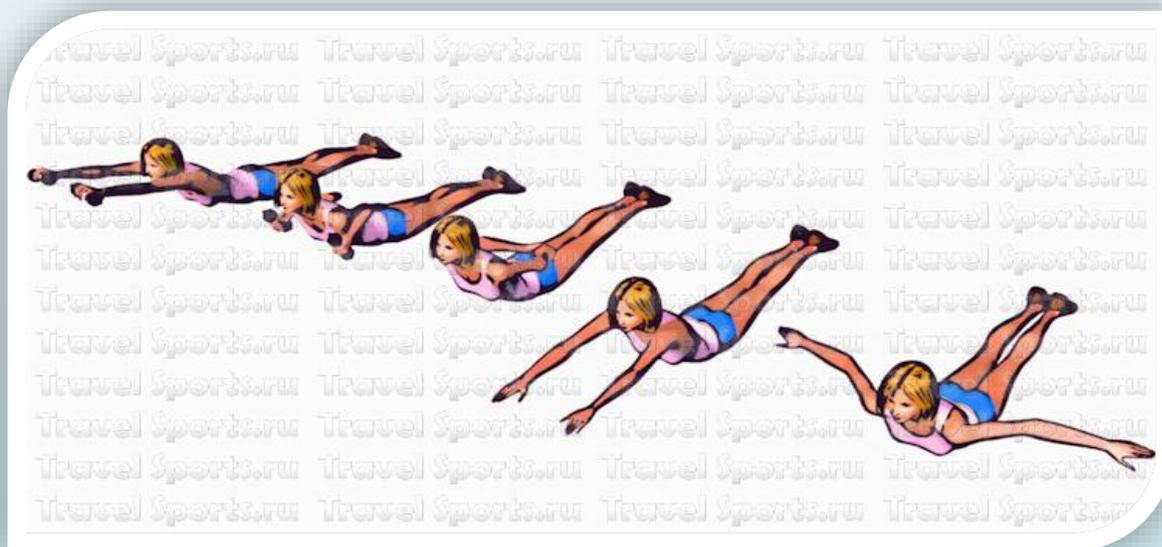


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

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

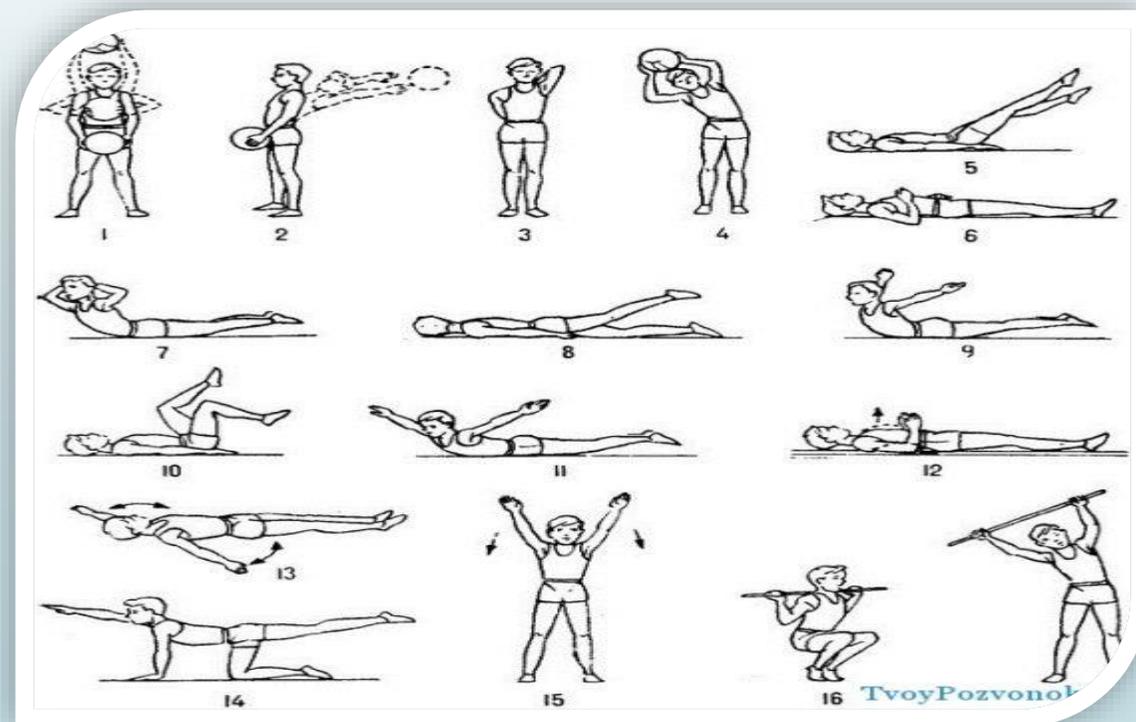
**Выполнили обучающиеся объединения
«Лечебная физическая культура»:**

**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 «Полезьа лечебной физкультуры 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.

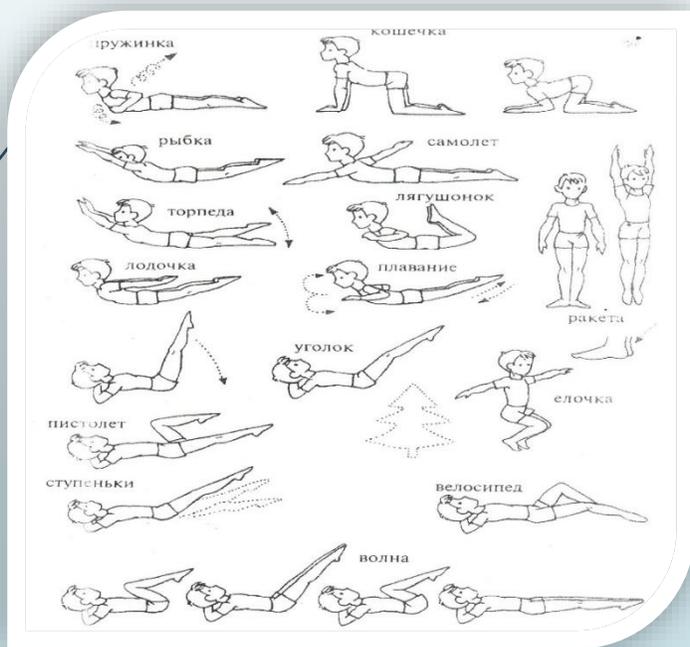
План работы творческой группы

№ 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 left edge of the slide. Below it, several thin, light blue lines curve downwards and to the right, creating a decorative graphic element.

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

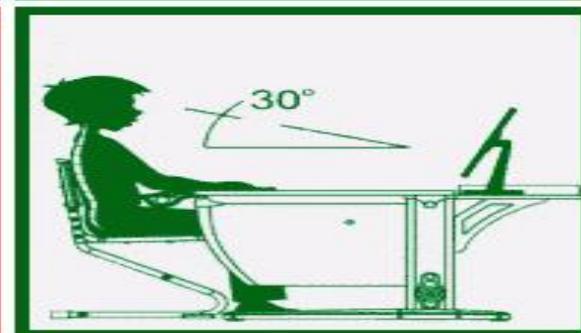
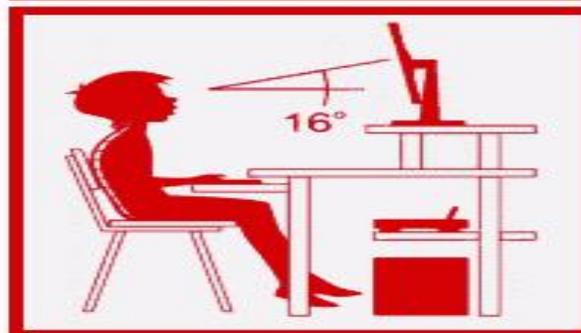
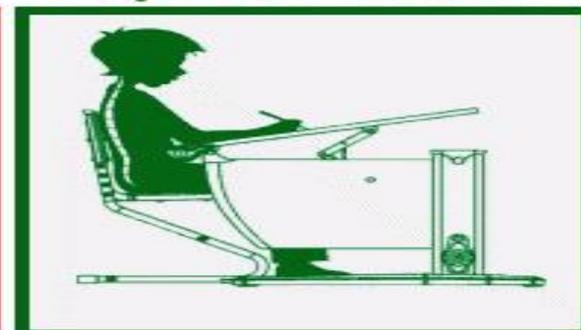
Мы узнали много нового о пользе физических упражнений, их влиянии на осанку человека, изучили причины нарушения осанки.



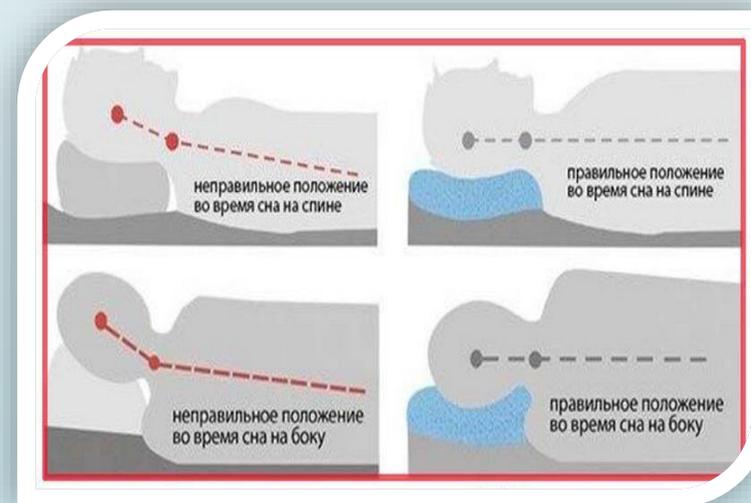
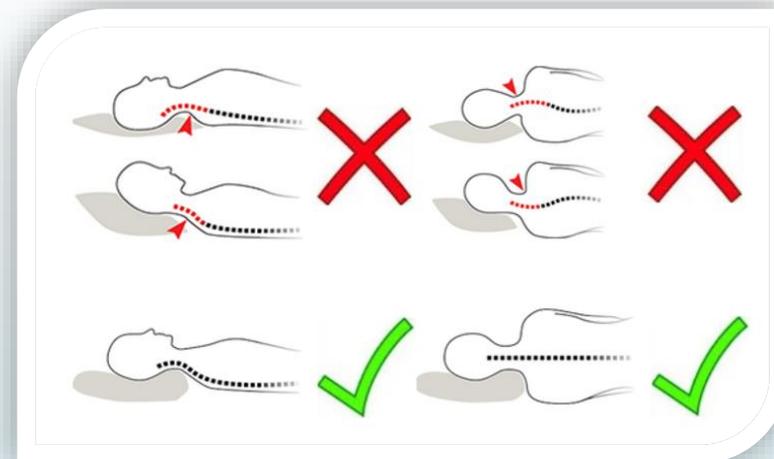
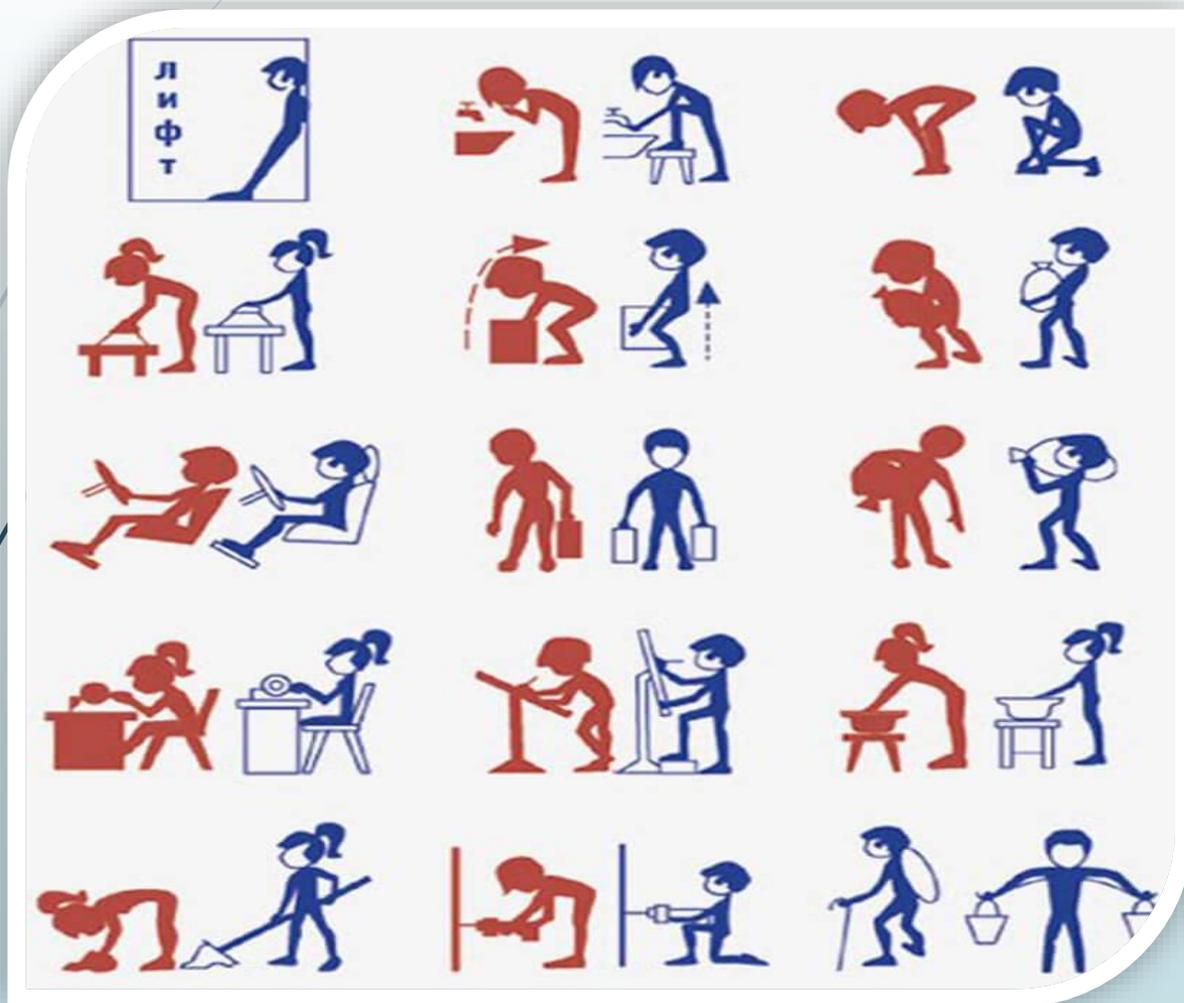
неправильно



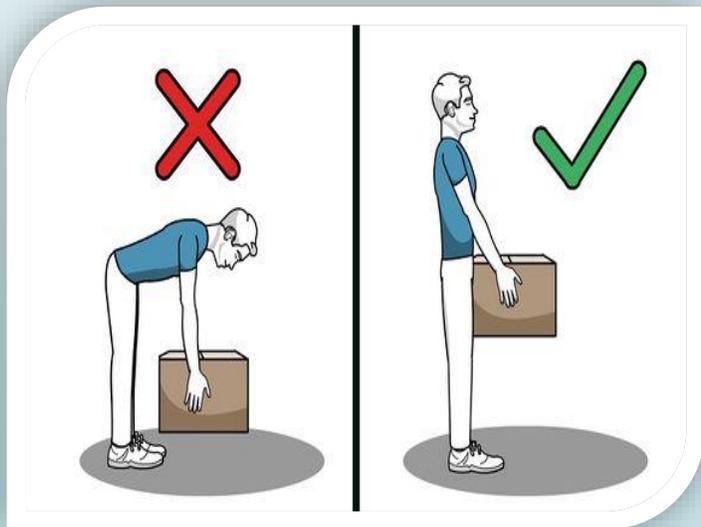
правильно



Никогда не забывай о правильном положении тела!



Содержание информационного буклета (для детей)



(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!