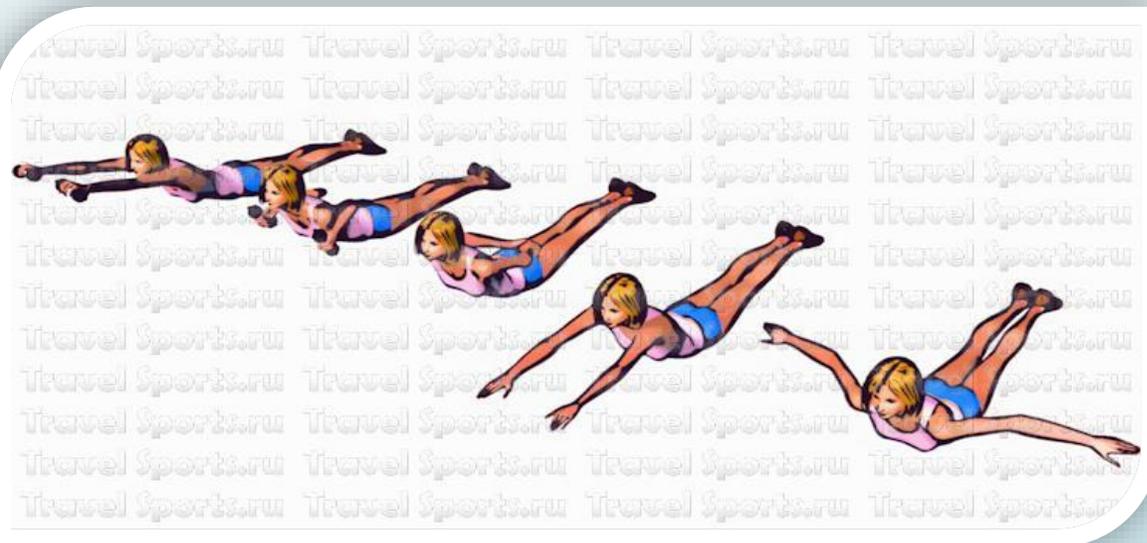


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Тема: «Полезьа лечебной физкультуры для сохранения правильной осанки и профилактики заболеваний спины»

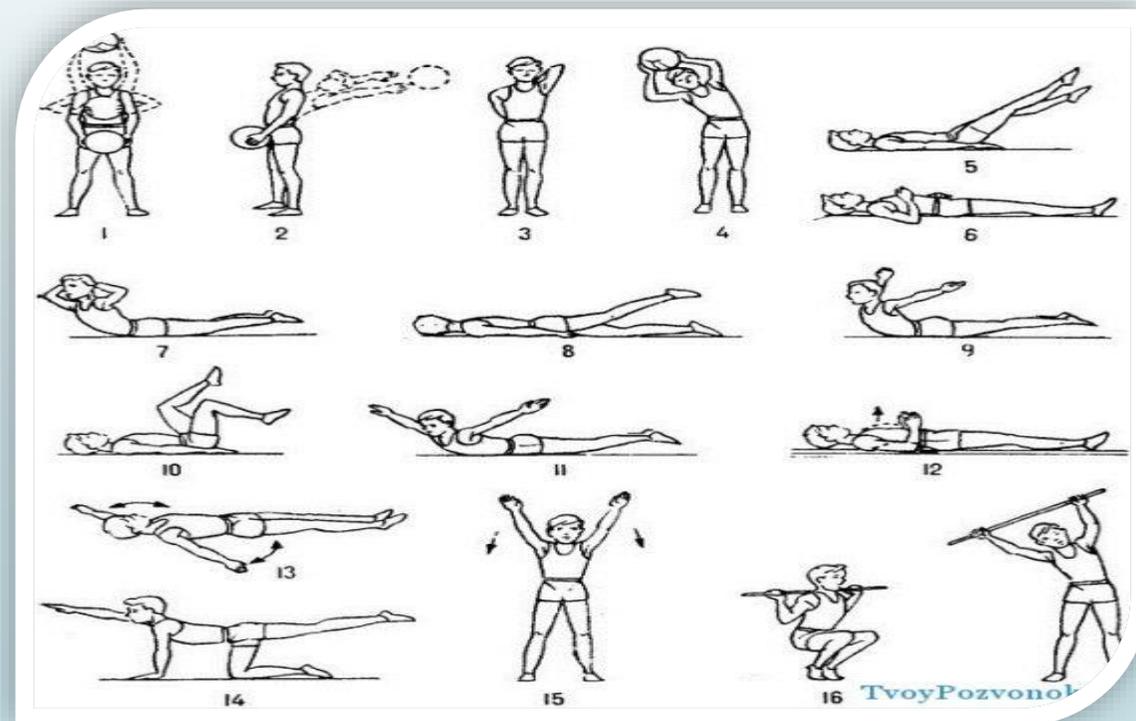
Выполнили обучающиеся объединения «Лечебная физическая культура»:

**Выполнили: Клименко Виктория,
Ерофеева Василина,
Филин Степан,
Ерофеева Василина,
Яцишина Диана,
Щербаков Миша,
Иванов Саша,
Чапайкин Андрей**



**Научный руководитель: Зырянова М. В.,
педагог дополнительного образования ЦРТДиЮ**

Представляю вашему вниманию наш проект, который называется «Полезная физкультура для сохранения правильной осанки и профилактики заболеваний спины».





Цель: привлечение интереса детей и взрослых к регулярным занятиям физкультурой для сохранения осанки и профилактики заболеваний позвоночника.

► **Задачи:**

- - изучить специальную литературу и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии физической культуры на организм человека;
- - подобрать иллюстрации о правилах ортопедического режима и комплексы упражнений для самостоятельных занятий детей и взрослых,
- - создать информационные буклеты, подарить их обучающимся и работникам ЦРТДиЮ.

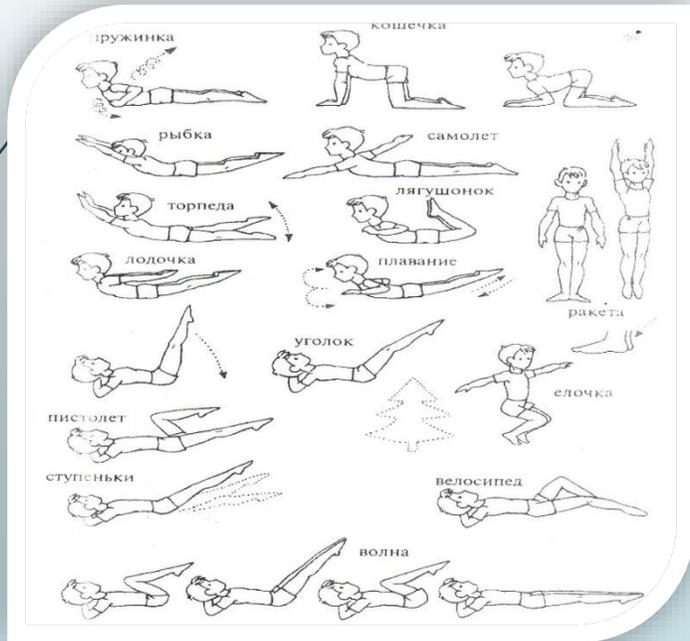
План работы творческой группы

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	ноябрь	педагог
2.	Изучение Интернет-источников и специальной литературы о пользе физических упражнений для сохранения осанки	ноябрь-февраль	участники проекта
3.	Подбор материалов для стендов и буклетов	февраль	педагог, участники проекта
4.	Создание буклета	март	участники проекта
6.	Распространение буклетов обучающимся и работникам ЦРТДиЮ	19-26 марта	педагог, участники проекта
7	Выступление в научном обществе «Дискавери»	3 апреля	Педагог и участники проекта

A dark grey arrow points to the right from the top left corner. Several thin, light blue lines curve downwards from the arrow's tip towards the text.

Для того, чтобы создать информационный буклет, мы изучили специальную литературу и Интернет-источники о положительном воздействии физических упражнений на сохранение осанки.

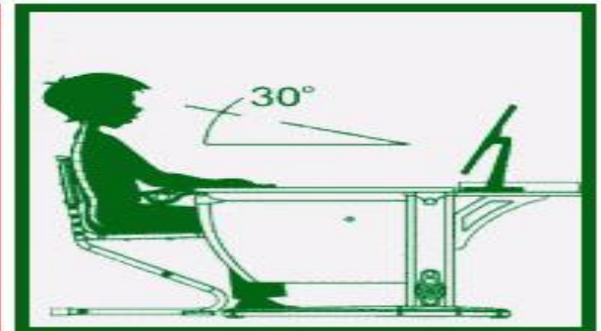
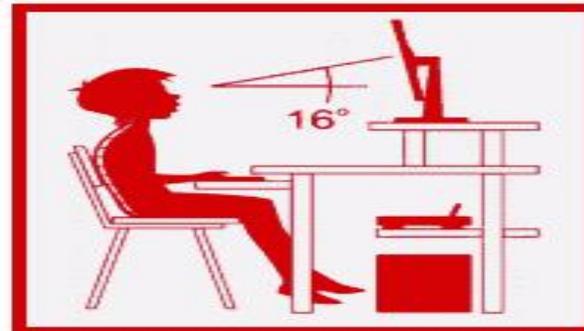
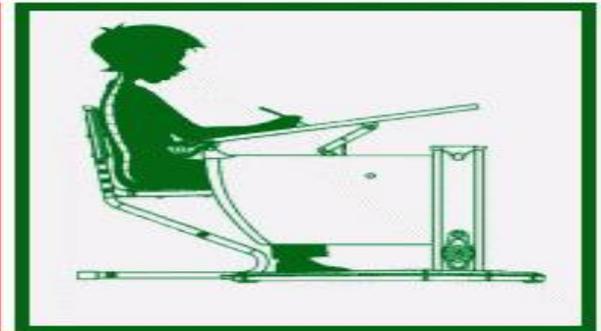
Мы узнали много нового о пользе физических упражнений, их влиянии на осанку человека, изучили причины нарушения осанки.



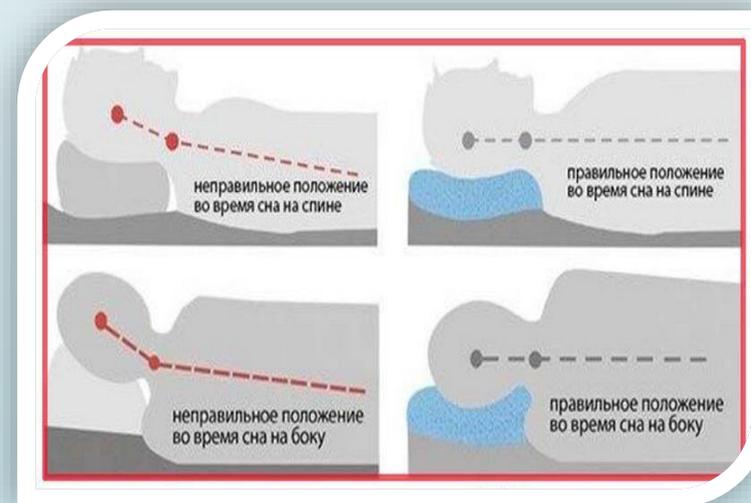
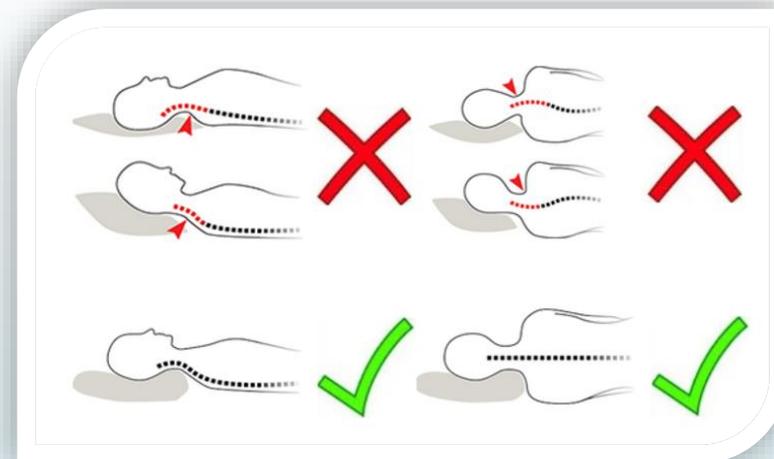
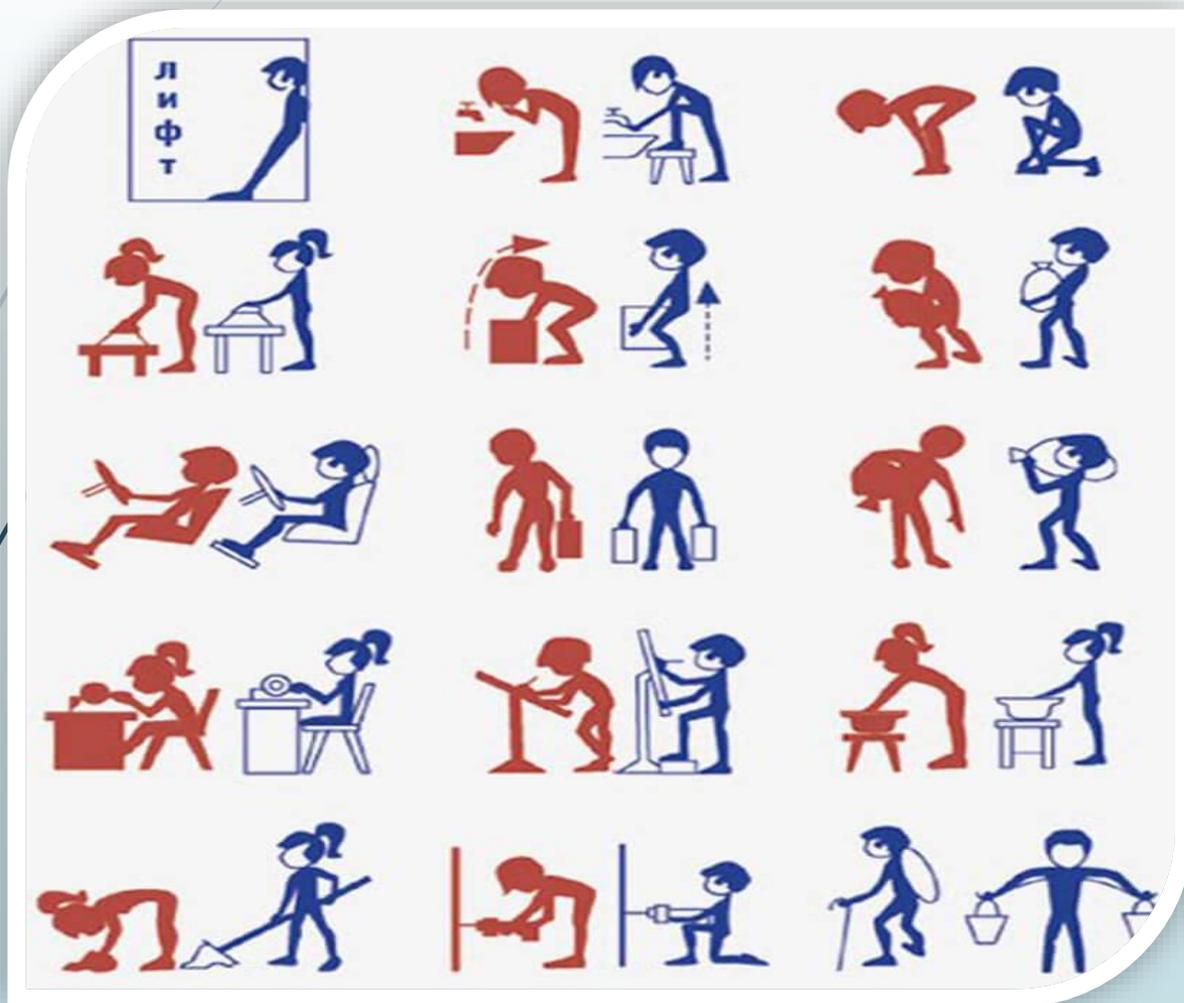
неправильно



правильно



Никогда не забывай о правильном положении тела!

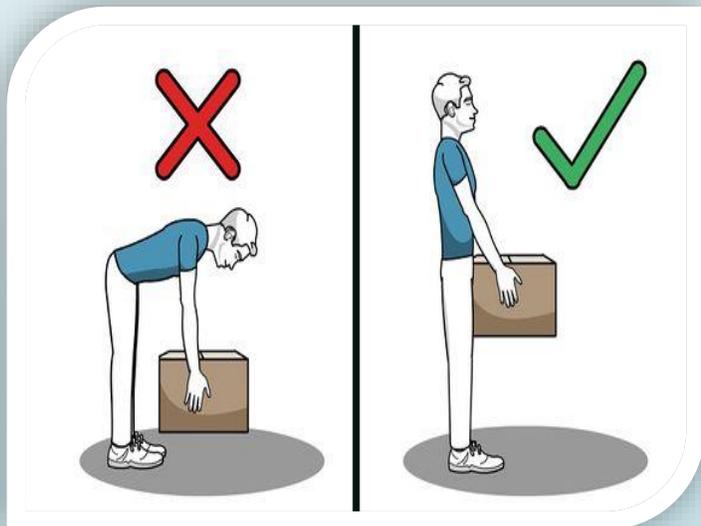
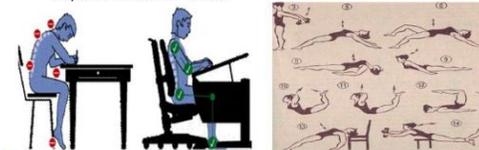


Содержание информационного буклета (для детей)



Как правильно держать осанку

Чтобы правильно держать осанку, надо делать зарядку каждое утро, сидеть за столом прямо, заниматься спортом, кататься на велосипеде и беречь позвоночник.



(для взрослых)



Материалы для оформления стендов

СТОИМ

ДА ✓

- Плечи отведи назад и держай ровно
- Используй мышцы пресса для поддержки своей осанки
- Колени немного согнуты для уменьшения нагрузки на бедра
- Носите качественную обувь

НЕТ ✗

- Наклоняться вперед (вообще, старайтесь держать грудную клетку перпендикулярно земле)
- Оставаться в одном положении долгое время
- Носить обувь на высоком каблуке, когда приходится стоять долгое время

СИДИМ

ДА ✓

- Держите голову ровно, не задирайте и не опускайте подбородок.
- Плечи отведи и расслабьте
- Колени держите чуть ниже уровня бедер
- Держите ступни на полу

НЕТ ✗

- Держать спину прямо, "как аршин проглотить"
- Работать без поддержки запястий
- Заводить ступни под стул
- Класть ногу на ногу, это нарушает кровообращение

БЕГАЕМ

ДА ✓

- Держите голову ровно и смотрите вперед
- Держите локти согнутыми примерно на 90 градусов
- Туловище должно быть слегка наклонено вперед
- На землю сначала опускаем среднюю часть стопы, затем "перекатываемся" на пальцы

НЕТ ✗

- Сводить плечи вперед
- Сгибаться в талии
- Держать колени слишком высоко

ХОДИМ

ДА ✓

- Держите подбородок параллельно земле
- Ставя стопу на землю, сначала касайтесь пяткой затем "перекатывайтесь" на носок
- Держите свой живот и ягодицы на одной линии

НЕТ ✗

- Смотреть вниз на свои ноги (смотрите на несколько шагов вперед)
- Сгибать спину



Выводы:

- изучена специальная литература и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии физической культуры для сохранения правильной осанки.**
- подобраны красочные материалы для сохранения и укрепления осанки и профилактики заболевания спины;**
- созданы буклеты с комплексами оздоровительных упражнений и полезными советами.**

Физические упражнения – лучшее средство укрепления и сохранения осанки.



Мы на занятиях ЛФК



Наш буклет дарим юным художникам

Смета проекта

№	Виды расходов	Кол-во	Стоимость за 1 ед.	Общая стоимость
1.	Бумага А4	50 шт.	1 руб.	50 руб.
2.	Цветная распечатка буклетов	50 шт.	20 руб.	1000 руб.
Итого:				1050 руб.



Список литературы и Интернет-источников

1. Аранская О. С., И. В. Бурая, Проектная деятельность школьников , М., Вентана-Граф, 2005. 120 с.
2. Болонов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М. – 2003 г. 136 с.
3. Столбов В.В. История физической культуры: М. 2009 г. 245 с.
4. http://pedlib.ru/Books/3/0248/3_0248-1.shtml Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей.
5. <http://zdd.1september.ru/> газета "Здоровье детей"
Статья «Как сохранить и укрепить здоровье детей. М.
И. Иванова)



Спасибо за внимание!