**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества»**

Образовательный проект:

**«Правильная осанка – красота, комфорт, здоровье»**

Автор: педагог дополнительного образования

Айзатова Надежда Абдулловна

Тула, 2022 г.

**Пояснительная записка**

Данный проект ориентирован на формирование у детей потребности   
к физическому совершенству как важнейшему условию укрепления здоровья, что отвечает задачам объединения «Шейп-Юни». Все виды   
и формы занятий осуществляются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а используемые методы, средства и приёмы работы с детьми позволяют достичь оптимального результата.

Материал физкультурно-спортивной направленности «Шейп-Юни» пробуждает у обучающихся живой интерес к физическому совершенству и мотивирует их на соблюдение здорового образа жизни. В рамках представленного проекта за основу взята проблема сохранения правильной осанки у детей. Такой выбор не случаен, поскольку в настоящее время наблюдается заметное ухудшение состояния опорно-двигательной системы у значительной части детей.

**Образовательный проект**

**Тип проекта:** малый исследовательский, социально значимый.

**Тема проекта:** «Значение комплексов физических упражнений   
для формирования правильной осанки у детей».

**Творческое название:**«Правильная осанка – красота, комфорт, здоровье».

**Участники проекта:** обучающиеся дошкольного возраста и их родители.

**Продолжительность:** краткосрочный.

**Место проекта:** в образовательной программе раздела «Шейп-Юни» на протяжении всего процесса обучения.

**Цель:** использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры для формирования правильной осанки и исправление   
ее дефектов у обучающихся.

**Задачи**

* обучающие:
* сформировать у обучающихся представление об осанке   
  и ее значение в жизни человека;
* познакомить детей и их родителей с правилами поддержания здоровой осанки в быту;
* обучить зрительному восприятию правильной осанки   
  и поддержанию ее во всех исходных положениях;
* научить детей проведению разученных комплексов упражнений   
  в домашних условиях;
* подготовить рекомендации обучающимся и их родителям   
  по сохранению правильной осанки;
* развивающие:
* сформировать у детей правильное отношение к своему внешнему виду и здоровью;
* развивать интерес к регулярным занятиям физической культурой;
* расширить у обучающихся возможности в укреплении собственного здоровья;
* формировать мышечный корсет;
* воспитательные:
* воспитать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
* закрепить у обучающихся позитивный стереотип по формированию правильной осанки;
* способствовать распространению знаний о здоровом образе жизни среди обучающихся и их семей;
* воспитать сознательное и активное отношение к укреплению собственного здоровья.

**Методы:** отслеживание и сбор информации о нарушениях осанки   
у обучающихся через наблюдение и опрос родителей, работа   
с информационными источниками, составление комплексов упражнений   
по коррекции осанки, их разучивание и закрепление, анализ полученных результатов после приобретения навыков поддержания правильной осанки у детей, просветительская работа с родителями по укреплению осанки   
у обучающихся.

**Гипотеза:** выработка у обучающихся стойких навыков сохранения правильной осанки поможет избежать многих проблем со здоровьем у детей.

**Описание проекта**

***Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным***

***– сделайте его крепким и здоровым».***

*(Жан Жак Руссо)*

Когда строители начинают воздвигать высокое здание, они, прежде всего, сооружают каркас. А потом уже укрепляют на нем бетонные плиты стен, потолков и полов. На прочном стальном каркасе держится всё здание. Такой же крепкий каркас есть и в нашем теле.  Его название скелет. Основой скелета является позвоночник. Нарушения в позвоночнике являются одним из наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата детей. Именно с нарушениями позвоночника и связано состояние нашей осанки.

Значение правильной осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и психического благополучия.

**Актуальность** данного проекта заключается в том, что в настоящее время наблюдается заметное ухудшение состояния позвоночника   
у значительной части обучающихся.

Ценность данного исследования заключается в создании оптимальных условий для работы детского организма через формирования правильной осанки.

Объяснятьзначение правильной осанки лучше всего с детства. Именно тогда прочнее всего закладывается фундамент крепкого здоровья на долгие годы и формируются навыки правильной осанки. У детей подвижность   
и эластичность позвоночника выше, чем у взрослых. Это имеет как преимущества, так и недостатки в виде нестабильности позвоночника. Осанка похожа на кусок мягкой глины, из которой можно вылепить что угодно, как проблемы в виде нарушений осанки, так и предмет гордости за своё тело.

Отслеживание и выявление нарушений осанки у детей во время наблюдения в ходе занятий и при беседе с родителями предоставляет богатые возможности добиться позитивных изменений в состоянии опорно-двигательного аппарата у обучающихся за вполне реальный срок путём приобретения детьми навыков формирования правильной осанки.

Ребята получают информацию о значении правильной осанки, знакомятся с комплексами упражнений по её коррекции, регулярно закрепляют полученные навыки и приучаются ежедневно соблюдать эти правила.

Весь этот процесс происходит на фоне заинтересованности и регулярного контроля и со стороны родителей.

Проект «Правильная осанка – красота, комфорт, здоровье» основан на его актуальности, реалистичности, практической и социальной ценностях   
и жизнеспособности.

Участие детей в проекте развивает такие качества как терпение, волю, стремление к физическому совершенству и укреплению своего здоровья.

Во время работы над проектом ребята могут реально ощутить позитивные изменения в своём организме.

**Условия реализации проекта**

**Методическое обеспечение:**

*-информационный материал:* тест-анкета для родителей обучающихся, авторская разработка видеофильма «Правильная осанка-залог здоровья», текст комплексов общеразвивающих упражнений, листок-памятка для родителей   
и детей по коррекции осанки.

***-****техническое оснащение:* аудио-магнитофон, диск с записями музыки, ноутбук для демонстрации видеосюжетов, проектор.

**Средства реализации:**

*-спортивный инвентарь:* спортивные коврики, теннисные мячи, гимнастические палки.

**Основополагающий вопрос**: предоставление реальной возможности создания позитивного стереотипа по формированию правильной осанки у детей.

**Проблемные вопросы**:

причины нарушения правильной осанки;

* степень снижения уровня здоровья у людей с нарушением осанки;
* уровень здоровья при соблюдении правильной осанки;
* значение правильной осанки для внешнего вида человека;
* пути формирования правильной осанки.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ И СТРУКТУРА ПРОЕКТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | | |
| **Функции педагога** | **Деятельность обучающихся** | **Время проведения** |
| Подготовительный | Подбор информационных источников по теме проекта.  Составление тест-анкет для родителей обучающихся *(приложение1).*  Составление общеразвивающих упражнений для разностороннего воздействия на все группы мышц  *(приложение2).*  Авторская разработка обучающего занятия *(видеофильм: https://youtu.be/KD0eGzJ7kp4)* на тему «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Сентябрь 2021 г. |
| Проведение авторского обучающего занятия *(видеофильм)* на тему «Правильная осанка – залог здоровья». Разъяснение по подготовке итоговой работы: рисунки. | Вопросы педагогу по предложенной теме и её обсуждение. |
| Родительское собрание «Осанка-это красота и здоровье ребёнка», проведение тест-анкеты, обсуждение с родителями проблемы нарушения осанки у детей и темы проекта *(приложение1).* |  |
| Проведение обследования степени нарушения осанки у обучающихся  *(сообщение родителей о здоровье обучающихся на основании содержания медицинских книжек).* | Выполнение заданий  по выявлению нарушения осанки | Октябрь 2021 г. |
| Распространение листка-памятки с домашним заданием по коррекции осанки в быту среди обучающихся и их родителей *(приложение 3).* | Подробный разбор  и выполнение упражнений из памятки с домашним заданием по коррекции осанки в быту среди обучающихся и их родителей. |
| Основной | Разучивание упражнений для профилактики осанки и развития  мышечного корсета *(приложение 2)* | Выполнение упражнений для профилактики осанки  и развития мышечного корсета на занятиях *(приложение 2).*  В *водной части* занятия дети должны обратить внимание на сохранение правильной осанки. В *подготовительной части* занятия обучающиеся выполняют строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений для профилактики осанки и развития мышечного корсета.  В *основной части*: дети изучают раздел по календарно-тематическому плану программы, а в *заключительной части* занятияребята участвуют в подвижных играх. | Октябрь 2021 г.- апрель 2022г. |
| Проведение родительского собрания с целью контроля регулярного выполнения детьми домашнего задания по коррекции осанки. | Регулярное выполнение упражнений для профилактики осанки и развития мышечного корсета в домашних условиях. | Декабрь 2022г. |
| Разработка и проведение мероприятия «День здоровья», поощрение обучающихся, которые добросовестно выполняли все задания и рекомендации педагога. | Участие в эстафетах, подвижных играх. | Апрель  2022г. |
|  | Создание стенда «Сохраним осанку красивой». | Обсуждение содержания стенда «Сохраним осанку красивой» с обучающимися. |
| Заключительный |
| Проведение заключительного осмотра в конце учебного года по выявлению правильной и неправильной осанки. | Участие в проведении заключительного осмотра в конце учебного года по выявлению правильной и неправильной осанки. | Май 2022г. |
| Обсуждение с детьми результатов проведенного проекта. Оценивание представленных рисунков детьми на тему «Правильная и неправильная осанка» на итоговой выставке. | Представление рисунков.  Высказывание мнений и пожеланий обучающимися о данном проекте. |
| Проведение родительского собрания совместно с детьми по итогам проекта. | Отчёт о проведённых мероприятиях на исправление осанки. |

**Выводы и результаты**

Для представления реальной картины в моем объединении по проблеме осанки обучающихся на основании анализа листков здоровья и данных, представленных родителями о нарушении осанки у детей на начало 2021 г.-2022 г. учебного года показатели были следующими:

- среди 30 человек 8 имели нарушение осанки;

- у одного обучающегося был обнаружен сколиоз.

После окончания проекта показатели изменились следующим образом:

- среди 30 обучающихся уже только   
6 человек имели нарушение осанки;

- обучающийся с обнаруженным сколиозом, по словам родителей, стал чувствовать себя заметно лучше.

На основании проведённого в рамках данного проекта исследования можно сделать вывод, что регулярное выполнение комплексов физических упражнений может заметно улучшить осанку детей, а вместе с этим и повысить уровень здоровья.

**Заключение**

Одной из задач педагога физической культуры - это систематическое наблюдение за осанкой, исправление недостатков ее в ходе занятия. Нельзя пропускать даже, казалось бы мелких нарушений осанки. Необходимо требовать соблюдения правильных исходных положений при выполнении упражнений к работе над осанкой необходимо привлекать и родителей: они должны следить за положением спины во время еды, выполняя домашние задания, при ходьбе и при выполнении физических упражнений.

Предложенный выше проект даёт возможность объединить в единый организм детей, педагогов, родителей для борьбы с нарушениями осанки,   
а самое главное для формирования здоровья обучающихся средствами физической культуры. В результате образовалось единое оздоровительное пространство: педагог-ребенок-родитель.

**Список литературы**

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой М.: Сфера, 2008.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1310/p7.php>
3. Красикова И.С. Осанка СПб.: ООО Корона Век, 2008.
4. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура, М.: Просвещение, 2001.
5. Мирская Н.Б, Коломенская А.Н, Ляхович А.В., Синякина А.Д., Самусенко И.Ю**.** Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков М.: Наука, 2009.
6. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» М.: «Просвещение», 1998.
7. статья «Как исправить осанку, комплекс упражнений» сайт [http://sportswiki.ru](http://sportswiki.ru/)
8. статья «Предупреждение и исправление дефектов осанки» сайт <http://www.medical-enc.ru/lfk/defekty-osanki-ispravlenie-2.shtml>
9. статья «Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся» сайт <http://yarmalysh.ru/oficialno/sanitarnye-pravila-i-normy-dlya-shkol/rekomendacii-po-vospitaniyu-i-formirovaniyu-pravilnoj-rabochej-pozy-u-obuchayushhixsya>

***Приложение 1***

**Тест- анкеты**

**«Ориентировочная оценка риска**

**нарушений здоровья ребенка»**

1.С детства наблюдались проявления ослабленного здоровья, болезненности.

2.Ранее переносил тяжелые заболевания, травмы, операции.

3.Растет в неблагополучной семье.

4.У семьи материальные трудности.

5.Характерно асоциальное окружение *(друзья, соседи, родственники).*

6.Ведет неправильный *(нездоровый)* образ жизни.

7.Ведет малоподвижный образ жизни *(недостаток физической активности).*

8.Низкий культурный уровень, узкий круг интересов.

9.Низкий интеллектуальный уровень.

10. Характерна несформированность гигиенических навыков.

11. Беззаботен, проявляет безответственность.

12. Проявляет астенические черты характера, слабую волю.

13. Не проявляет интереса к своему здоровью.

14. Отличается низкой поисковой активностью, безынициативен.

15. Имеет гипервозбудимую нервную систему, подвержен стрессам.

16. Характерна повышенная утомляемость.

17. Предъявляет частые жалобы на здоровье.

Интерпретация результатов: благополучными можно считать показатели в пределах 20-25 баллов, показатели более 40 баллов являются основанием для отнесения обучающегося в группу риска.

Инструкция:оценку давать данному ребенку по приведенным ниже позициям по 4 бальной шкале:

0 – признак не выражен *(отсутствует);*

1 – признак слабо выражен или проявляется изредка;

2 – признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3 – признак явно выражен или проявляется постоянно.

**«Ориентировочная оценка риска**

**сколиоза, нарушений осанки»**

1.Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах.

2.Носит сумки, портфель в одной руке.

3.Имеет привычку, сутулиться.

4.Ведет неправильный образ жизни, проявляет недостаточную двигательную активность.

5.Не занимается оздоровительной гимнастикой *(физзарядка, участие  
 в спортивных секциях, плавание).*

6.Неправильно, нерегулярно питается.

7.Астеническое, диспропорциональное телосложение.

8.Беспечно беззаботно относится к своему здоровью, своей внешности.

9. Выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.

Интерпретация результатов,следующая: благополучный показатель анкеты - до 9 баллов, при показателе более 18 баллов обучающийся должен быть отнесен в группу риска.

***Приложение 2***

**Комплекс физических упражнений по коррекции осанки**

1. И. п. *(исходное положение)* лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч.

На 1 - руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку.

На 2 - вернуться в исходное положение. Тоже самое с другой руки. Смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

1. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5-6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук-вдох, при опускании - выдох.
2. Лежа на спине, руки вперед - в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками в течение 15-20с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.
3. Лежа на спине, руки вперед-в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Мах выполнять быстро. Во время маха -выдох.
4. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Во время маха - выдох.
5. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15-20с.
6. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5с.
7. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять скрестные движения 15-20с. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.
8. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15-20с. Смотреть на носок одной ноги.
9. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх- влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх-вправо. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.
10. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.
11. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнить круговое движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10-15с каждой ногой. Смотреть на носок.
12. Сидя на полу, упор руками сзади, ноги подняты. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10-15с. Смотреть на носки.
13. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться -вдох, опустить палку -выдох. Смотреть на палку. Повторить 8-12 раз.
14. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8-12 раз.

***Приложение 3***

**Листок - памятка**

**Коррекция осанки в быту**

*(домашнее задание)*

И.п*.(исходное положение)-*спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности. Запомни это положение!

***Подготовительное упражнение***

Для тренировки привычки к правильной осанке следует занять исходное положение и сохранять принятую позу у стены. Выполнять в течение   
2-3 минуты.

***Основные упражнения***

Для тренировки движений с сохранением правильной осанки следует:

**1.** Занять исходное положение. Поднять ноги поочередно, сгибая тазобедренные и коленные суставы, до максимального объема, помогая руками притягивать колено к грудной клетке. При выполнении упражнения   
не отрывать голову, спину, таз от стены. Повторить 10-12 раз.

**2.** Занять исходное положение. Поднять ноги поочередно, сгибая тазобедренные и не сгибая коленные суставы. При выполнении упражнения не отрывать голову, спину, таз от стены. Повторить 10-12 раз.

**3.** Занять исходное положение. Делаем боковые наклоны, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10-12 раз.

**4**. Занять исходное положение. Присесть и встать, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10-12 раз.

***Заключительные упражнения***

**1**. Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти   
от стены. Сохраняя принятую позу, выполнить несколько поворотов и наклонов туловищем, вращений и наклонов головой *(повторить 2-3 раза).* Периодически возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.

**2.** Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти   
от стены, удерживать принятую позу как можно дольше.

Особое внимание уделять положению головы: следует держать её прямо и не опускать, так как это приводит к сгибанию спины и сутулости.

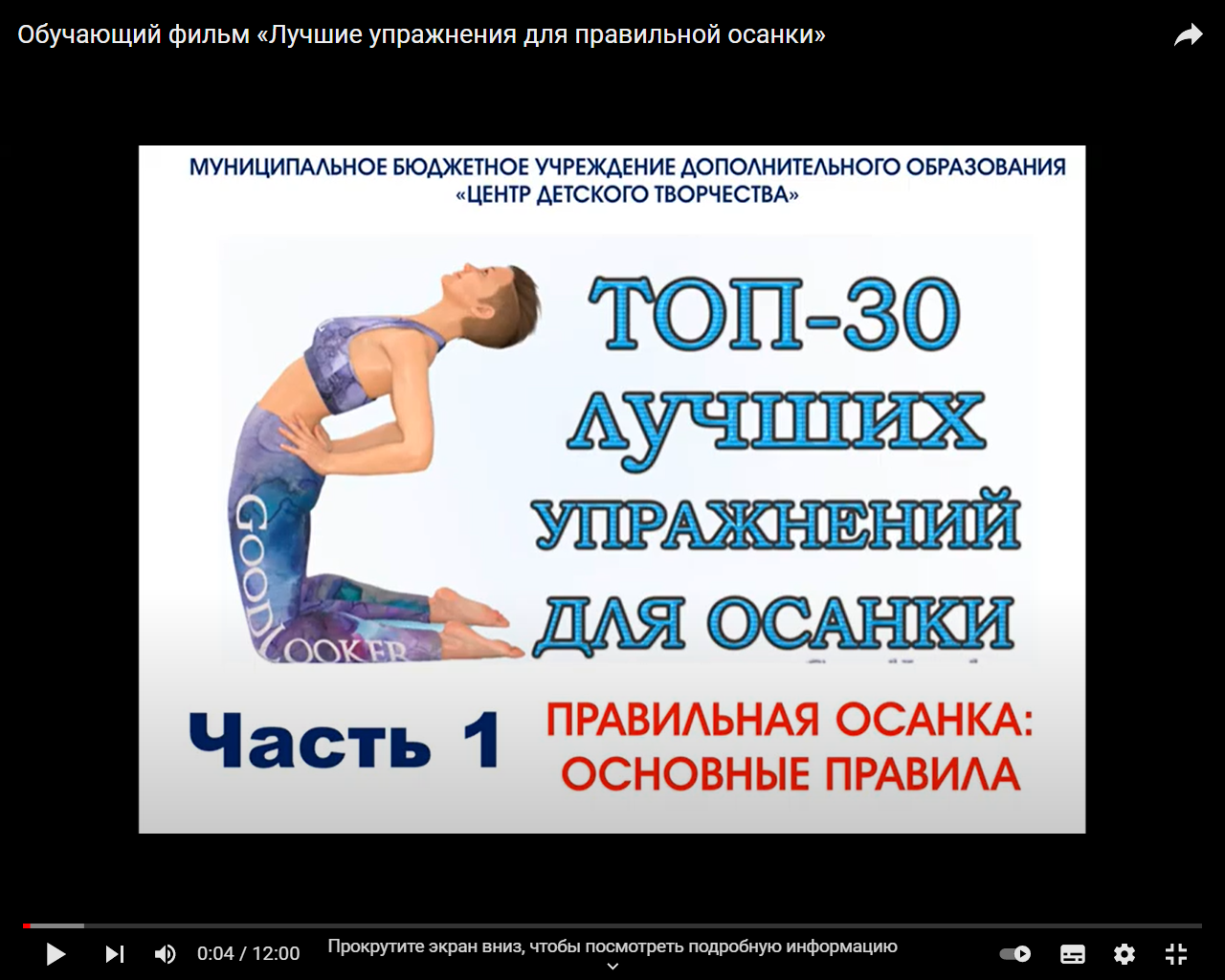
Периодически следует возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.

Выполнять упражнения ежедневно!

***Приложение 4***

**Скриншоты авторского занятия –**

**видеофильм «Правильная осанка – залог здоровья»**



Автор: Айзатова Н.А.





