

**Муниципальное образовательное учреждение Ковернинского муниципального района Нижегородской области «Горевская средняя школа»**

**Исследовательская работа по физической культуре  
«Роль физических упражнений  
в формировании осанки школьников»**

**ученика 11 класса МОУ «Горевская средняя школа»  
с. Гореве Кузьмичев Николай  
Руководитель Круглов Д.Е.  
учитель физической культуры МОУ «Горевская  
средняя школа» с.Гореве**

**Цель:** изучить, какое значение имеет осанка для здоровья человека.

**Задачи исследования:**

1. выяснить, что такое осанка;
2. узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья учащихся;
3. изучить литературу, в которой рассказывается о физических упражнениях для формирования правильной осанки;
4. понаблюдать за изменениями здоровья при выполнении профилактических упражнений и утренней зарядки
5. разработать комплекс упражнений для исправления неправильной осанки.

**Гипотеза:**

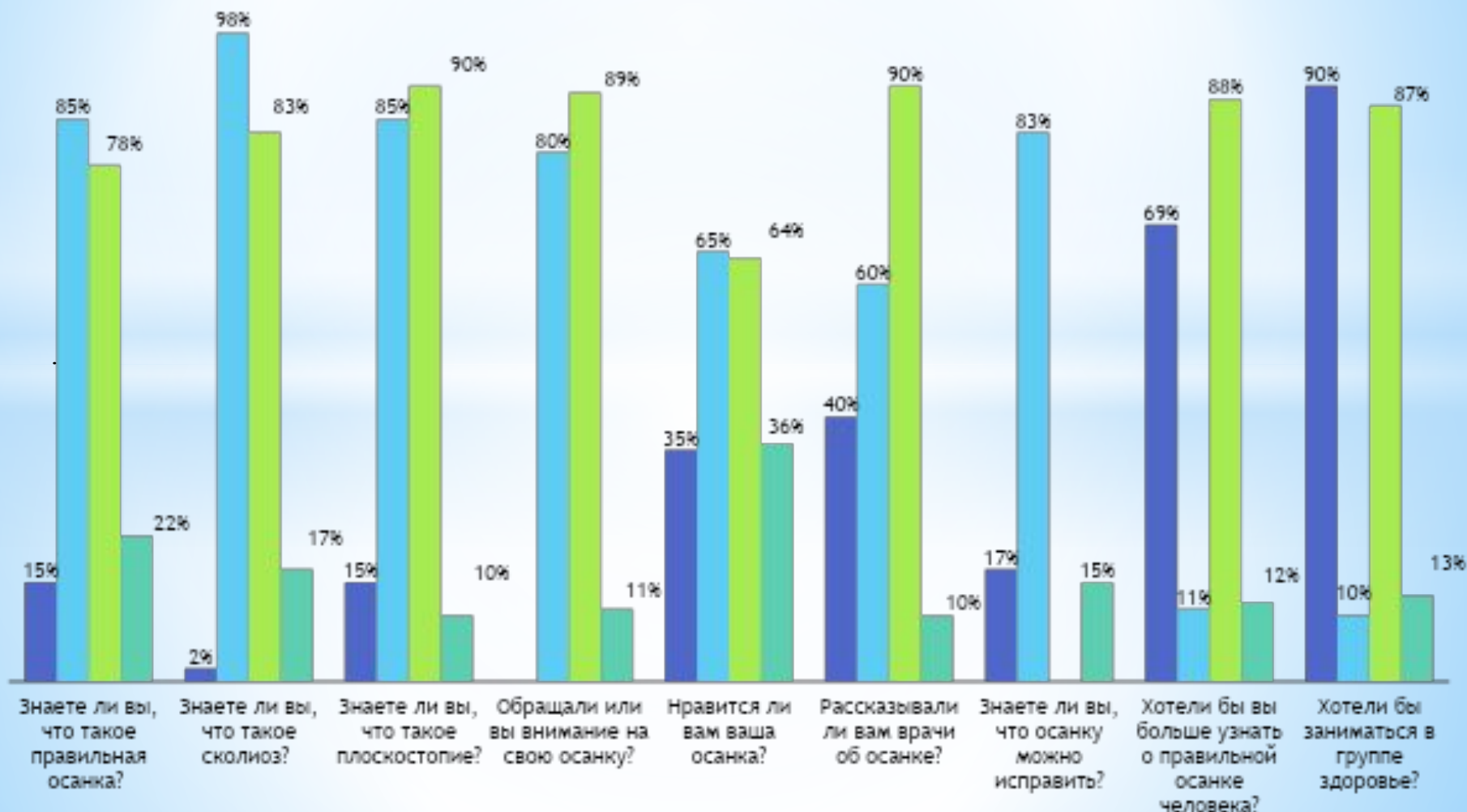
**предположим, что у детей нарушена осанка, можно ли ее исправить?**

# Методы исследования

- 1. наблюдение;**
- 2. изучение литературы об осанке;**
- 3. опрос учащихся;**
- 4. поиск необходимых сведений в сети Интернета.**

## Результаты социологического опроса учащихся

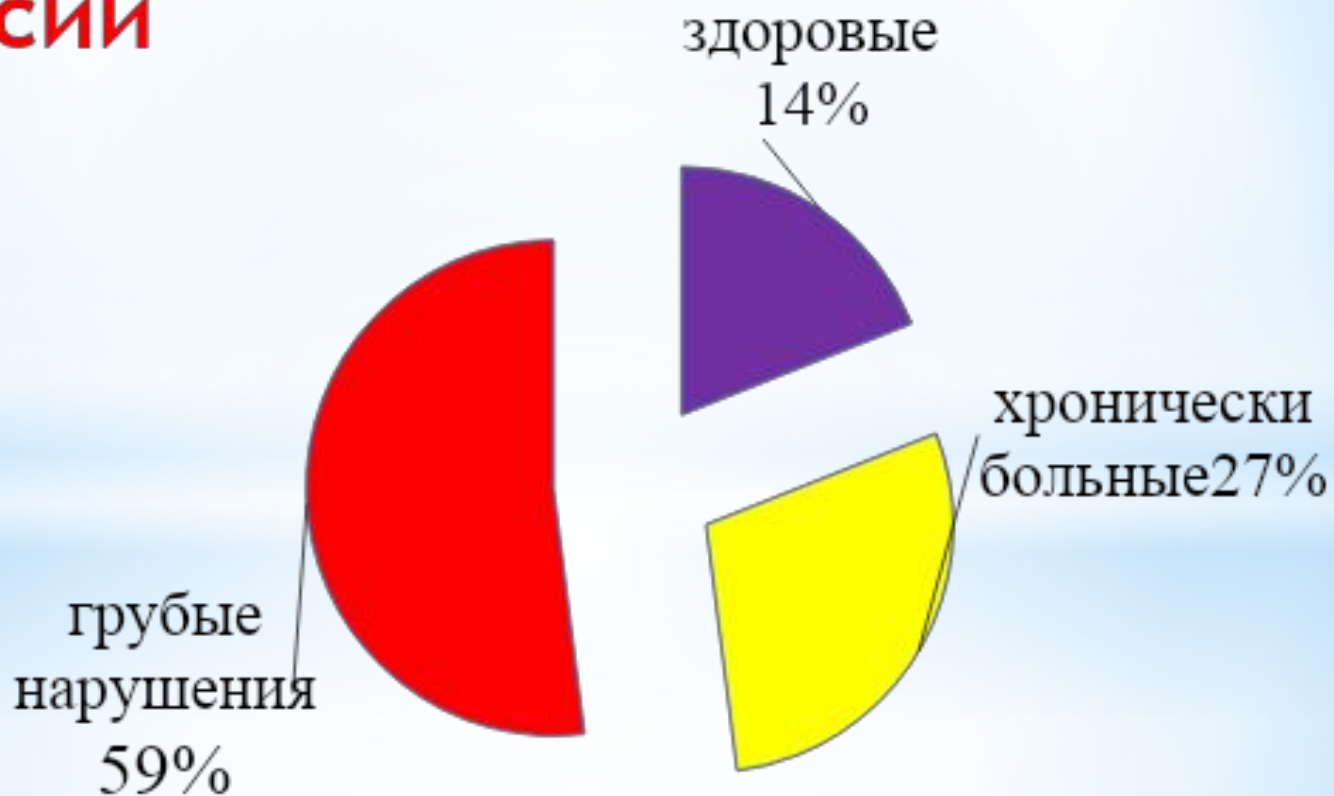
■ 5 - 6 классы да ■ 5 - 6 классы нет ■ 9 - 11 классы да ■ 9 - 11 классы нет



# Исследование

## Оценка здоровья детей в России

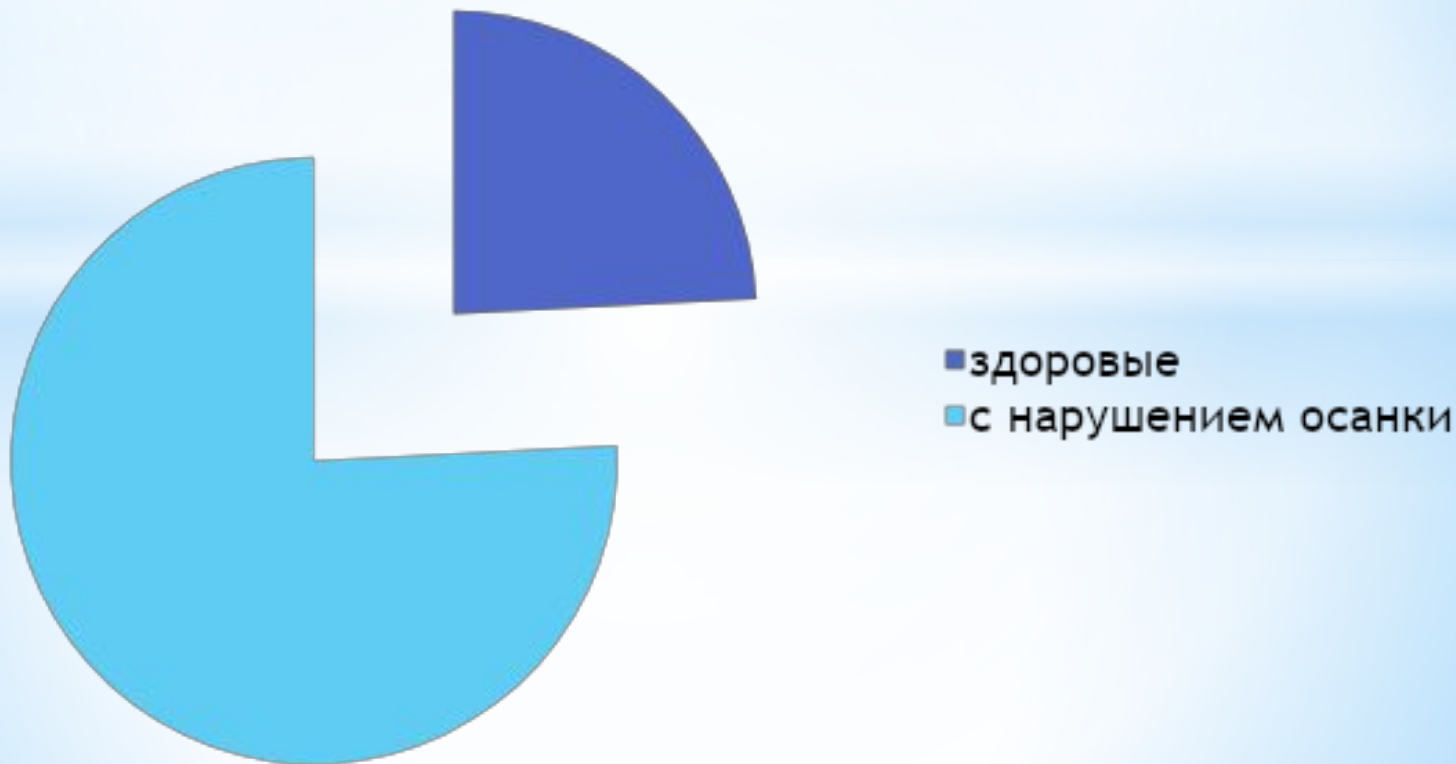
рис. 1.



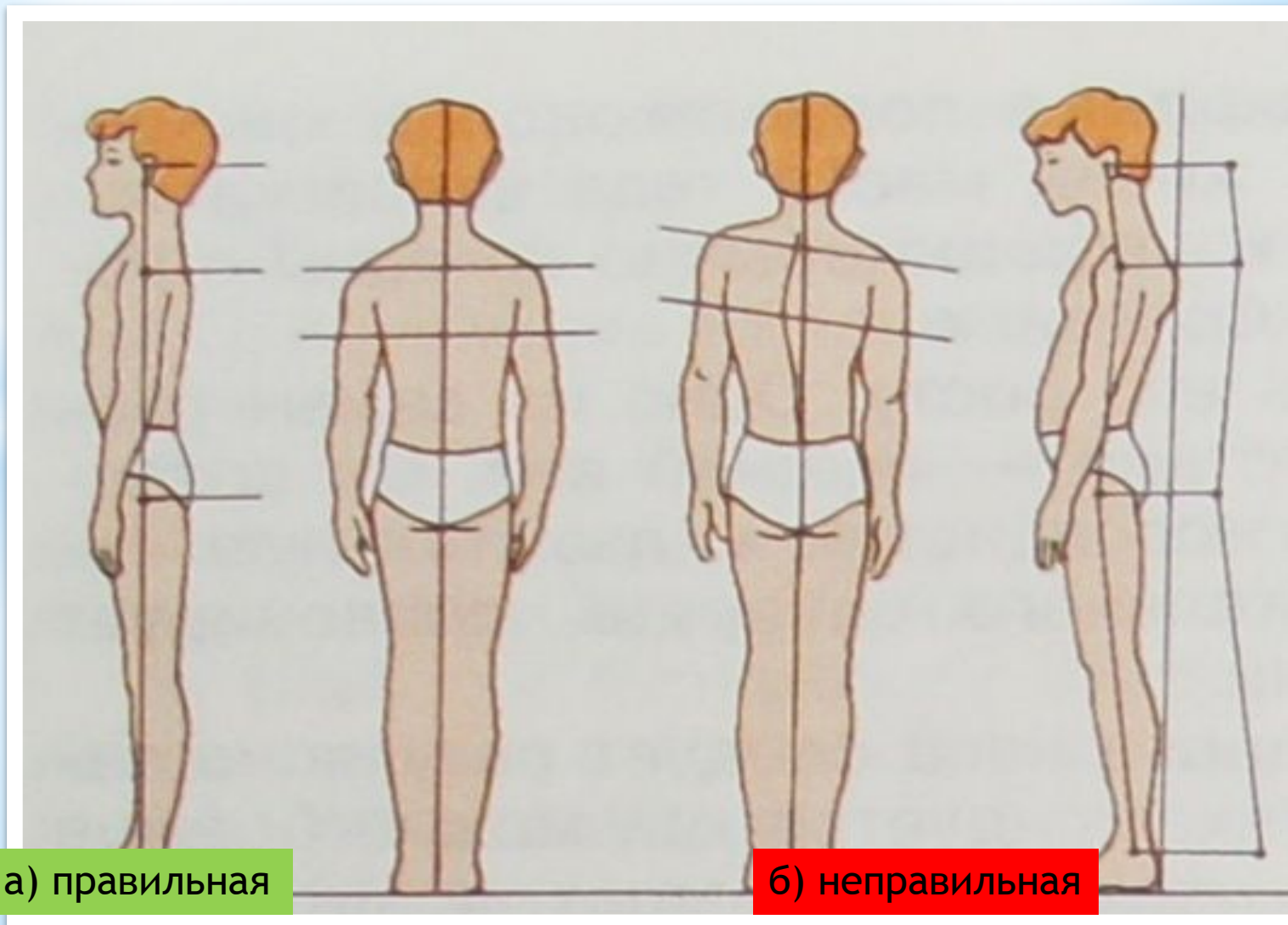
## Исследование 2.

### Изучение состояния здоровья учащихся МОУ «Горевская средняя школа» в начале исследования

По данным медицинского обследования здоровых учащихся в школе 24,2%, с нарушением осанки 75,8%

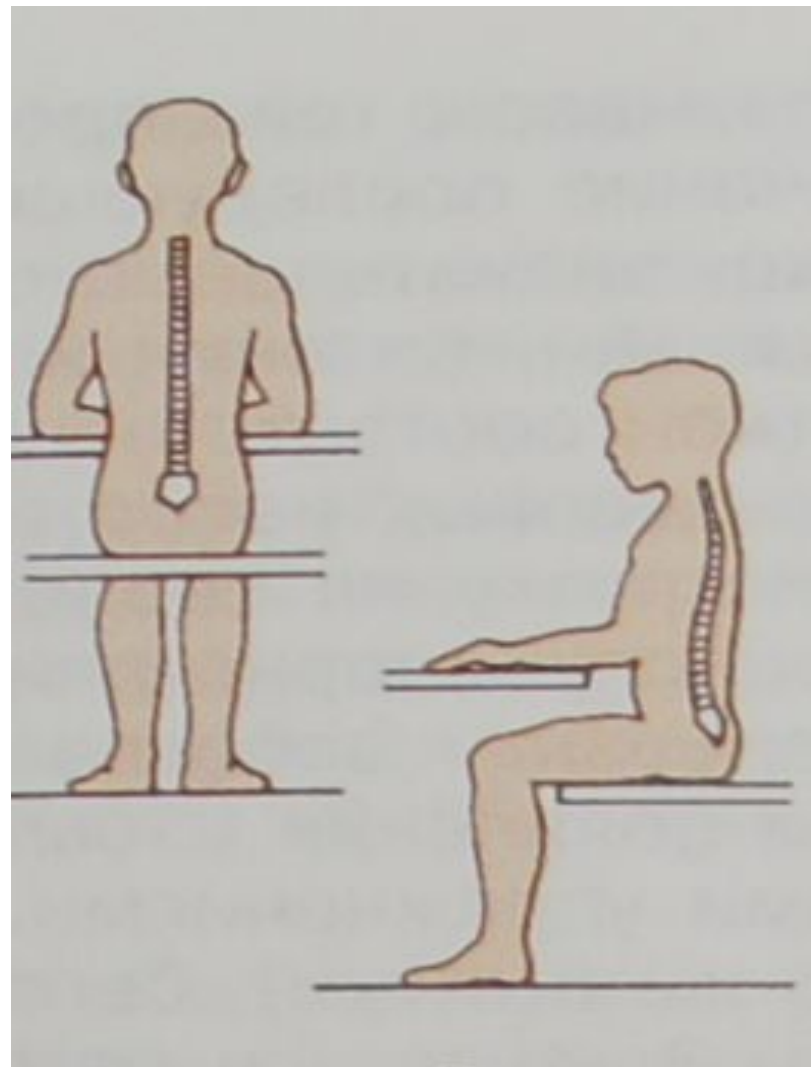
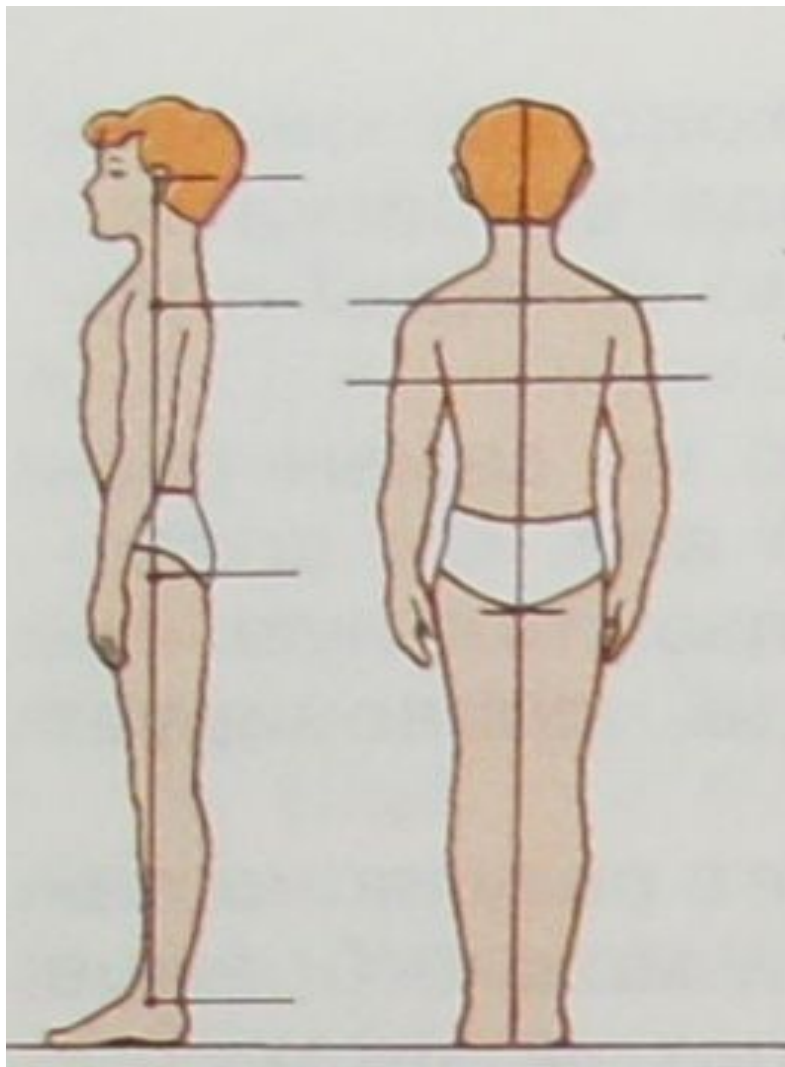


# Исследование 4. Получение теоретических знаний на тему «Что такое осанка»

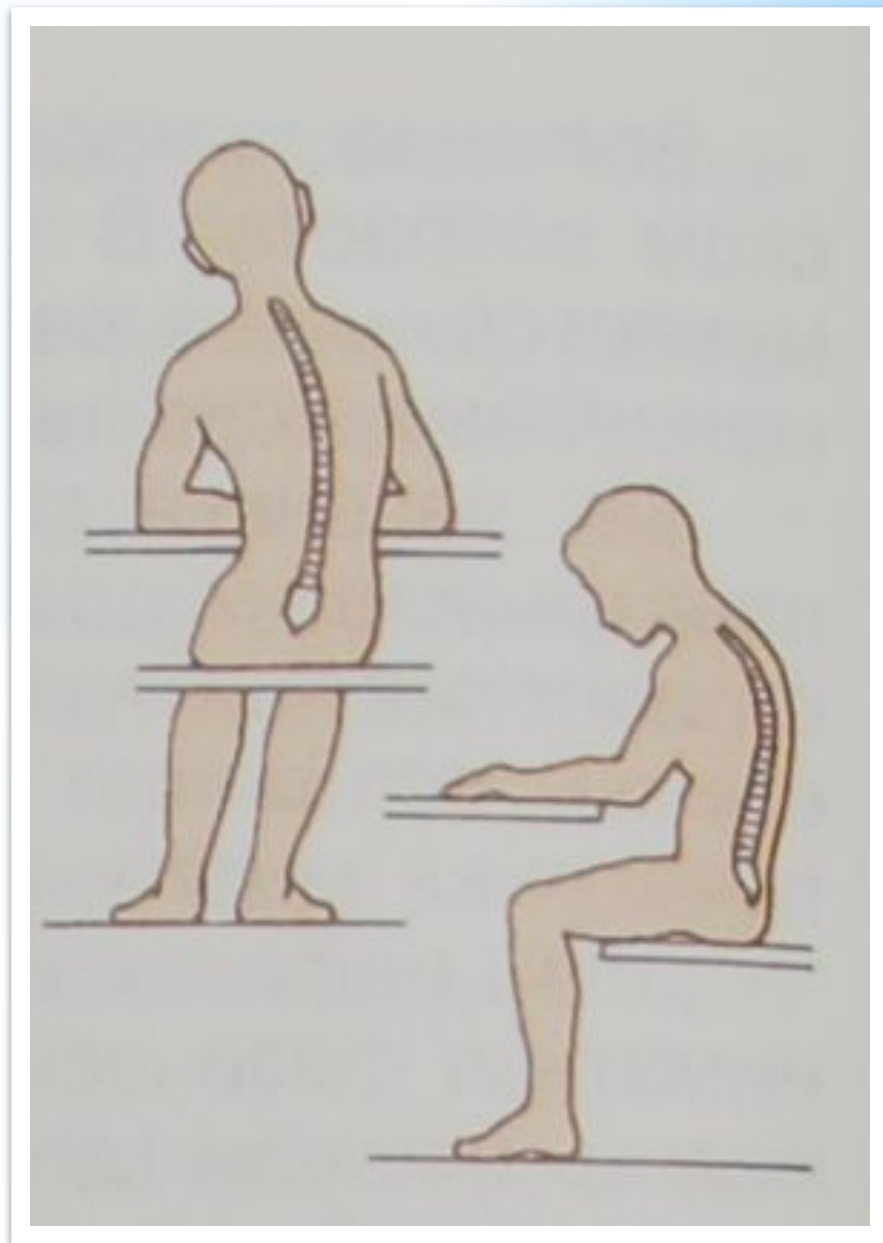
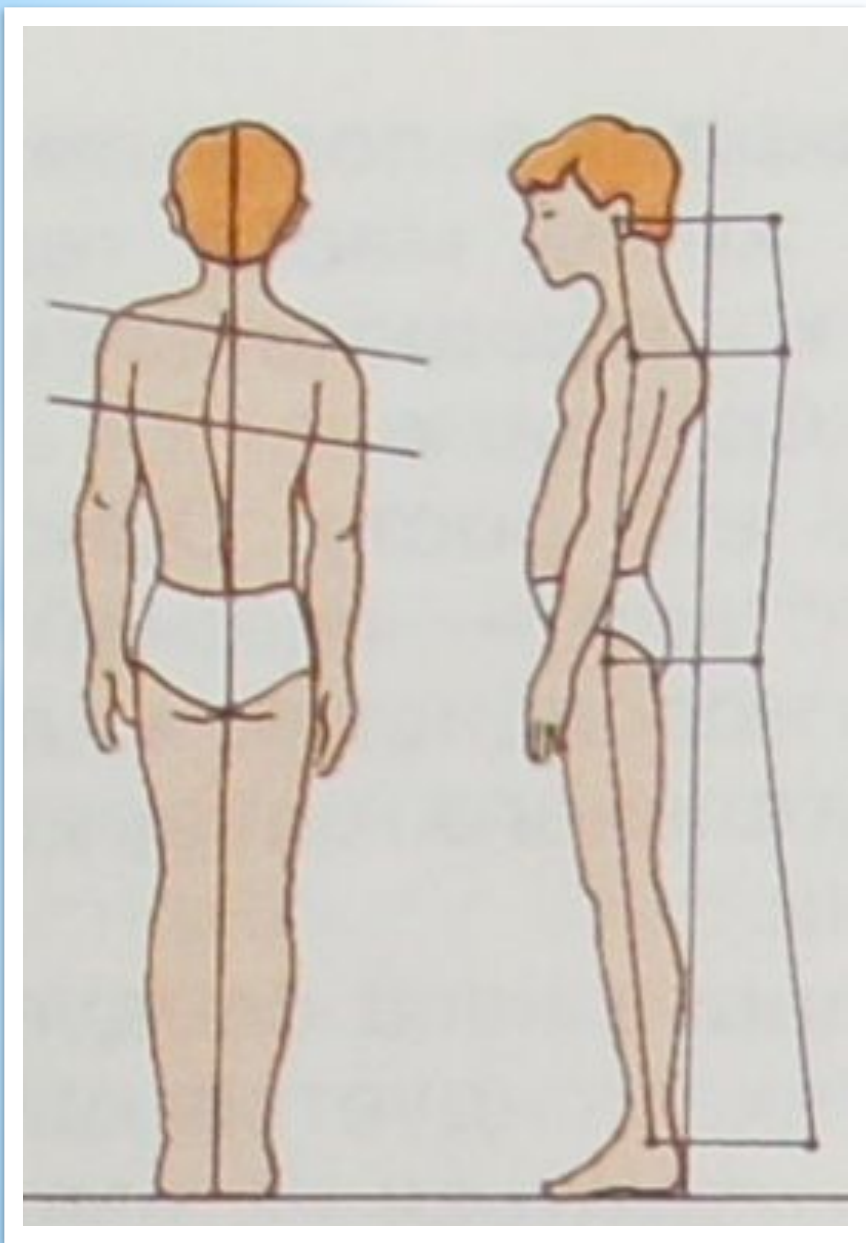




# Правильная осанка.



# Неправильная осанка



# Физические упражнения и игры для формирования правильной осанки.

«Военные на параде»

«Великан»

«Любопытный»

«Ворота»

Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади»

«Перетяни палку»

«С мешком на спине»

# Физические упражнения и игры для исправления и профилактики сколиоза

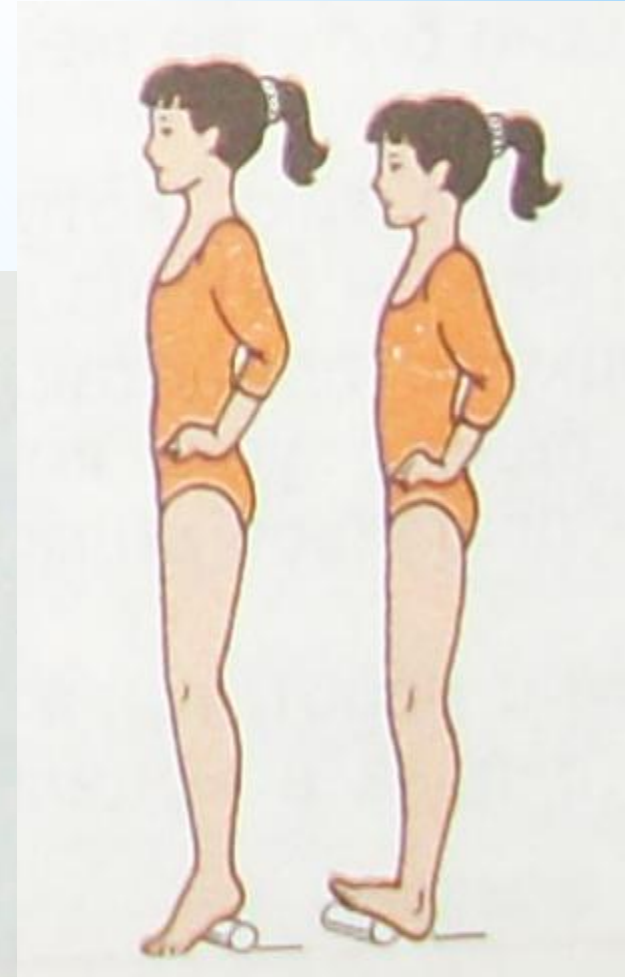
## **Упражнения, лежа на животе:**

- Рыбка
- Лодочка
- Зайчик
- Дыхание
- Крылышки
- Руки в замок за головой
- Брасс

## **Упражнения, лежа на спине:**

- Велосипед
- Поднимание таза

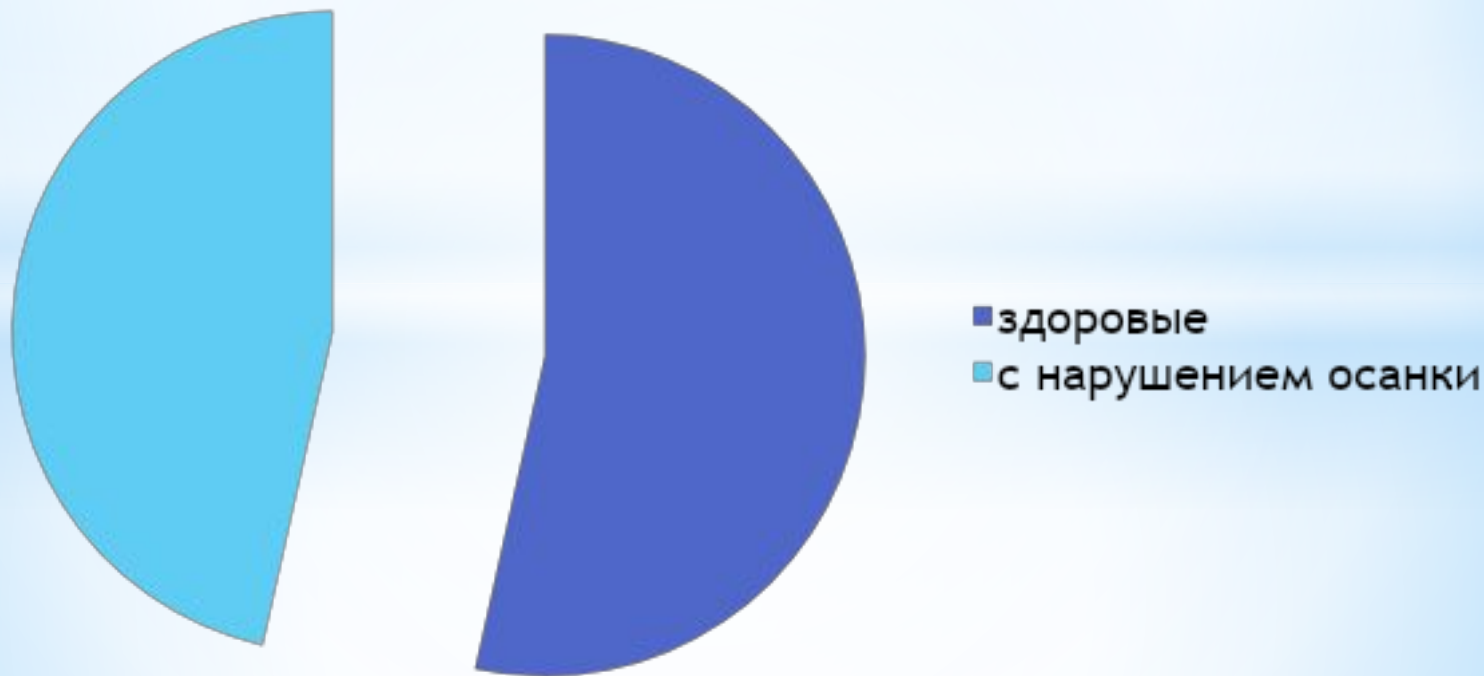
# Упражнения для укрепления мышц стопы



## Исследование 2.

### Изучение состояния здоровья учащихся МОУ «Горевская средняя школа» в начале исследования

По данным медицинского обследования здоровых учащихся в школе 53,5%, с нарушением осанки 46,5%



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Целью** моего исследования было изучить формирование правильной и неправильной осанки для определения необходимости применения профилактических упражнений и игр.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушений осанки. Каждый учитель – предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки. Особенно физкультминутки обязательны в начальных классах.

По результатам эксперимента мы убедились, что физические упражнения способствуют коррекции нарушений осанки младших школьников, что нашло подтверждение в результатах и выводах педагогического эксперимента. Это лишний раз доказывает целесообразность начинать использовать физические упражнения в младшем возрасте, т.к. использование в более поздние сроки становится менее эффективным.