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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «Физические упражнения для формирования осанки»

 Автор работы:

 Кверинг Кристина

Обучающаяся 11 Ф класса.

 Научный руководитель:

Чурсин Анатолий Николаевич

 Учитель физической культуры

г. Таганрог

 2021 год

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc90248211)

[Глава 1. Изучение научно-методической литературы. 3](#_Toc90248212)

[1. Основная часть 3](#_Toc90248213)

[1.1. Функции осанки 3](#_Toc90248214)

[1.2. Симптомы нарушенной осанки. 3](#_Toc90248215)

[Глава 2. Выявление методов решения нарушенной осанки. 4](#_Toc90248217)

[2.1. Задачи физического воспитания в специальных медицинских группах 4](#_Toc90248218)

[2.2. Влияние физических упражнений на осанку человека 4](#_Toc90248219)

[2.3. Методы решения нарушенной осанки 4](#_Toc90248220)

[Заключение 4](#_Toc90248221)

[Список литературы 5](#_Toc90248222)

# **Введение**

**Актуальность работы**

Обычная осанки-итог эволюции. Осанка осуществляет большое число проблем, требуемые человеку: обеспечивается состояние туловища, при котором предельно возрастает объём также результативность перемещений; понижает возможность травм и прочие. Но многие ведут борьбу с патологией и является актуальной проблемой по сей день. Несоблюдение осанки-категория состояний, сопровождаемых стабильным изменением положения тела при стоянии, сидении и ходьбе. Это нарушение никак не является заболеванием в отличии от сколиоза, однако, может рассматриваться как небольшие осложнения, таким образом, как повышает развитие единого комплекса болезней опорно-двигательного аппарата.

**Методы проектирования:**

1. Анализ электронных источников
2. Обработка информации

**Цель:**

1. Выявить, по какой причине деформируется осанка.
2. Установить пути решения ухудшенной осанки с помощью физических упражнений.
3. Привлечение внимания учащихся проблеме нарушения осанки.
4. Разработка комплекса утренней зарядки для осанки.

**Задача:**

1. Изучить материал по теме «физические упражнения для формирования осанки»
2. Установить, какие методы, физические упражнения помогают в улучшении осанки.
3. Выяснить, действительно ли проблема нарушенной осанки остро сказывается на общее состояние организма?

# **Глава 1. Изучение научно-методической литературы.**

# **Основная счасть**

Историия осанки сыграла немаловажную роль в развитии человечества. Крупнейшая часть часть страны страдает данной патологией. Нарушение осанки влияет на стабильное положение при ходьбе, сидении. Сейчас все больше и больше детей подвергаются сутулости, а в дальнейшем патология подвергает здоровье человека опасности. Как и почему появляется сутулость? Почему большая часть страны подвержена нарушению осанки? Какие методы и физические упражнения способствуют полноценной нормализации позвоночника? Попытаемся выяснить. Я решила отразить информацию о нарушеннойо осанке и комплекс физических упражнений в видеофильме. Первым этапом моей работы было разработать сценарий этого видеофильма. Сценарий состоял из нескольких этапов:

* 1. Вступление;
	2. Функции осанки
	3. Симптомы нарушенной осанки;
	4. Задачи физического воспитания в специальных медицинских группах;
	5. Влияние физических упражнений на осанку человека;
	6. Методы решения нарушенной осанки.

# **Функции осанки**

1. Основная задача осанки - предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счёт рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.[4]
2. Осанка выполняет утилитарную задачу. При правильном выравнивании сегментов тела, выполнение простых и сложных движений не вызывает особых проблем, так как при этом амплитуда движений всех суставов максимальна.
3. Осанка является также показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.[5]

# **Симптомы нарушенной осанки.**

1. Неравный уровень плеч и лопаток;
2. Круглая спина запавшая грудная клетка;
3. Живот выпячен, таз отставлен назад;
4. Излишне увеличен поясничный изгиб.

# **Глава 2. Выявление методов решения нарушенной осанки.**

# **Задачи физического воспитания в специальных медицинских группах**

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:[7]

1. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

2. повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

3. повышение физической и умственной работоспособность;

4. формирование правильной осанки, а при необходимости - ее коррекции;

5. освоение основных двигательных умений и навыков;

6. воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;[2]

# **2.2. Влияние физических упражнений на осанку человека**

Исправлять неверную осанку, возможно. Однако процедура эта длительная, необходимо будет сделать запас упорством, т.к. он соединен с корректировкой плотной мышечной текстуры скелета. Потребуется не только лишь осуществлять специализированные процедуры врачебной физической культуры (ЛФК)[6], однако также поменять обычный облик существования. Понадобится восстановить порядок дня, увеличить моторную активность, присутствие потребности, нести улучшающие корсеты. Следует усовершенствовать свойство питания, пройти курсы массажа, мануальной и физической терапии. Неплохой дополнительный результат предоставляет санаторно-курортное терапия.[1]

# **2.3. Методы решения нарушенной осанки**

Корригирующий корсет.

Лечебная физкультура.

Штраф. Подойдет азартным людям, авантюристам.

Лейкопластырь. Контракт с собой.

Стена. Наиболее легкий вариант исправления осанки. [3]

# **Заключение**

Благодаря своей проектной работе, я стала лучше разбираться в проектной деятельности, правильно оформлять и презентовать проект. Узнала об основных причинах и факторов нарушения осанки. Научилась правильно пользоваться информацией, работая в пронрамме InShot. Я считаю, что мой видеофильм можно использовать на уроках физической культуры, тематичеспих уроках, мероприятиях, классных часах. Приведенные в видеофильме мероприятия, на мой взгляд, будут способствовать отличной осанки ихорошего здоровья.

# **Список литературы**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. – Л.: Медицина, 1991. – 416 с. – (научно-популярная медицинская литература).
3. Статья «Как исправить осанку, комплекс упражнений» [Электронные ресурсы] URL: <http://sportswiki.ru/>
4. Статья «Предупреждение и исправление дефектов осанки»
5. Статья «Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся»
6. Статья «Коррекция нарушений осанки школьников» Халемский Г.А.
7. Статья «Лечение и профилактика нарушений осанки» И.А. Котешева