

Тема проекта

*«Профилактика нарушений
опорно – двигательного аппарата
учащихся методами ЛФК»*

Выполнила: Мардаленова Валентина Владимировна

2008г.

Актуальность в том, что этот проект помогает овладеть системой знаний о лечебной физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умения использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья, улучшения своего физического развития. Формирования ЗОЖ (здорового образа жизни) По данным научно – исследовательского института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, общий уровень физической подготовленности детей в стране становится недопустимо низким. По статистике 63% - имеют нарушение осанки, 50% - обладают нарушениями плоскостопия.

Цель:

Формирование здорового образа жизни школьников и их родителей для предупреждения и исправления нарушений опорно – двигательного аппарата методами ЛФК

Задачи:

- Выявлять и исправлять приобретённые физические нарушения осанки и опорно двигательного аппарата;
- Овладеть основами и стилем выполнения корригирующих гимнастических упражнений;
- Научить учащихся управлять своими движениями для выработки правильной осанки и устранения плоскостопия;
- Приобретение знаний в области гигиены и медицины;
- Через общение и просвещение родителей формировать здоровый образ жизни семьи;
- Вместе с родителями воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Механизмы достижения намеченных целей

1. Используя практический метод диагностики, лабораторной работы мы выявляем и устраняем через упражнения корригирующей гимнастики.
2. Учащиеся должны уметь выполнять упражнения как без предметные, так и с различными предметами (лёжа, сидя, стоя)
3. Правильность выполнения упражнений, выдержка времени, аккуратность в выполнении всех упражнений есть большой положительный результат
4. Ознакомление с литературой по медицине, а главное гигиена своего тела и уход за ним
5. Только вместе с родителями с их помощью эта работа принесёт позитивные результаты

Ожидаемые результаты

Ключевые компетенции учащегося:

1. Способность ребёнка работать самостоятельно, как в школе так и дома.
 - Способность проявлять инициативу и ответственность.
 - Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
1. Умения анализировать отслеживание своих действий, мониторинг.

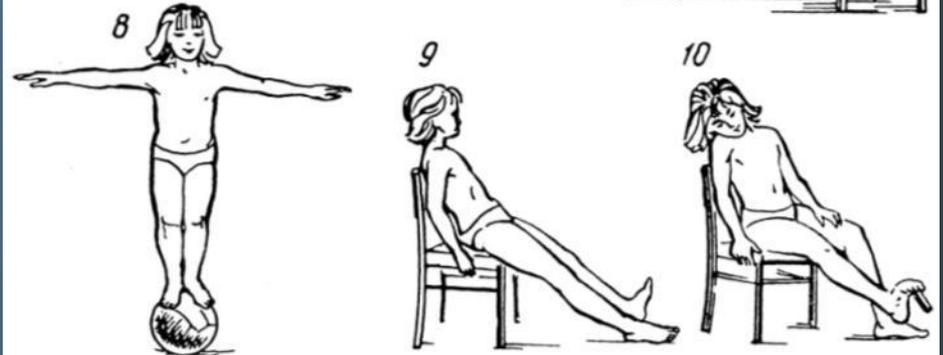
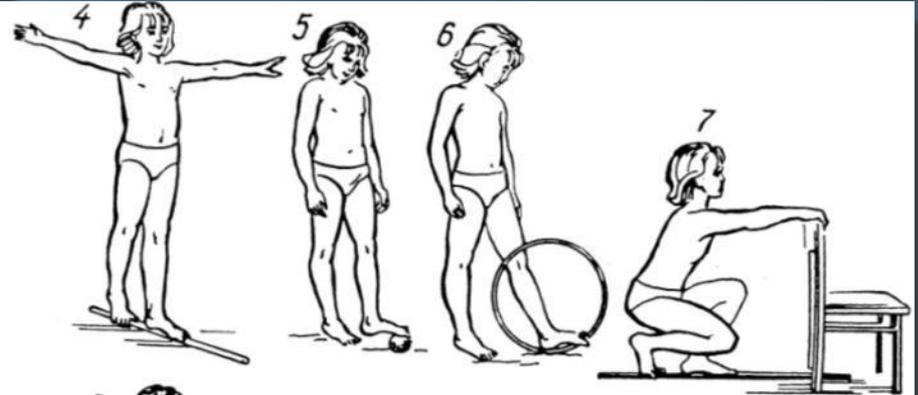
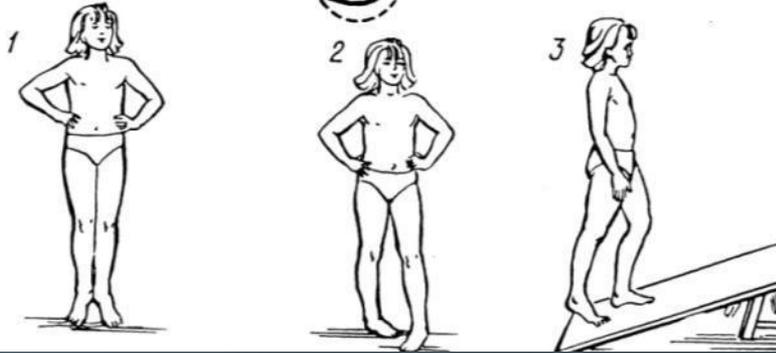
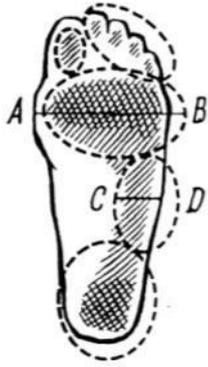
Ключевые компетенции учителя:

- Учитель владеет методикой ЛФК и активно применяет её на практике

Ключевые компетенции родителей:

- Родители понимают необходимость этих занятий и активно помогают .

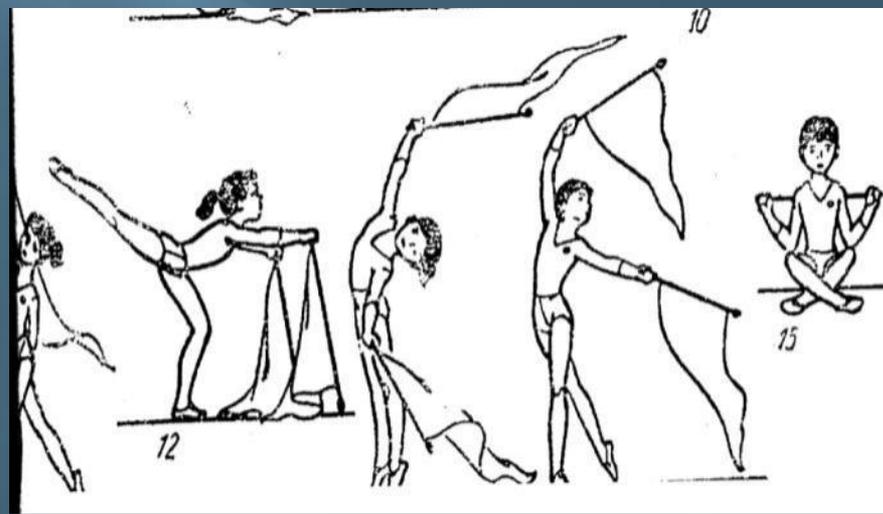
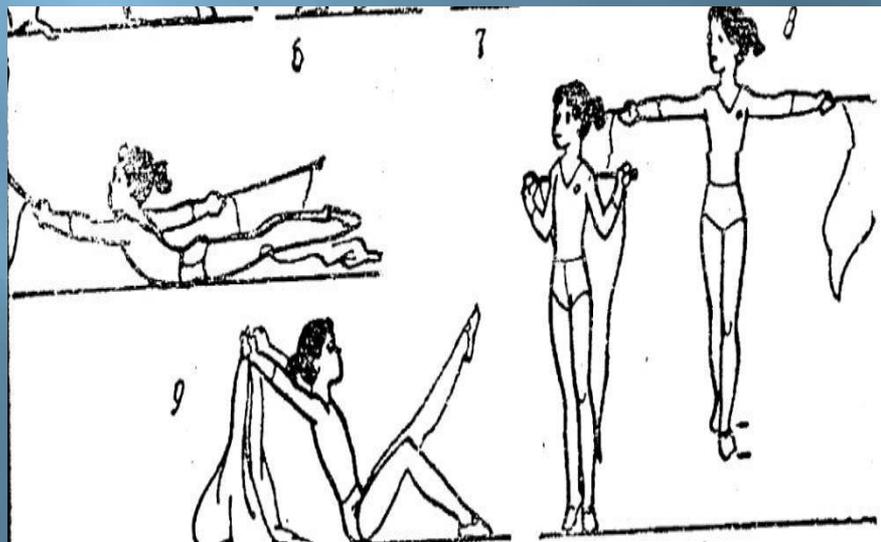
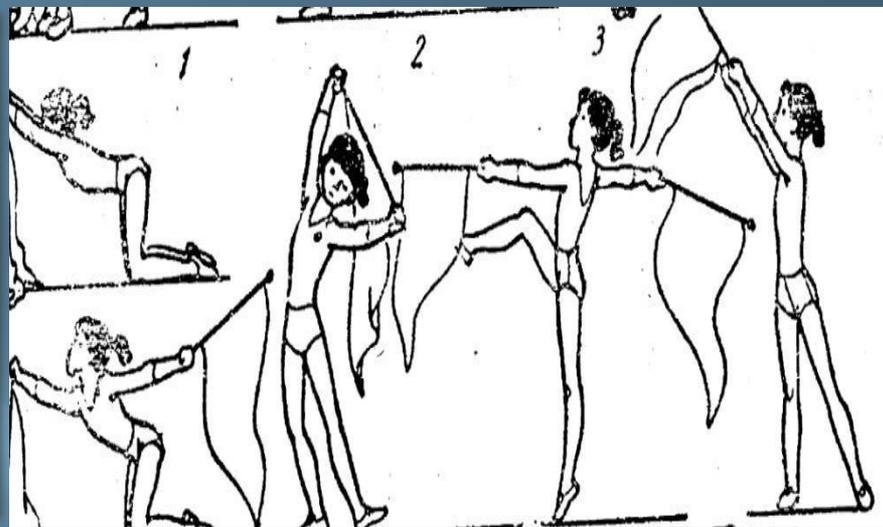
Упражнение на исправление плоскостопие



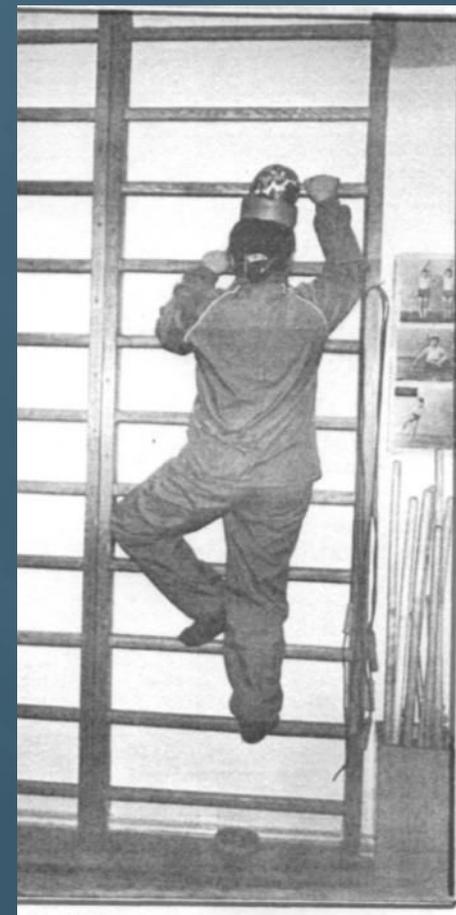
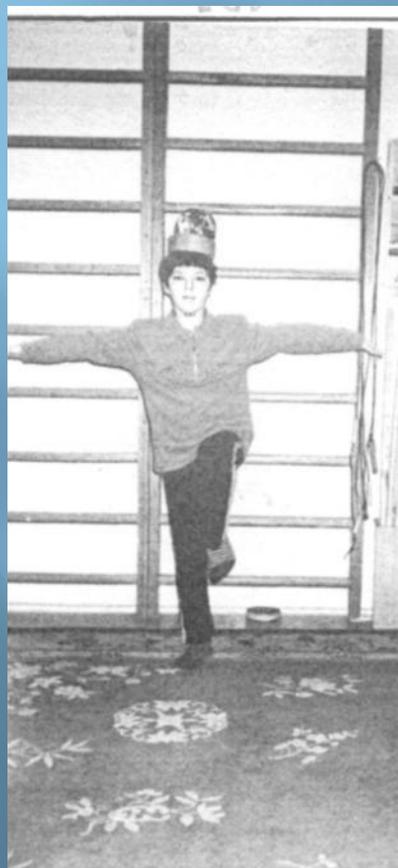
СТАТИСТИКА НАШЕЙ ШКОЛЫ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ ОПОРНО – ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ОСАНКИ С ПЕРВОГО ПО ШЕСТОЙ КЛАССЫ В СРЕДНЕМ ПРЕВЫШАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПО ПЛОСКОСТОПИЮ И НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ НА СЕНТЯБРЬ 2008Г.

классы	Коли- тво учеников	плоскостопие	Нарушение осанки
1а,1б,1в,1г.	111	59,4%	47,7%
2а,2б,2в,2г.	113	51,3%	45,1%
3а,3б,3в.	80	44%	39%
4а,4б,4в.	77	83%	53%
5а,5б,5в.	94	57%	35%
6А,6Б.6В.	88	56%	54%

Упражнение на исправление осанки



Специальные упражнения на исправления осанки



Специальные упражнения на исправления осанки

