

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»

Творческий проект

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

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

п. Чегдомын
2018 г.

[Введите текст]

Содержание

Введение	3
Основная часть	5
Глава 1.	
1.1. Физкультура и спорт в жизни человека	5
1.2. Правильная осанка – основа профилактики заболеваний спины	
1.3. Причины, вызывающие нарушения осанки	7
Глава 2.	
2.1. Роль оздоровительной гимнастики в сохранении и исправлении осанки	8
2.2. Профилактика нарушения осанки	8
2.3. Ортопедический режим	8
Глава 3.	
3. «Подбор материалов по сохранению осанки и профилактики заболеваний спины»	9
Заключение	10
Список литературы	11
Приложения	12-18

Введение

Перед началом нового учебного 2017-2018 года я задумалась над тем, в какие объединения ЦРТДиЮ мне пойти в этом году. Решила, что запишусь в объединение «Лечебная физкультура». Моя мама не только одобрила мой выбор, но и сказала: «Туда не только нужно пойти и попробовать, а в любом случае обязательно ходить и заниматься». Я очень удивилась настойчивому тону мамы, мне стало даже интересно узнать почему нужно ходить туда *обязательно*.

С середины сентября я стала посещать это объединение. Мне сразу понравились занятия, потому что представлялась возможность не только выполнять полезные для осанки упражнения, но и поиграть и пообщаться со своими сверстниками. Я стала расспрашивать педагога какое упражнение на что влияет и почему нужно выполнять именно так, а не по-другому. После нескольких занятий педагог мне сказала: «Вика, если тебе так все любопытно и интересно, можешь принять участие в проекте о влиянии ЛФК на сохранение и укрепление осанки». Я сразу согласилась, ведь мне представилась возможность узнать о пользе ЛФК более подробно.

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

Задачи:

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

Сначала нам предстояло узнать о состоянии здоровья людей в наше время и пользе двигательной активности для человека. Знакомясь со статьями о состоянии здоровья людей, оказалось, что многие люди имеют слабое здоровье. О пользе физической культуры говорят по телевидению, пишут в газетах и журналах. Но многие дети и взрослые не прислушиваются к советам врачей и педагогов. А ведь для сохранения и укрепления здоровья, не нужно прилагать больших усилий: следует лишь следить за режимом и рационом питания, отказаться от вредных привычек, соблюдать правила гигиены и заниматься физкультурой.

Малоподвижный образ жизни – одна из многих причин ухудшения здоровья людей. Даже тем, кому противопоказаны уроки физкультуры в школе следует двигаться как можно больше: ходить пешком, играть в подвижные игры, выполнять физическую работу по дому. Ученые считают, что для правильной работы организма, человек должен проходить не менее шести километров в день или вести активный образ жизни. Для того, чтобы восполнить дефицит движений, не обязательно становиться спортсменами и проводить большую часть времени в спортивном зале. Для сохранения и укрепления здоровья нужно делать утреннюю гимнастику, динамические паузы в течение дня, играть в подвижные игры на свежем воздухе и посещать спортивные секции.

В помощь детям и взрослым мы решили создать информационный буклет. В разделе для детей – полезная информация как сохранить правильную осанку, а для взрослых - упражнения и рекомендации по профилактике заболеваний позвоночника. Информация буклета поможет самостоятельно организовать занятия и динамические паузы дома. Эти несложные рекомендации помогут сохранить правильную осанку, избежать заболеваний позвоночника.

Основная часть

Глава I

1.1. «Физкультура и здоровье человека»

Давно известно, что физическая культура помогает людям укреплять здоровье. Она способствует развитию физических способностей и приобретению двигательных навыков. Физическая культура и спорт способствуют развитию творческих способностей детей; воспитывают культуру, вселяют в них жизнерадостность, являются важным фактором формирования здорового образа жизни.

К сожалению, в настоящее время по данным статистики среди школьников в течение учебного года около 60% учащихся болеют респираторными заболеваниями; около 20% имеют избыточный вес, 43% учащихся страдают различными хроническими заболеваниями внутренних органов. За период обучения в школе количество здоровых детей сокращается в четыре раза.

Большая часть заболеваний сердечно-сосудистой системы происходит не из-за излишних нагрузок на нее, а из-за малоподвижного образа жизни. Это не удивительно, так как всем известно, как слабеют мышцы, если их не тренировать. А в сердце тоже есть мышцы, которым полезны высокие нагрузки, как и всем остальным мышцам в организме. Сердце состоит из мышц и кровеносных сосудов, которым необходимы тренировки. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, больше, чем остальные, склонны к ожирению. У людей с лишним весом часто возникают расстройства дыхания, появляется одышка, это приводит к легочной и сердечной недостаточности. Кроме того, у людей с ожирением повышена опасность развития атеросклероза, потому что сосуды не тренированы. Для того, чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми рекомендуется заниматься на беговой дорожке, бегать трусцой по стадиону или парку, побольше ходить.

Среди детей и взрослых неуклонно увеличивается количество заболеваний сердца, позвоночника и суставов. Самым частым дефектом позвоночника является нарушение осанки, которое в свою очередь приводит к остеохондрозу и заболеваниям внутренних органов. Малоподвижный образ жизни приводит к недостаточной тренировке связок, суставных сумок, сухожилий. Со временем они теряют свою эластичность и подвижность. В итоге возникают заболевания опорно-двигательного аппарата.

Для предупреждения болезней суставов полезно ездить на велосипеде, заниматься на тренажерах, выполнять приседания и прыжки. Для исправления нарушения осанки и заболеваний позвоночника рекомендуется выполнять упражнения на шведской стенке, с фитболами, с гимнастическими палками, обручами.

Малоподвижный образ жизни делает человека физически слабым и снижает его природную выносливость. Из-за этого повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Ежедневно в связи с временной нетрудоспособностью не выходят на работу около 4 млн. человек.

Физическая культура помогает избежать разрушительного воздействия многих заболеваний, связанных с возрастом. Многие из проблем, возникающих с возрастом, связаны не с болезнями, а с потерей физической формы. Регулярные занятия физкультурой могут удлинить жизнь и улучшить самочувствие.

Оздоровительное воздействие физическая культура и спорт приобретают тогда, когда дети и взрослые занимаются систематически. Для детей рекомендуется заниматься двигательной деятельностью около одного-двух часов в день. Лучший способ сохранить и укрепить здоровье – регулярное посещение спортивных секций, утренние пробежки, игры на свежем воздухе. При регулярных занятиях развивается сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, которые помогают человеку в труде и учебе.

1.2. Правильная осанка – основа профилактики заболеваний спины

Осанка — это привычное положение туловища в пространстве; поза человека, которая висит от тонуса мышц, состояния связок и изгибов позвоночника.

Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека. Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики и лечения болезней позвоночника.

Оценку осанки проводят по состоянию естественных изгибов позвоночника. Основные виды нарушения осанки: круглая спина (сутулость), кругло-вогнутая спина и плоская спина.

Осанка определена врожденным свойством человека, но она способна к совершенствованию в процессе роста и развития человека. Чаще всего плохая осанка является результатом плохой привычки или заболевания. Поэтому любой человек вне зависимости от своей наследственности может исправить свою осанку волевым усилием, выполняя самоконтроль и специальные физические упражнения.

Перегрузка мышц, связок и костей при неправильном привычном выравнивании, при плохой осанке является причиной дискомфорта, боли, заболеваний скелета.

Что же такое правильная осанка? Это положение тела, при котором соблюдаются признаки правильной осанки.

Признаки нормальной осанки: голова смотрит прямо; нижние углы лопаток, плечи располагаются симметрично; линии от плеча до уха справа и слева имеют одинаковую длину; позвоночник сзади выглядит в форме прямой линии.

1.3. Причины, вызывающие нарушения осанки

Нарушения осанки – это целая группа врожденных или приобретенных состояний, которые характеризуются различными искривлениями позвоночного столба.

Существует множество причин, которые могут привести к искривлению позвоночника. Сегодня главной причиной нарушения осанки является современный

образ жизни (недостаточная двигательная активность, неудобная рабочая поза, длительная работа за компьютером и др.).

К *врожденным причинам* нарушения осанки относят патологию, которая развивается еще до рождения ребенка (недоразвитие позвонков или их частей, дополнительные позвонки и др.).

Приобретенные причины нарушения нормальной осанки:

- различные заболевания, при которых в патологический процесс втягивается позвоночник, мышцы спины, связки и суставы (рахит, туберкулез, остеохондроз, опухоли позвонков);
 - травмы позвоночника (переломы, вывихи, растяжение и разрывы мышц, связок);
 - дефекты опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, разная длина ног);
 - нарушения зрения, особенно близорукость и косоглазие, которые заставляют человека постоянно принимать неправильную рабочую позу;
- особенности профессиональной занятости человека (длительное пребывание в одной позе, например, работа за компьютером, станком или швейной машиной);
- недостаточное развитие мышц из-за малоподвижного образа жизни.

Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии даже исправить. Поэтому нельзя не обращать внимание на неправильную осанку, неодинаковое положение плеч и лопаток, смещение таза и т.д.

Любые нарушения формы позвоночника влияют на расположение других частей тела и органов, они расстраивают нормальную работу опорно-двигательного аппарата, а главное нарушают деятельность дыхательной системы, что в конечном счете ухудшает кровообращение головного мозга, снижает работоспособность и приводит к нервному переутомлению. Самым безопасным и действенным средством является оздоровительная гимнастика.

Глава 2.

2.1. Роль оздоровительной гимнастики в сохранении и исправлении осанки

Оздоровительная гимнастика - это вид физической культуры, представляющий собой комплекс мероприятий, направленных на лечение или сохранения здоровья. Лечебная физическая культура предусматривает сознательное и активное выполнение рекомендуемых физических упражнений и назначенных процедур. В детском и подростковом возрасте лечебная физкультура часто применяется для профилактики нарушения осанки, при плоскостопии, для предупреждения бронхолегочных заболеваний, профилактика нарушения зрения.

Она располагает множеством методов воздействия на организм, таких, как физические упражнения, дыхательная гимнастика, плавание, а также прогулки на свежем воздухе и закаливание.

2.2. Профилактика нарушений осанки

Для предупреждения искривления позвоночника, в первую очередь необходимо научиться правильно сидеть. Смотрите, если стол низкий — над ним приходится наклоняться, а если высокий — изгибать туловище так, чтобы рука и локти оставались на его поверхности. К чему это приводит? В первом случае — к сутулости, при втором варианте — к боковым искривлениям. Аналогичные ситуации произойдут и при неправильном распределении нагрузок — при спортивных занятиях наклоняться в одну сторону больше, чем в другую; носить тяжести всегда одной и той же рукой.

Физические упражнения, улучшают тонус мышц и кровообращение, повышают эластичность связок. Не стоит забывать о самоконтроле за своей осанкой. Каждый человек в состоянии следить за своей осанкой и походкой, не забывать о смене положения тела, носить правильную обувь.

Примерные комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки в Приложениях.

2.3. Ортопедический режим

Ортопедический режим это – соблюдение определенных правил при различных положениях тела при движении и отдыхе человека, предупреждающие развитие заболеваний позвоночника. Соблюдение ортопедического режима дает возможность восстановления позвоночника после выполнения однообразных физических нагрузок.

Ортопедический режим включает в себя правильность выполнения поз и движений, соблюдение перерывов каждые 30-60 минут, ограничение по поднятию тяжестей. При наличии заболеваний спины необходимо использовать ортопедические бандажи, при заболеваниях суставов (при ходьбе на длинные дистанции) использовать трость. В период обострений заболеваний спины и суставов избегать прыжков, резких движений и бега.

При отсутствии болевых ощущений можно использовать лечебную физкультуру и по мере выздоровления постепенно увеличивать нагрузку физических упражнениях.

Главный принцип ортопедического режима — не совершать никаких движений, поз или нагрузок, *которые вызывают боль*. Можно делать только то, что не вызывает боль. Ортопедический режим должен подбираться индивидуально с учетом заболевания, пола, возраста и веса человека.

Для того, чтобы сохранить осанку нужно соблюдать ортопедический режим: спать на жесткой постели, использовать мебель соответствующей высоты, носить ранец. Основным условием сохранения осанки является выполнение специальных комплексов упражнений. Выполнение упражнений комплексов дает возможность избежать заболеваний позвоночника и иметь красивую осанку.

Кроме того, не допускайте длительного нахождения в сидячем положении. Делайте динамические паузы между уроками. Обязательно делайте прогулки на свежем воздухе. Соблюдая все эти несложные правила, вы сможете сохранить осанку правильной и тем самым избежать в будущем проблем со здоровьем.

Глава 3

«Подбор материалов по сохранению осанки и профилактики заболеваний спины»

Для того, чтобы помочь детям и взрослым мы решили подобрать в Интернете комплексы физических упражнений и наглядных материалов по сохранению и укреплению осанки. Эти материалы мы использовали для оформления стендов в кабинете и коридоре. Лучшие материалы мы решили использовать для буклета. Мы создали творческую группу из шести человек и составили план работы по реализации проекта. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) Затем составили смету. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Детям нашей творческой группы было предложено найти правила сохранения осанки и интересные комплексы физических упражнений для профилактики нарушения осанки в рисунках. Много поступило предложений разнообразных упражнений для динамических пауз, а также комплексов упражнений с разнообразным гимнастическим инвентарем. Почти все обучающиеся приняли активное участие в конкурса, самые активные следующие: Яцишина Алина, Ерофеева Василина, Филин Степан, Щербаков Миша, Иванов Саша, Клименко Вика и Чапайкин Андрей. Дети проявили интерес и активность во время участия в нашем проекте. Лучшие материалы мы повесили в нашем кабинете и отдали художнику для оформления стенда в коридоре. (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

В результате реализации проекта обучающиеся объединения «Лечебная физкультура» стали проявлять интерес к физической культуре, стали понимать значение занятий и их пользу. Мы считаем, что многие дети поняли оздоровительное и общеукрепляющее воздействие физической культуры для с охранения осанки и этот интерес будет не только временным, но и продлится для них на всю жизнь.

Стенд, который находится в коридоре привлекает внимание детей, посещающих спортивный зал нашего Центра. Мы видим, что дети перед и после занятий рассматривают рисунки: «Как правильно ходить», «Как правильно стоять», «Как правильно бегать», «Как правильно сидеть», а также плакат, на котором изображены правила ношения тяжестей, правильное положение тела при умывании и выполнении домашних дел. Наш стенд привлекает внимание не только детей, но и взрослых. Наверное, они не все знают, а кто и знает - для того не лишним будет напомнить эти простейшие, но важные правила, которые помогут сохранить здоровье и активное долголетие.

Лучшие материалы вошли в буклет. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) В содержание его есть два раздела: 1) комплекс упражнений для сохранения осанки и 2) советы по правильно держать тело для сохранения осанки и профилактики заболеваний спины. Таким образом, он пригодится для детей и для взрослых. Тираж составил 50 штук.

После того как буклеты были готовы мы распространили их среди обучающихся и работников ЦРТДиЮ. У нас появилась возможность поделиться своими знаниями с другими детьми. Дети и взрослые благодарили нас за эти небольшие подарки, это было очень приятно.

Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. Ребята очень старались. Каждый из них, участвуя себя участником полезной деятельности, узнал много нового о пользе физических упражнений и правилах сохранения правильной осанки, а это очень важно. Мы уверены, что к занятиям физической культурой нужно привлекать всех людей, не зависимо от возраста. К сожалению, не каждый любит физкультуру и двигательную активность, поэтому физическая нагрузка для каждого должна соответствовать его способностям, возрасту и физическим данным. Сильные и выносливые должны посещать спортивные секции, активно участвовать в спортивной жизни. Дети и взрослые, которые не проявляют интереса к физкультуре и ведут малоподвижный образ жизни, должны выполнять физическую нагрузку в течение дня: больше двигаться, а также делать утреннюю гимнастику и ходить на прогулки.

Тем детям и взрослым, которые не знают с чего начать, помогут созданные нами красочные буклеты и материалы на стенде. Мы думаем, что их содержание будет полезно многим, они узнают о правилах ортопедического режима, познакомятся с несложными физическими упражнениями. Надеемся, что дети и взрослые будут использовать его для организации самостоятельных занятий.

Поставленные задачи проекта были решены. Можно сделать следующие выводы:

1. Нами изучена специальная литература и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии физической культуры для сохранения и правильной осанки.
2. Подобраны красочные материалы для сохранения и укрепления осанки и профилактики заболевания спины, которые могут практически использоваться;
3. Созданы буклеты с комплексами оздоровительных упражнений и полезными советами, которые распространены среди обучающихся и работников ЦРТДиЮ.

Изучив Интернет-источники и специальную литературу мы сделали вывод, что физические упражнения – лучшее средство укрепления и сохранения осанки.

Вывод: Каждому человеку, несмотря на его способности и склонности, нужно стремиться наполнять свою жизнь движением. Здоровье человека зависит от его осанки, поэтому следует соблюдать ортопедический режим, выполнять специальных упражнения и рекомендации по профилактике нарушения осанки. Это поможет любому школьнику и взрослому человеку держать правильную осанку и предупредить заболевания позвоночника.

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)
6. www.osteopathy.net.ua/poleznoe/sovet/ortopedicheskijj-rezhim/ статья «Принципы ортопедического режима» доктор Чеп.

План реализации проекта

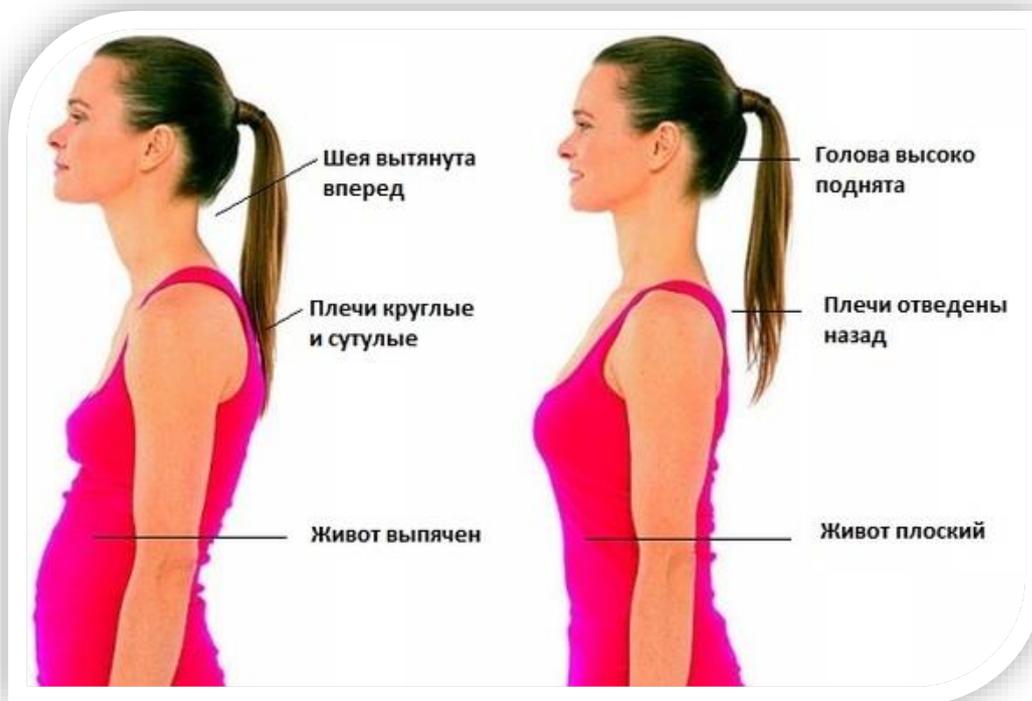
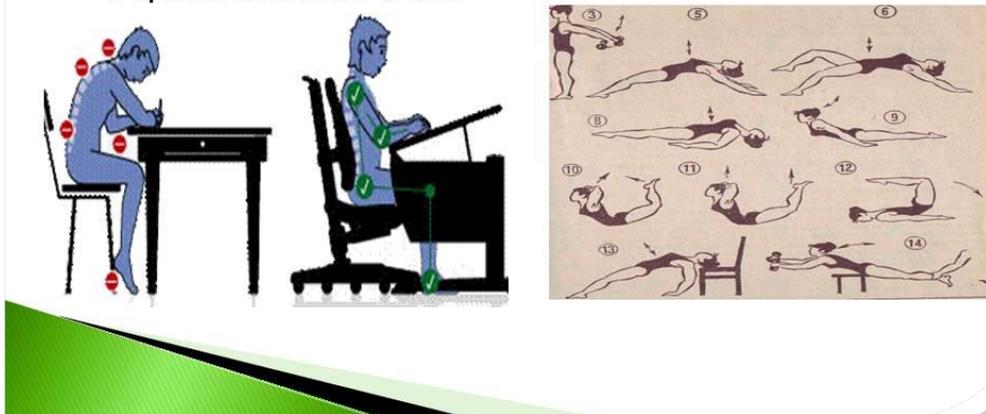
№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	ноябрь	педагог
2.	Изучение Интернет-источников и специальной литературы о пользе физических упражнений для сохранения осанки	ноябрь-февраль	участники проекта
3.	Подбор материалов для стендов и буклетов	февраль	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

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.

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.



Всегда следи за положением тела!



ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

→ Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опирается на спинку стула.

→ Глаза должны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.

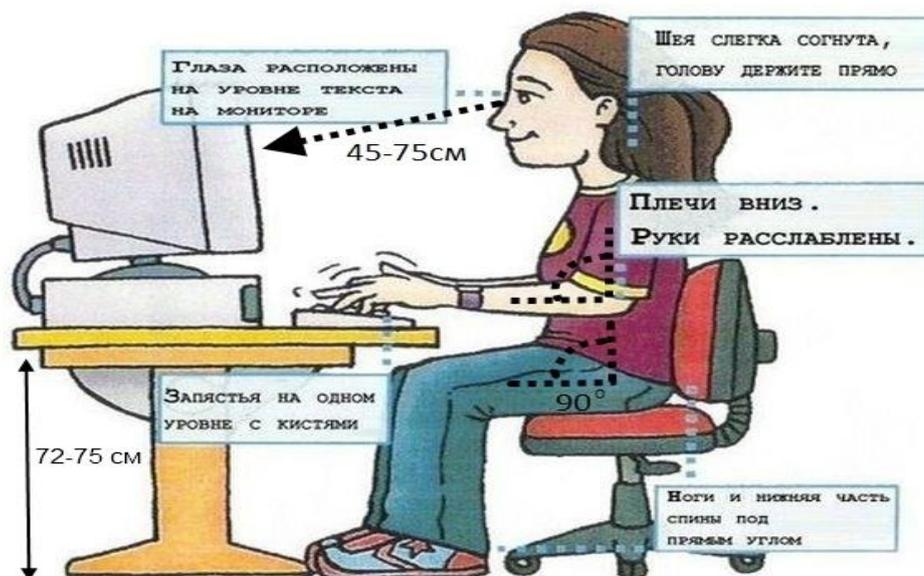
→ Ноги должны опираться полной ступней на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.

→ Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.

→ Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.



MyShared



Правильная осанка

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
2. Движение начинается с ног, лишь после движется корпус; сначала на землю ставится пятка, потом — носок.
3. Длина правильного шага равна длине стопы.

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя стибать спину.
3. Тяжести надо держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаться в пояснице.

В положении сидя



1. Спина прямая, локотки прижаты к спинке стула, в пояснице — легкая прогнута.
2. Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
3. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

При переносе тяжестей



1. Лучше нести тяжелые предметы в одной руке, а распределить груз на обе руки.
2. Неопустимо, держа или перенося тяжести, резко стибаться и разгибаться, наклоняться назад.



Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки — защитить позвоночник от перегрузок и травм.

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка разведены, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДЪЯТИИ ТЯЖЕСТИ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

Упражнения для развития правильной осанки



Правильное положение тела во время сна

