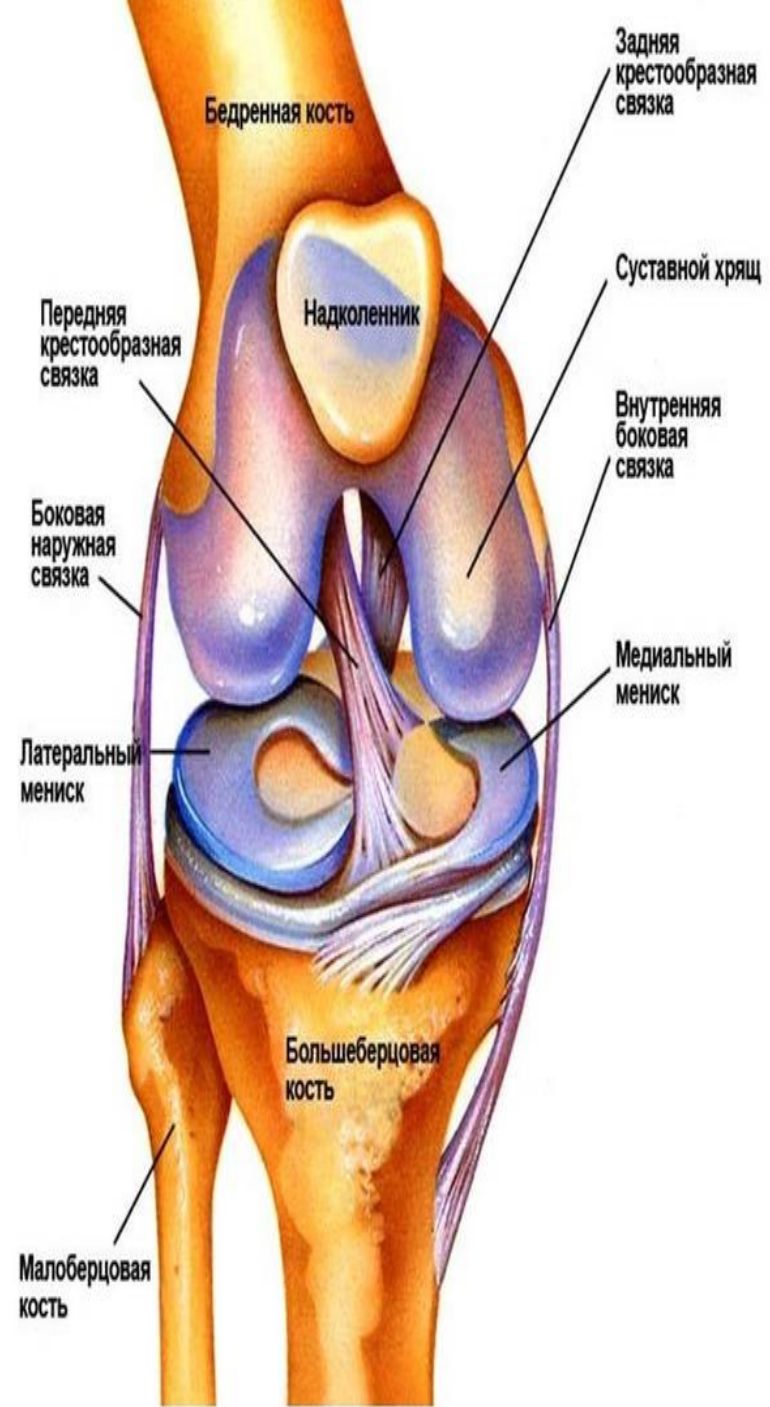


**«ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ
В СУСТАВАХ»**



Актуальность



В условиях современного мира дети рождаются со слабыми суставами, и становятся подвержены травмам в течение всей жизни. Для избегания этого необходимо укреплять все суставы .

- **Цель работы:**

Улучшить работу суставов и общее состояние организма посредством умеренных физических нагрузок.



Задачи:

- Изучить литературу по проблеме с суставами.
 - Понять природу суставных заболеваний.
- Составить программу занятий.
- Обобщить результаты исследования.
 - Составить дальнейшие рекомендации для поддержания здоровья



Результаты анкетирования:



Желтый 60% - ведут пассивный образ жизни

Зеленый 30% – активный

Синий 10% - затрудняются ответить



Плавание

Вода использовалась многие годы, даже в древние времена с целью терапевтического воздействия. Такое влияние поможет оказать благотворное воздействие на все группы мышц.



Аквааэробика

Аквааэробика, является наиболее щадящим для суставов видом физической активности и благодаря воздействию водной среды, служит лучшим средством профилактики.



Йога

Занятия йогой позволяют проработать большинство суставов через умеренные, статические позы. За счет регулярных тренировок тренируются мышцы, повышается эластичность связок и сухожилий.

Состояние здоровья исследуемых на начало исследования



(осмотр врача)
Золотой 60% -
подвижность суставов
хорошая (сгибается более
160 градусов без болевого
синдрома)
Серебристый 40% -
подвижность сустава
нарушена (сгибается
менее 130 без болевого
синдрома)

Тренировочная программа

Понедельник	60 минут	Йога
Вторник	40 минут	Плавание
Среда	40 минут	Аквааэробика
Четверг	40 минут	Плавание
Пятница	60 минут	Йога

Показатели здоровья исследуемых на конец исследования



Зеленый 80% - состояние суставов хорошее (подвижность более 170 градусов без болевого синдрома)
Красный 20% – состояние суставов нормальное (подвижность суставов 140 градусов без болевого синдрома)





Рекомендации:

- Вести подвижный образ жизни, выбирать подходящую профессию.
- Делать зарядку и прогулки на свежем воздухе.
- Контролировать питание (употреблять больше мяса, масла, есть хрящевые ткани животных или холодцы)
- Исключить травмоопасные ситуации (прыжки, падения, бег)
- Не забывать о своей болезни, но не заикливаться на ней, пытаться жить счастливой, полноценной жизнью
- Приучать своих детей к здоровому образу жизни

РЕЦЕНЗИЯ
на проектную работу учащегося 10 класса «А» МАОУ «Гимназия-
интернат №4»
Гимрановой Зили Радифовны
по теме:

Данная работа посвящена проблеме низкой физической активности детей и нарушению костно-суставной структуры опорно-двигательного аппарата.

Актуальность данного вопроса не вызывает сомнений. Действительно у детей 21 века наблюдаются частые отклонения, связанные со слабостью организма. Вопрос о необходимости укрепления здоровья подростков притягивает все больше внимания.

Автором была проведена огромная работа по изучению особенностей суставных заболеваний с помощью привлеченной к работе литературы и электронных ресурсов. Это позволило в полном объеме рассмотреть трудности в жизни человека, обладающего различными травмами и суставными болями, а так же найти пути по устранению этих препятствий.

Работа выполнена на школьном уровне, содержит ряд выводов, представляющих практический интерес для детей, получивших травму, так как в любой момент травма может повториться. Автор представляет вашему вниманию не только теоретическую сторону изучения данной темы, но и подкрепляет свои выводы и практическую деятельность фоторядом.

Рецензируемая работа чётко структурирована: имеются введение, постановка задач, основное содержание, выводы, список изученной литературы.

Научно - исследовательская работа Гимрановой Зили соответствует всем требованиям, предъявляемым к работам такого рода.

РЕЦЕНЗЕНТ



Гуреева Л. Р.

« »

2017 г.

Вывод:

Мы закончили своё исследование и довольны результатами. Раньше у детей наблюдались существенные нарушения в суставах, на сегодняшний день изменения есть в лучшую сторону. Заключение врача после осмотра показывают, увеличилась подвижность в суставах, уменьшилась нестабильность, мышцы приобрели тонус и массу.