

# Проект: «Осанка – залог здоровья».



**Руководитель проекта :**  
учитель начальных классов  
*Помогаева Елена  
Михайловна*

**Участники проекта:**  
*учащиеся 3 «В» класса  
МБОУ Володарской СОШ*

# Актуализация проекта:

- В 6-9 лет осанка еще неустойчива, а начало школьных занятий многократно увеличивает нагрузку на позвоночник. Многочасовое сидение на уроках, а затем и дома при выполнении домашних заданий здоровья не прибавляют. Что же можно сделать? Как не допустить развития нарушений осанки школьника?
- В борьбе за правильную осанку важно сделать ребенка нашим союзником. Давайте поможем ему захотеть быть стройным. Только никаких лекций! Они нам вряд ли помогут. Лучше подведем к этой мысли ребенка самостоятельно.
- Мы решили изучить все стороны этого вопроса, заострить внимание на этой проблеме и попытаться поправить создавшееся положение.

## Гипотеза:

Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и залогом крепкого здоровья.

## Цель проекта:

Выявление взаимосвязи осанки и состояния здоровья школьников, поиск и применение конкретных рекомендаций для сохранения и улучшения осанки;

*Возраст детей 8-9 лет.*

*Продолжительность проекта – 1 месяц.*

*Вид проекта – обучающий, оздоровительный.*



# Задачи проекта:



- Помочь осознать детям, что правильная осанка это - здоровье.
- Уточнить и расширить представление об осанке.
- Научить строить свою жизнь на основе знаний о здоровье.
- Сформировать у учащихся основные правила по профилактике нарушений осанки.
- Дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой.



# Этапы работы над проектом «Осанка – залог здоровья».

## Подготовительный этап. Планирование проекта.

- Вводная презентация учителя;
- Постановка проблемы;



# Исследование состояния осанки учащихся.

## Тест №1.

Если положить на голову книгу и пройти по линии то, в тот момент, когда осанка окажется неправильной – книга упадёт.

В результате мы убедились, у многих из учащихся нарушена осанка.



## Тест №2

Встать вплотную к шкафу или к стене. Сомкнуть стопы, посмотреть прямо вперёд. Руки опущены по швам. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырёх точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, и ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперёд.



### Тест 3

Измерьте ширину плеч со стороны груди, затем – со стороны спины (плечевая дуга).

Найдите так называемый плечевой индекс по формуле:

$$\frac{\text{Ширина плеч}}{\text{Плечевая дуга}} \times 100\%.$$

Если плечевой индекс равен 90–100 %, значит, осанка правильная. Индекс меньше 90 % говорит о нарушениях осанки.







# Заключительный этап.

- Защита докладов.
- Оформление выставки рисунков: «Осанка залог здоровья».
- Создание плаката: «Здоровый образ жизни».



# Итоги. 1 группа.

Тема: «Плохая» осанка» и факторы, влияющие на её появление:

1. Понятие осанки;
2. Значение осанки в жизни человека;
3. Факторы, влияющие на осанку одноклассников;



# Итоги. 2 группа.

Тема: Работа над своей осанкой:

1. Как сидеть правильно;
2. Как спать правильно;
3. Отдых и наше здоровье;



# Итоги. 3 группа.

Тема: Осанка и способы ее укрепления.

1. Как проверить осанку;
2. Упражнения и занятия, которые развивают и укрепляют осанку.



# Выводы:

Своим исследованием мы подтвердили выдвинутую гипотезу: между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья.

Мы узнали, что в организме человека всё взаимосвязано. Правильная осанка – залог не только красивой фигуры, но и хорошего состояния здоровья.

Все отклонения в осанке, представляют большую опасность. Но мы теперь знаем как можно избежать этих проблем.

Если со временем вы привыкли к неправильной осанке, не расстраивайтесь — ее можно исправить, если постоянно обращать внимание на свою осанку и целенаправленно выполнять упражнения.

# Перспективы исследования.

В ходе изучения учащимися материала по теме «Осанка - залог здоровья», их заинтересовали ответы на такие вопросы как:

- Сколько весит школьный ранец и как это влияет на осанку?
- Каким должен быть правильный рюкзак школьника?
- Как правильно выбрать рюкзак?

И поэтому учащиеся решили, что следующая тема проектной работы будет:

**«Школьный рюкзак и здоровье школьника».**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**