер (если есть)?
  - а) На моем письменном столе
  - б) В другом месте
8. Кровать, на которой ты спишь...
  - а) Мягкая
  - б) Жёсткая
9. Вес портфеля, собранного в школу...
  - а) До 3 кг
  - б) Больше 3 кг
10. Любите ли вы уроки физической культуры?      а) да                      б) нет
11. Какую спортивную секцию ты посещаешь?
12. Какие качества развивает физическая культура (перечислите):
13. Делаешь ли ты по утрам гимнастику (зарядку).
  - а) да
  - б) нет

## Приложение №2

# САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

от 29 декабря 2010 г. N 189

## Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

### Гигиенические требования к режиму образовательного процесса

10.32. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:

- для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг;
- 3 - 4-х классов - более 2 кг,
- 5 - 6-х - более 2,5 кг;
- 7 - 8-х - более 3,5 кг;
- 9 - 11-х - более 4,0 кг.

10.33. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.

## **Приложение №3**

### **Комплекс упражнений для учащихся 1-4 классов по формированию правильной осанки.**

- 1.** Исходное положение ноги на ширине плеч, руке на пояс, на 1-2 наклон в одну сторону, 3-4 в другую (6-8 раз) ;
- 2.** И.п.-гимнастическая палка в руках, 1-2 руки вверх, правую ногу назад ,3-4 и.п. Следить за осанкой(6-8 раз);
- 3.** И.п.-сесть на пол, гимнастическая палка в руках, слегка отклониться назад (держать 5-6 секунд).Повторить 4-6 раз;
- 4.** И.п.- лёжа на животе, палка впереди, на 1-2 прогнуться в пояснице руками не касаться пола (держать 5-6секунд). Повторить 4-6 раз;
- 5.** И.п.- лёжа на животе, палка за спиной, на 1-2 прогнуться в пояснице и задержаться в этом положении 5-6 секунд,3-4 и.п. Повторить (3-4 раза);

## **Приложение №4**

- 6.** И.п. - лёжа на животе, палка за спиной, на 1-2 палку вверх, прогнуться (держать 5-6 секунд),3-4 и.п. Повторить 4-6 раз;
- 7.** И.п. - лёжа на спине, на 1-2 ноги за голову коснуться палки (держать 5-6 секунд),3-4 и.п. Повторить 4-6 раз;
- 8.** «Свечка» Стоя на лопатках (держать 5-6 секунд);
- 9.** «Колечко»
- 10.** «Мостик» -дугообразной опорой на обе руки, максимально прогнуться в пояснице. Держать 3-4 секунды;
- 11.** «Лодочка»
- 12.** Поза «Лотоса»

## 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, тренинги 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

<http://baby.inlife.ru> к.м.н. Мирская Н.Б.