

Муниципальное образование  
Суворовский район  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Ханинская средняя общеобразовательная школа"  
п. Ханино. Ул. Садовая д. 2

Региональный этап XXI Всероссийской акции  
«Я – гражданин России»

Социальный проект  
«Разработка и реализация комплекса  
упражнений для учителей»

Инициативная группа:

Строгонова Алина, 17 лет,  
Лисицына Алина, 17 лет,  
Киреева Дарья, 17 лет,  
Руководитель:  
ФИО Кондратьева Анна Геннадьевна,  
Артамонов Евгений Евгеньевич,  
Должность учитель математики и информатики  
Учитель физкультуры,  
контактный телефон +7 (48763) 5-62-45

2022 – 2023 уч. год

## Паспорт проекта

1. Название проекта	«Разработка и реализация комплекса упражнений для учителей»
2. Полное и краткое наименование организации (в соответствии с Уставом)	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Ханинская средняя общеобразовательная школа"
3. Разработчики проекта	Ученицы 11 класса: Строгонова Алина Александровна, Лисицына Алина Сергеевна, Киреева Дарья Евгеньевна
4. Консультант-наставник проекта	Артамонов Евгений Евгеньевич, Кондратьева Анна Геннадьевна
5. Постановка проблемы	<i>Мы заметили, что один из наших педагогов на переменах посещает спортивный зал, когда мы задали вопрос: «Для чего он это делает?»- Получили ответ: «В течение рабочего дня я замечаю боль в спине и ногах» Проблема заключается в том, что наши учителя проводят много времени сидя за компьютером. Мы считаем, что им не мешает небольшой перерыв, в виде физ. минутки.</i>
6. Цель проекта	<i>Наша цель-улучшить благосостояние педагогов.</i>
7. Задачи проекта	<i>Воспитывать интерес педагогов к занятиям физкультуры. Развивать знания, умения и навыки, необходимые педагогам, для самостоятельного применения средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования.</i>
8. Финансовое обоснование проекта	<i>Для реализации нашего проекта не нужно финансовое спонсирование, все необходимое присутствует.</i>
9. Социальные партнеры	<i>Для помощи в реализации проекта мы обращались к учителю физкультуры, и медицинскому работнику нашей школы.</i>
8. Этапы реализации проекта.	<i>Реализация проекта началась с 14.01.23</i>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>В соответствии следующими этапами:</i></li> <li>▪ <i>1) Подготовительный (с 13 января-1 февраля) Сбор необходимой информации, создание рабочей группы, создание программы физических упражнений, составление графика мероприятий (приложение 1)</i></li> <li>▪ <i>2) Реализация проекта (1 февраля-28 февраля)</i></li> </ul>

	<p><i>Проведение физкульт минуток для учителей 2 раза в неделю в течение месяца по вторникам, и четвергам</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>3) Заключительный (1 марта- 27 марта)</i></li> <li>▪ <i>Подведение итогов: опрос учителей о их физическом состоянии после физкульт занятий. Оформление проекта, публичная защита.</i></li> </ul> <p><i>Мы-ученицы 11 класса и учитель физкультуры разделились на несколько групп, чтобы каждый педагог выполнил упражнение для себя, не навредив своему здоровью. Наши педагоги под большим впечатлением от нашей задумки; после физ. минутки они ощущают легкость, у них улучшается настроение, вырабатывается сплоченность в коллективе.</i></p>
<p>9. Ожидаемый результат</p>	<p><i>Все педагоги нашей школы поддержали инициативу в составе 16 человек. В течение месяца проводится наша акция.</i></p> <p><i>Педагоги узнали много современных физ. программ, благодаря которым могут заниматься не только на работе, но и дома. Также могут применять наш проект на практике на уроках с учениками, в целях улучшения работоспособности.</i></p>
<p>10. Стратегия развития проекта</p>	<p><i>Перспектива нашего социального проекта нацелена на дальнейшее улучшение здоровья наших педагогов и мы уверены, что наша задумка будет реализовываться не только в нашей школе, но и других учебных заведениях.</i></p>
<p>11. Ссылка на открытые источники реализации проекта</p>	<p><a href="https://vk.com/wall-204577088_1293">https://vk.com/wall-204577088_1293</a></p>

Физкультура - это воспитание культуры тела посредством физических нагрузок и гимнастики. Она развивает не только тело, а также нервную систему человека. Нагрузки на тело способствуют нормализации деятельности психической системы. Особенно это важно для детей, ведь они каждый день впитывают огромные потоки информации. Спорт помогает мозгу снять напряжение и вернуть голове ясность.

### Комплекс упражнений для пальцев рук

К основным причинам возникновения болевых чувств в суставах пальцев относятся переутомления, заболевания или повреждения. Если ощущается боль в суставах пальцев рук необходимо незамедлительное принятие соответствующих мер. Прежде лучше обратиться к специализирующемуся врачу: травматологу, невропатологу или хирургу. Регулярная тренировка пальцев рук и упражнения для ладоней развивают силу, улучшают подвижность суставов, облегчают боль.

- Упражнение Кулак

Распрямите и вытяните пальцы, прочувствуйте напряжение в мышцах и суставах. Болевых ощущений быть не должно.

Начните с простой растяжки: соберите пальцы в кулак, большой палец положите на другие пальцы. Держите 30-60 секунд. Потом разожмите кулак и распрямите пальцы, широко разведите их. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.

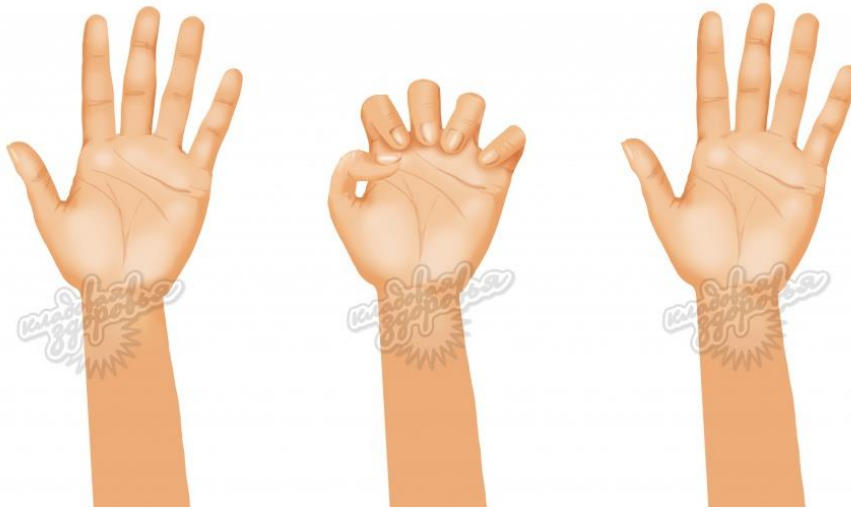


- Упражнение Растяжка пальцев. Используйте это упражнение для облегчения боли и повышения подвижности суставов

Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. Мягко распрямите пальцы, положив их на поверхность, не форсируя и не напрягая суставы. Держите 30-60 секунд, потом расслабьтесь, возвращаясь в исходное положение. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.



- Упражнение Когти . Упражнение развивает подвижность пальцев: Поместите руку перед собой ладонью к себе. Согните пальцы, чтобы кончики пальцев встали на основание суставов. Рука должна выглядеть как когтистая лапа. Держите 30-60 секунд. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.



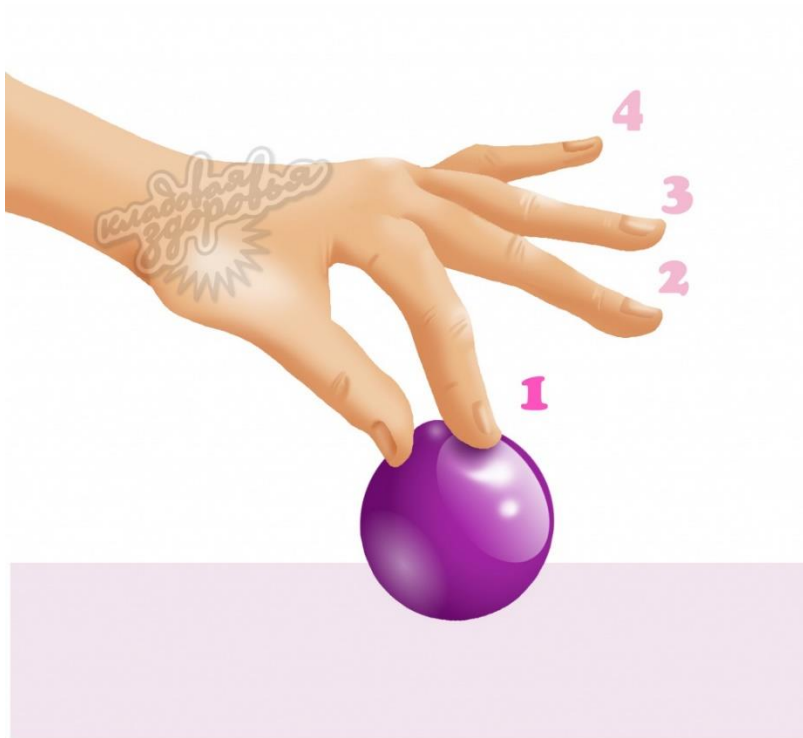
- Упражнение Хватка . Упражнение на развитие хватки, помогает справляться с дверными ручками и держать предметы.

Возьмите мягкий мяч и сожмите его со всей силы. Держите несколько секунд, потом отпустите. Повторите 10-15 раз для каждой руки. Выполняйте это упражнение 2-3 раза в неделю, между которыми обязательно должен быть интервал (не менее 48 часов). Не выполняйте это упражнение, если повреждены суставы большого пальца.



- Упражнение Щипки

Упражнение развивает мышцы пальцев. Его выполнение помогает обращаться с ключами, открывать упаковку, заправлять машину. Ущипните мягкий мяч, сжав его между большим пальцем и одним из других пальцев. Держите 30-60 секунд. Повторите 10-15 раз для каждой руки. Выполняйте это упражнение 2-3 раза в неделю, между которыми обязательно должен быть интервал (не менее 48 часов). Не выполняйте это упражнение, если повреждены суставы большого пальца.



- Упражнение Поднятие пальца . Упражнение развивает подвижность суставов, гибкость пальцев.

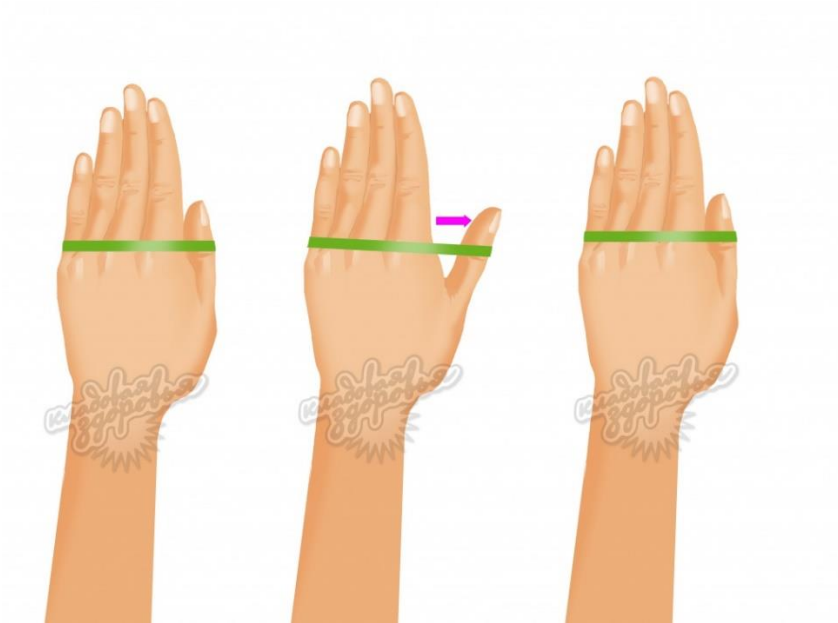
Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. По очереди поднимайте пальцы и кладите их обратно на поверхность. Можно поднимать все пальцы сразу. Повторите 10-12 раз для каждой руки.





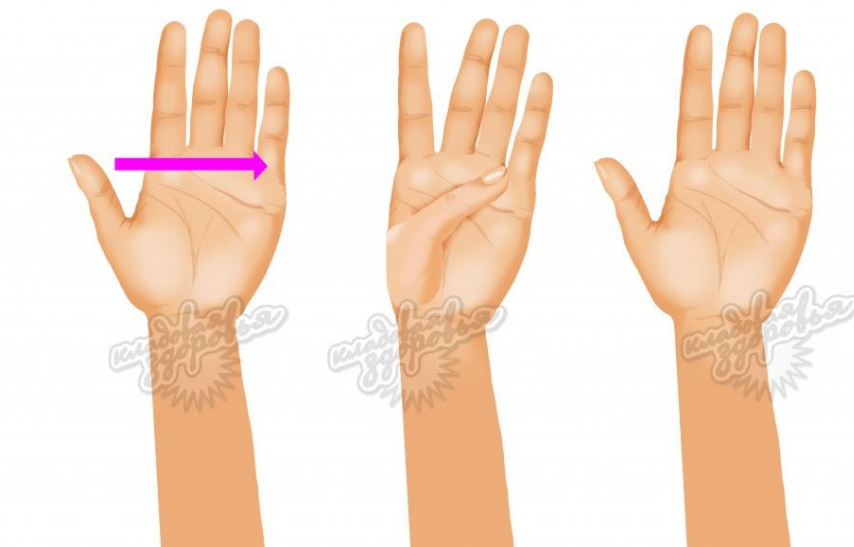
- Упражнение Отведение большого пальца . Упражнение развивает мышцы больших пальцев, помогает лучше справиться с захватом и поднятием вещей, например, банок и бутылок.

Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. Стяните резинкой ладонь с большим пальцем. Отведите большой палец в сторону, преодолевая сопротивление резинки. Держите 30-60 секунд, расслабьтесь. Повторите 10-15 раз для каждой руки. Выполняйте это упражнение 2-3 раза в неделю, между которыми обязательно должен быть интервал (не менее 48 часов).



- Упражнение Сгибание большого пальца . Упражнение развивает подвижность больших пальцев.

Поместите руку перед собой ладонью вверх. Отведите большой палец в сторону. Потом согните большой палец к ладони так, чтобы он дотронулся до основания мизинца. Держите 30-60 секунд, расслабьтесь. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.



- Упражнение Прикосновение большим пальцем . Упражнение развивает подвижность больших пальцев, помогает лучше справляться с чисткой зубов щеткой, едой вилкой и ложкой, письмом карандашом и ручкой.

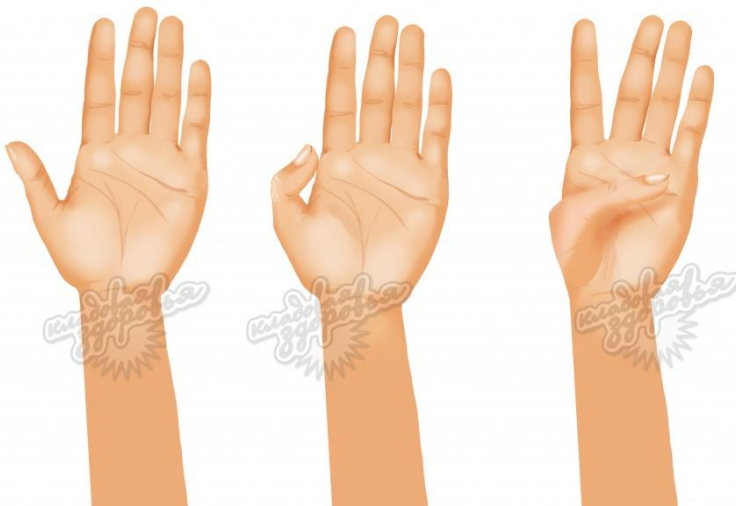
Поместите руку перед собой, запястье прямое. По очереди дотроньтесь большим пальцем до каждого пальца, образуя форму буквы «О». Держите 30-60 секунд, расслабьтесь. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.



- Упражнение Растяжка большого пальца. Два упражнения на растяжку больших пальцев.

Поместите руку перед собой ладонью к себе. Согните большой палец по направлению к указательному. Держите 30-60 секунд, расслабьтесь.

Повторите минимум 4 раза для каждой руки. Поместите руку перед собой ладонью к себе. Тяните большой палец над ладонью, используйте самый нижний сустав. Держите 30-60 секунд, расслабьтесь. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.



## 1. Поочередные сгибания-разгибания рук

Сядьте на стул, выпрямите спину, устойчиво поставьте ноги. Поднимите обе руки над головой, держите параллельно друг другу, слегка согните локти, а ладони поверните вперед. Одновременно потянитесь немного вниз через сторону правой рукой, слегка склоняя корпус, и распрямите левую руку вверх. Держите все, что ниже плечевого пояса, фиксированным, это не даст ослабить нагрузки. Затем одним движением поменяйте руки. Вытягивайтесь сильнее, как будто пытаетесь достать потолка кончиками пальцев. Укрепится позвоночник в грудной области, выправится осанка, вернется мобильность.

Сколько выполнять: 10-12 вытягиваний на каждую сторону.



## 2. Наклоны вперед с руками за головой

Выпрямитесь в спине из положения сидя, уберите руки за голову. Затем сцепите кисти на затылке в замок, расправьте локти четко по сторонам. Смотрите ровно вперед. Теперь медленно наклоните голову с шеей, в это же время сведите руки локтями друг к другу перед своим лицом, замрите. Разогнитесь плавно назад, из позиции скручивания верните на место руки. Хорошо распрямитесь, сведите лопатки, локти отводите назад. Повторите еще раз. Помогает этот вид упражнений для осанки сидя устранить напряженность и зажимы, укрепить мускулатуру шеи и верха спины. Становятся меньше проявления сутулости.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.



### 3. Сведения и разведения рук перед собой

Распрямите руки четко в стороны, спину держите ровной, смотрите вперед. Для лучшего эффекта раскройте плечи, выдвинете немного грудь, а лопатки сведите ближе друг к другу. Ладони поверните вверх. Теперь направьте руки, не сменяя высоту уровня и опуская кисти вниз, к центру перед собой. Потом разведите обратно, заведите слегка за спину, раскрываясь еще сильнее. Корпусу не придавайте никаких движений, работают здесь только руки. Нагружаются по мере выполнения мышцы верхней части спины, понижается сутулость. Можете делать упражнение для осанки в офисе, чтобы размяться, снять напряжение.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.



#### 4. Тяга со сгибанием обеих рук к поясу

Отодвиньтесь на край стула подальше от спинки, выпрямитесь. Держите голову ровно, смотрите вперед, раскройте плечи с грудью. Теперь обе руки вытяните перед собой, кисти расположите слегка выше уровня талии, а ладони поверните вверх. Начните выполнять тягу к поясу: сожмите пальцы в кулак, потянув назад одновременно локти за спину, руками двигайте вдоль корпуса. Сведите лопатки друг к другу, выдвинете еще сильнее грудь вперед. Исправляется осанка, лучше становится положение позвоночника, укрепляется мускулатура верха спины.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.



#### 5. Разведение согнутых рук

Останьтесь сидеть на краю стула, спину держите прямой, взгляд вперед. Теперь протяните руки по сторонам параллельно к полу и согните в локтях, подняв под углом 90 градусов предплечья вверх. Грудь расправлена, подбородок поднят, из такого положения будете выполнять основное движение. Отведите за спину обе руки, сохраняя единую плоскость, сомкните в конечной точке лопатки. Верните назад, не должно быть никакой резкости, все происходит плавно. Повторите это разведение еще раз. Это несложное упражнение для осанки сидя укрепляет плотно мышц в грудной части спины, расправляет плечевой пояс.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.



## 6. Вытягивание рук перед собой и вверх

Прижмитесь к спинке стула, выпрямитесь, стопы поставьте устойчиво, колени под углом 90 градусов. Голову держите ровно и не наклоняйте вперед. Держите кисти, сцепленными в замок, и затем вытяните руки на уровне груди, развернув ладони от себя. Немного округлите спину и шею, потянитесь. Выждите немного времени и верните их назад, теперь потянитесь соединенными руками вверх над головой, обратите ладони в том же направлении. Почувствуйте, как вытягивается позвоночник. Из этой позиции опустите руки обратно, повторите оба движения еще раз. Полезно непростое упражнение для осанки за компьютером из-за вытяжения спины.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.



## 7. Сгибания рук назад на уровне груди

Подвиньтесь снова на край сидения, выровняйте спину, держите подбородок. За этим протяните перед собой прямые руки на уровне груди. Кисти вместе, а вниз ладони. Теперь начните сгибать локти, двигая их назад за спину. Высоту нужно сохранить единую. Как только полностью сомкнете лопатки, задержитесь. Этот пик дополните напряжением мышц. Верните руки в исходную позицию, плавно двигайтесь, хорошо растягивая работающую зону. Повторите отведения еще. За счет правильной техники можно добиться заметного усиления верха спины, для осанки это пойдет только на пользу. Уйдет сутулость, оздоровится позвоночник.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.



## 8. Повороты корпуса из позы скручивания

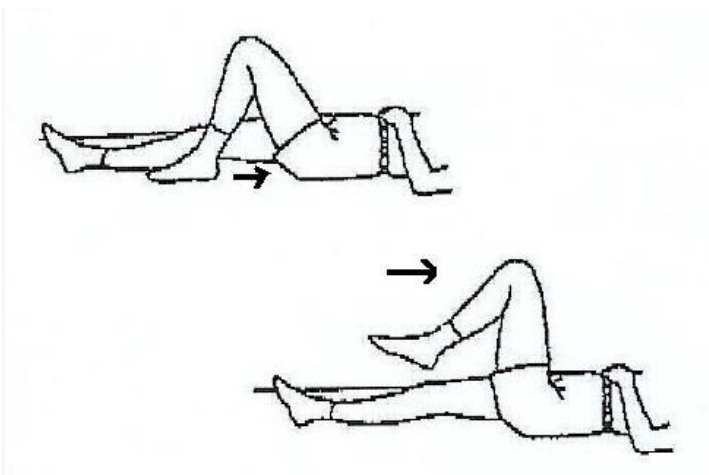
В этом упражнении перед стулом должен быть стол. Сядьте, выпрямитесь, сцепите обе руки за головой в замок, локти направьте четко в стороны. Слегка округляясь за счет опускания головы и шеи в спине, наклоните верх корпуса вперед. К центру сомкните локти, поставьте их на стол. Сделайте разворот вправо, для этого идет подъем правой руки четко вверх локтем, без отрыва кисти от головы. Поставьте обратно, затем повторите, поменяв сторону и подняв уже левую руку. Подходят такие повороты для усиления кровотока к тканям позвоночника. Рекомендуется это упражнение для осанки делать в офисе или дома, чтобы размять мышцы.

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону.



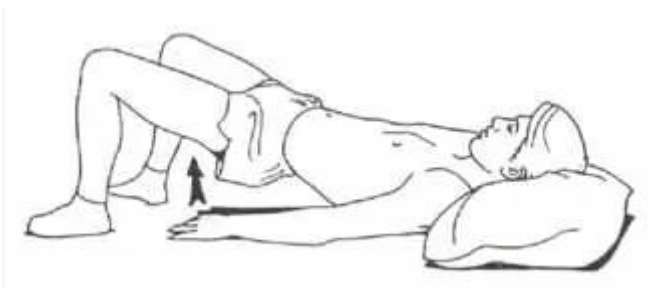


- **Подъем с фиксацией.** Простое упражнение выполняется лежа на спине. Следует поочередно поднимать ногу до сгибания в коленном суставе. Пятку второй ноги от пола отрывать нельзя. В таком положении нога должна оставаться до 60 секунд, затем медленное разгибание. Повторять нужно не менее 10 раз.



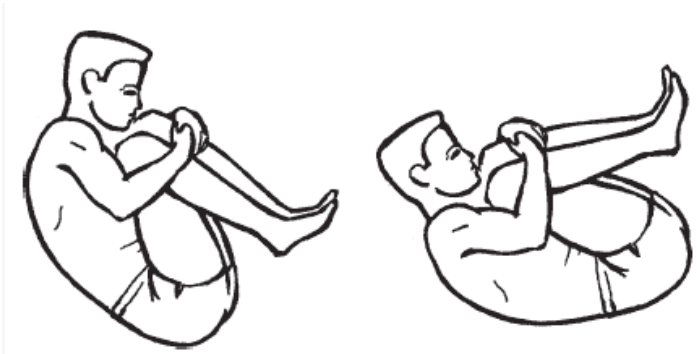
*Руки можно положить на живот.*

- **Мостик с упором на стопы.** Также выполняется в лежачем положении на спине. Необходимо поднять таз, опираясь на стопы и разогнутые в локтевых суставах руки. Желательно выполнять до максимально возможного сгибания в коленях. Удерживаться в положении мостика не менее 60 секунд, а затем медленно вернуться в исходную позицию. Кратность – до 15 повторений.



*Руки расположены вдоль тела.*

- Колено к носу. Выполняется лежа, ноги сведены вместе. Суть упражнения – согнуть конечность в коленном и тазобедренном суставе, для облегчения обхватив его рукой. Одновременно лицом нужно тянуться к ноге. Важно, чтобы угол между голенью и бедром был максимально острым, что позволит держать колено в полностью согнутом положении. Кратность до 10 повторений.



*Выполнять лучше на мягкой поверхности.*

Трех разных видов гимнастики на коленный сустав достаточно для достижения эффекта упражнений доктора Бубновского.

По результатам нашего опроса у педагогов улучшилось благосостояние, уменьшились боли в спине, шее, выровнялась осанка.

#### Выводы:

Разработали программу физкультурных упражнений.

Предоставили памятки каждому педагогу.

Провели 8 занятий с учителями (2 раза в неделю, в течение месяца)

По результатам опроса, все педагоги заметили улучшение как физическое, так и морального состояния.