Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

 Автор работы:

 Агеев Александр 11«Ф» класс

 Научный руководитель:

 Фоменко Виктор Николаевич,

 учитель физической культуры

г. Таганрог

2022год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть 4](#_Toc65230133)

[1.Оформление 4](#_Toc65230134)

Выводы...........................................................................................................................................4

[Заключение 4](#_Toc65230136)

[Список литературы: 4](#_Toc65230138)

#

# Введение

**Актуальность работы**: Технический прогресс не стоит на месте а идет вперёд, всеобщая компьютеризация привела к тому, что человек не получает достаточной двигательной активности. Происходит отрицательная тенденция, к увеличению числа учащихся имеющих те или иные нарушения осанки.

**Цель работы:** на основании изученных материалов создать презентацию «Правильная осанка и ее значение для здоровья».

**Задачи:**

1. Выяснить что такое осанка?
2. Как формируется осанка.
3. Причины и виды нарушения осанки.
4. Влияние нарушений осанки на организм человека.

**Объект и предмет проекта:**

Осанка и её значение для здоровья.

**Методы:**

1. Изучение литературы.
2. Анализ полученных данных.
3. Выработка рекомендаций

**Материалы:**

Осанка – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении, характеризуется вертикальным ненапряженным положением позвоночника, при несколько выступающей груди и слегка втянутом животе. [1]

**Как формируется осанка:** Позвоночник новорожденного лишен физиологических изгибов. Шейный изгиб возникает у ребёнка сразу после начала держания головы. Во время детского периода развития, фиксация позвоночника не совершенна под влиянием недостаточного мышечного развития, неправильных поз во время сидения и отдыха, плохо соответствующей домашней иногда и школьной мебели согласно возрасту- всё это влияет на формирование осанки. [2]

**Влияние нарушений осанки на организм человека**: На формирование нарушений осанки косвенно влияет стресс (ссоры с друзьями и родителями, конфликты с учителями)- нарушаются дыхание, кровообращение, страдает центральная нервная система.

Сидение на школьных занятиях постоянный враг хорошей осанки. Небрежное отношение к физической культуре вызывает сутулость спины школьников.

**Причинами плохой осанки могут стать:**

- продолжительная болезнь;

- слабое физическое развитие;

- нарушения образа жизни и режима - недостаточный по времени сон и отдых;

Нарушение осанки приводит к серьёзным нарушения образа жизни и режима - недостаточный по времени сон и отдых — болезням позвоночника и корешков спинного мозга. [2]

* развивается остеохондроз;
* патологически изменяется форма грудной клетки;

**Рекомендации:** Основными средствами формирования правильной осанки являются занятия физическими упражнениями и физическая активность.

1. Стоя у стены касаясь её затылком, лопатками, тазам и пятками-сохранять положение в течении 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг в перед, затем назад в исходное положение.
2. Стоя у стены, подтянуть руками ногу согнутую в колене, не теряя касания со стеной.
3. Стоя у стены, вытянуть руки вперёд. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной. [3]

**Практическая ценность продукта:** Этот продукт можно использовать на уроках физической культуры для пропагандирования учащимся здорового образа жизни, для составления кратких конспектов, а так же в виде презентации или подготовки доклада по физической культуре.

**Основная часть**

**1. Оформление**

Для оформления презентации пользовалась компьютерными программами Word 2007 год, Open Office 2007 год, Microsoft Power Point 2007 год.

Презентация оформлена в виде слайдов с заданным фоном и рисунками с фотографиями. Количество слайдов 8 шт.

1. Слайд: Тема проекта; исполнитель; руководитель
2. Слайд: Введение;
3. Слайд: Как формируется осанка;
4. Слайд: Влияние нарушений осанки на организм человека.
5. Слайд: Причины плохой осанки. Заболевания. Последствия.
6. Слайд: Рекомендации.
7. Слайд: Заключение.
8. Слайд: Спасибо за внимание!

**Выводы**

1. Осанка — показывает, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, это его индивидуальность;
2. Осанка формируется во время детского периода развития;
3. Причины нарушения осанки: косвенно влияют стрессы, основные причины продолжительная болезнь, слабое физическое развитие, нарушения образа жизни и режима - недостаточный по времени сон и отдых.
4. Нарушение осанки приводит к таким заболеваниям как остеохондроз, сколиоз, кифоз, лордоз.

**Заключение**

Для выработки стойких навыков правильной осанки, надо не только правильно сидеть за партой в школе (за столом дома), но и укреплять мышцы спины. Следить за весом рюкзака сумки. Обращать внимание на размеры мебели дома, на место где спишь и где готовишь уроки.

**Список литературы:**

1.Бака, М. М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи: учеб. пособие / М. М. Бака. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с

2.Аронов, Д.М. Сердце под защитой. / Д.М.Аронов.- М.: Физкультура и спорт, 1982. — 243 с.

3.Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л. В. Волков.- Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.