

Государственное бюджетное профессиональное учреждение города Москвы  
«Педагогический колледж №18 Митино»

Презентация

# «Влияние физических упражнений на осанку младших школьников»

Выполнила  
студент 1 группы  
**Иванов Иван**  
Руководитель проекта  
**Петров П.П.**

Москва - 2021

**Правильная осанка является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья.**

**Цель проекта:** изучение влияния физических упражнений на осанку младших школьников.  
**Актуальность** выбранной темы заключается в том, что многие младшие школьники не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

**Объект проектной работы** - учащиеся начальной школы ГБПОУ города Москвы «Педагогический колледж № 18».

**Предмет** - физические упражнения, влияющие на коррекцию осанки младших школьников.

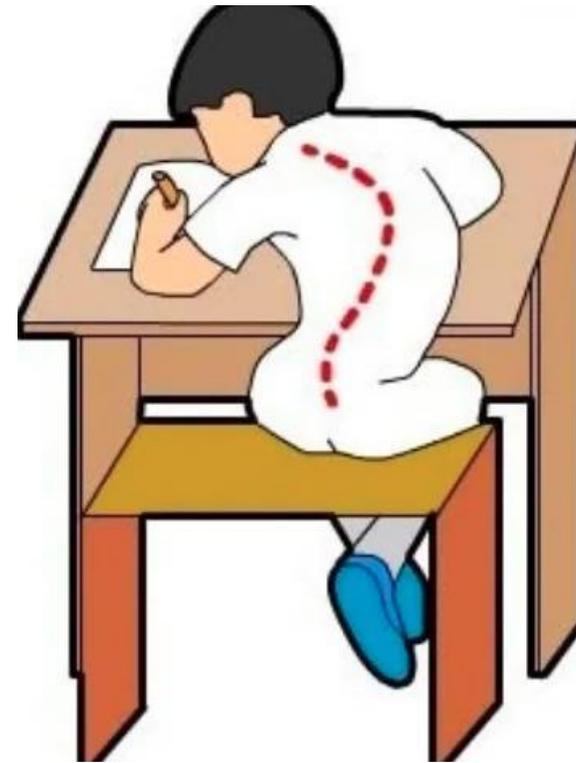


## Задачи:

- изучить литературу по данному вопросу,
- определить значение и признаки правильной осанки,
- выявить причины нарушения осанки у детей,
- провести анкетирование школьников начальной школы по соблюдению правильной осанки,
- подобрать упражнения для формирования правильной осанки.

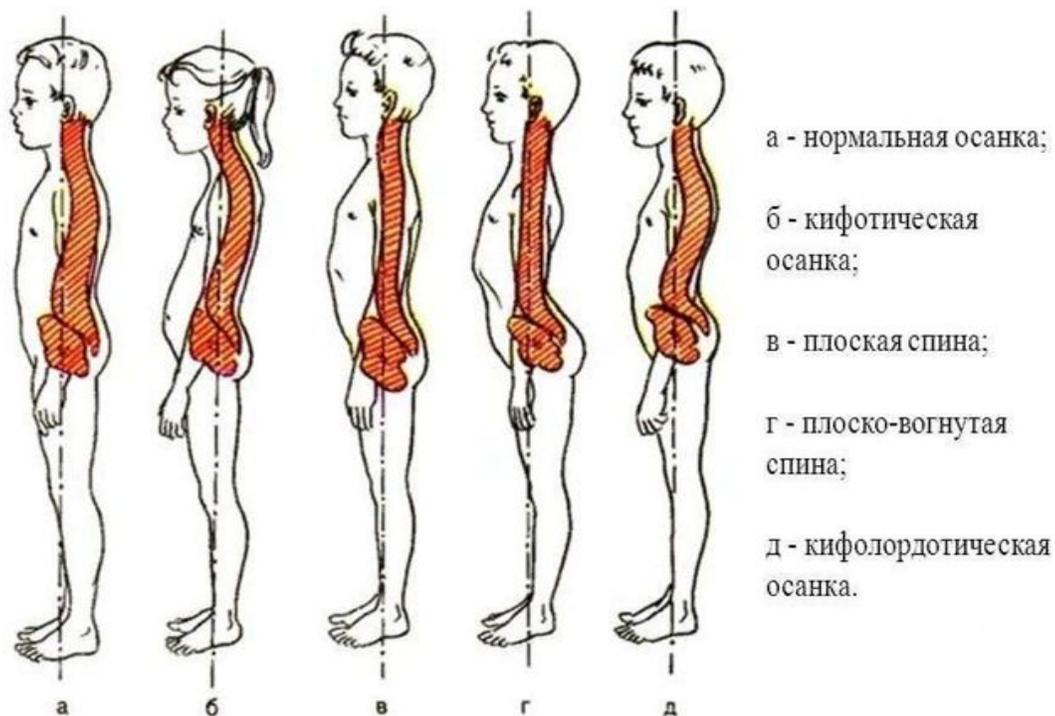
**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования.
2. Анкетирование и обработка полученных данных.



**На защиту выносятся:** презентация проектной работы с выводами о необходимости соблюдения правильной осанки для учащихся начальной школы и комплекс упражнений для коррекции осанки детей начальной школы.

**Практической значимостью** работы являются содержащийся в ней комплекс физических упражнений, который может быть использован детьми начальной школы для коррекции осанки.



## Исследование проекта проводились в три этапа.

На первом этапе изучалась научно-методическая литература, выбор метода исследования и постановка задач.

Во втором этапе проводилось анкетирование.

Третий этап включал в себя обработку полученных данных анкетирования, выделение выводов, рекомендация комплекса упражнений для коррекции осанки детей начальной школы.



Анкетирование проводилось среди учащихся начальной школы ГБПОУ «Педагогический колледж № 18 Митино». К анкетированию были привлечены 25 школьников 3 и 4 классов. Им было задано 10 вопросов. Для проведения анкетирования был разработан опросник, вопросы которого отражали цели и задачи исследования.

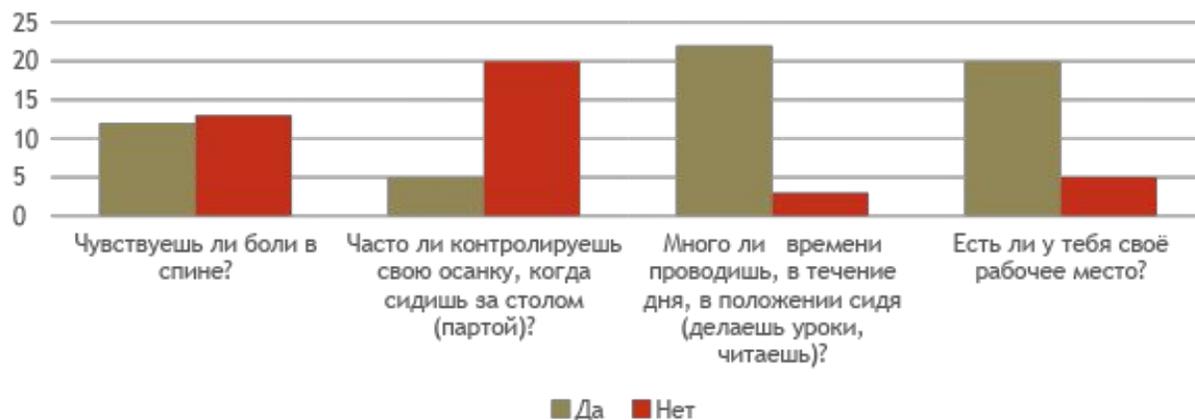


№	Вопросы:	Ответы:
1	Делаешь ли ты утром зарядку?	да 12, нет 13
2	Выполняешь ли ты домашнее задание по физической культуре?	да 15, нет 10
3	Много ли времени проводишь на свежем воздухе?	да 18, нет 7
4	Занимаешься ли ты в кружках, секциях?	да 21, нет 4
5	Чувствуешь ли боли в спине?	да 12, нет 13
6	Часто ли контролируешь свою осанку, когда сидишь за столом (партой)?	да 5, нет 20
7	Много ли времени проводишь, в течение дня, в положении сидя (делаешь уроки, читаешь)?	да 22, нет 3
8	Есть ли у тебя своё рабочее место?	да 20, нет 5
9	Соблюдаешь ли ты режим дня и режим отдыха?	да 21, нет 4
10	Следят ли родители за твоей осанкой?	да 18, нет 7

### Результаты опроса 1



### Результаты опроса 2



У тех учащихся, которые контролируют свою осанку, занимаются в секциях и соблюдают свой режим дня и режим отдыха, не наблюдается нарушение осанки.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1. Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 секунд. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.
2. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.
3. Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.
4. Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.
5. Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.
6. Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.
7. В висе. Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).
8. Повороты туловища вправо и влево, как можно больше. Ноги прямые вместе.
9. Вис на гимнастической стенке или перекладине.

По результатам анкетирования мы убедились, что физические упражнения способствуют коррекции нарушений осанки младших школьников, что нашло подтверждение в результатах. Это лишний раз доказывает целесообразность использования физических упражнений в младшем возрасте, т.к. использование в более поздние сроки становится менее эффективным.





*Спасибо за внимание !*