



Урок биологии в 8 классе

*Значение физических упражнений для
формирования опоры и движения.*



МАОУ СОШ №1
ст .Новопокровской
Краснодарского края

Бельчич

Ольга Ивановна

ТЕМА УРОКА :

**Значение физических упражнений для
формирования системы опоры и
движения**

Цель:

- Раскрыть значение физических упражнений на формирование опоры и движения.
- Познакомиться с отрицательными последствиями гиподинамии, плоскостопия и нарушения осанки.

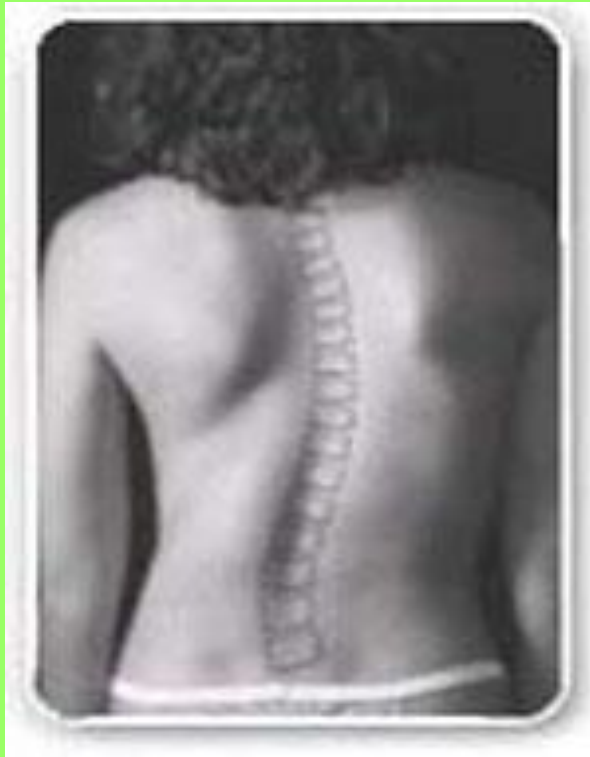












Великий мыслитель **Тиссо:**

«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действие движения».

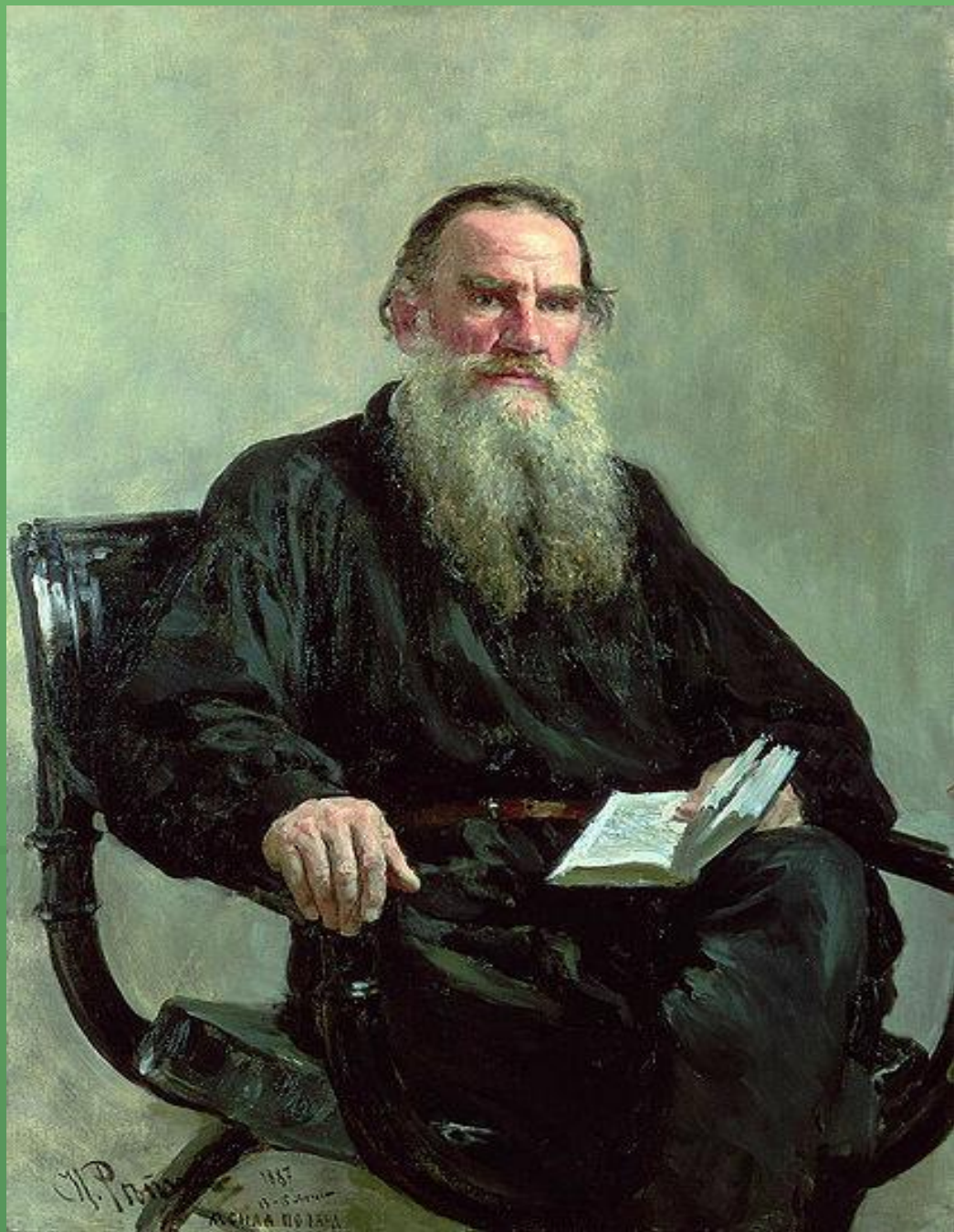


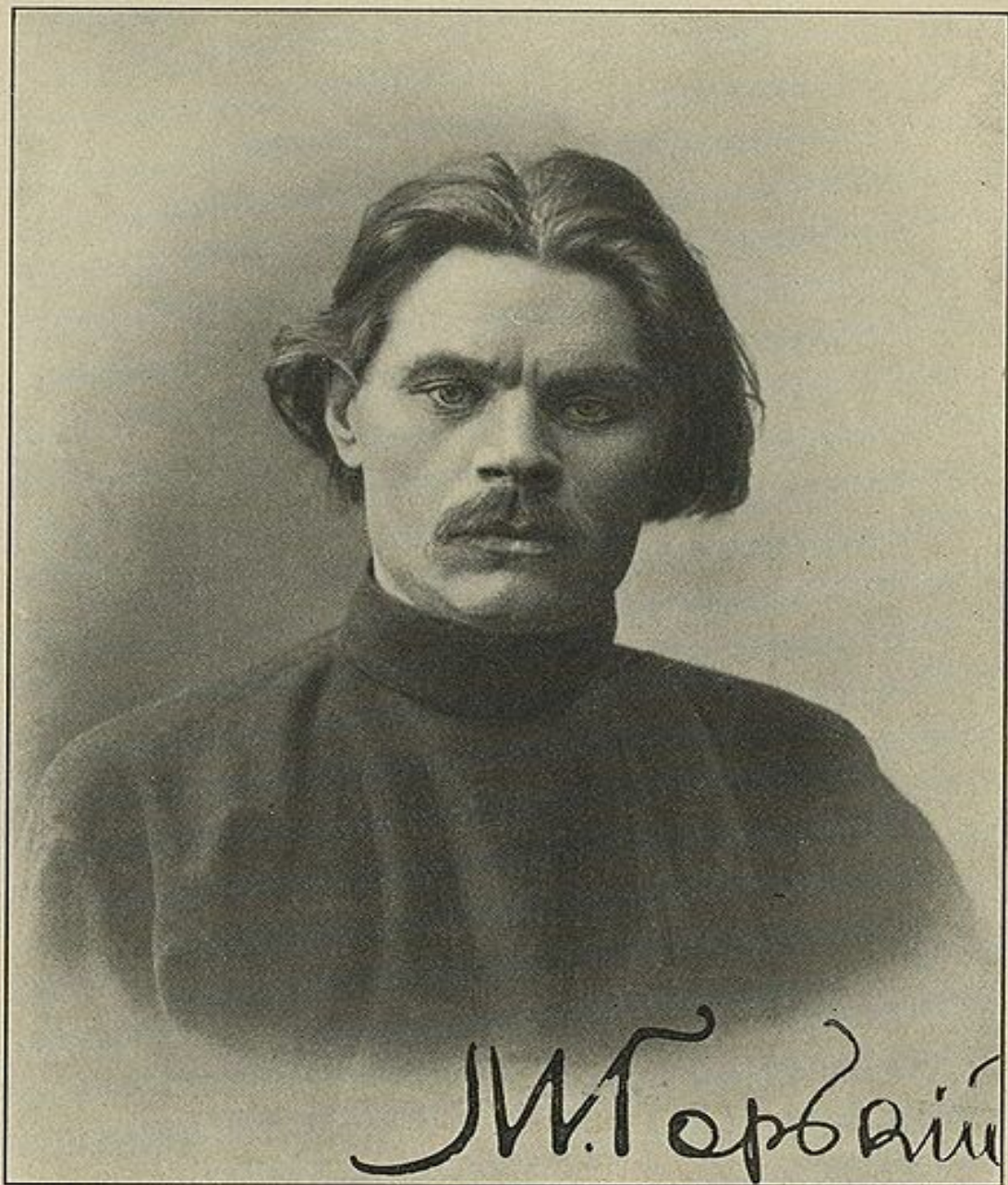




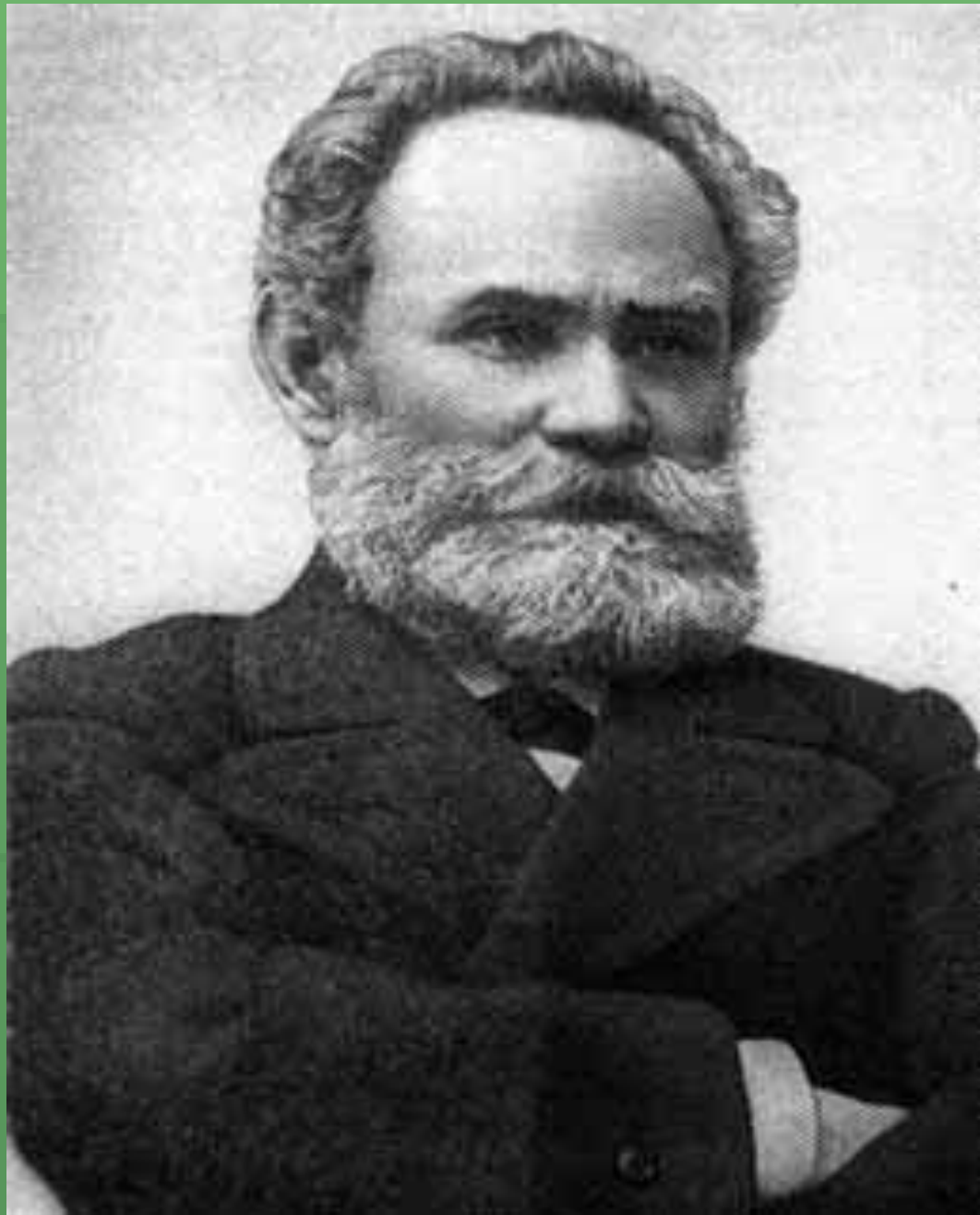
***А.С.Пушкин -
наш вечный
спутник.***

А. Т. Твардовский





И. М. Горький

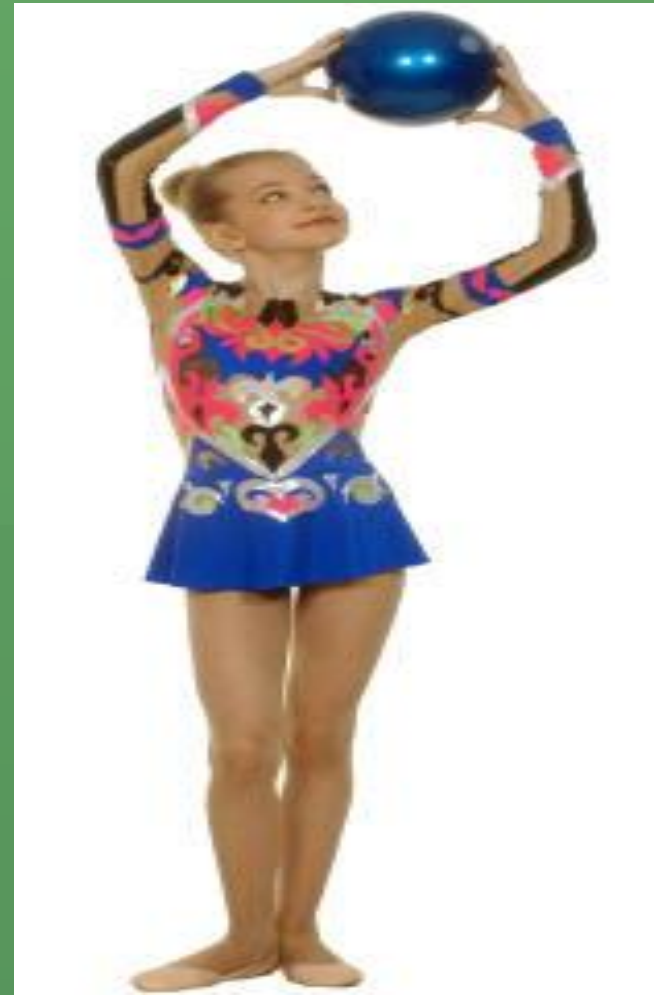


Когда-то древние греки высекли на камне:

- Хочешь быть здоровым- бегай.
- Хочешь быть красивым- бегай.
- Хочешь быть умным – бегай.

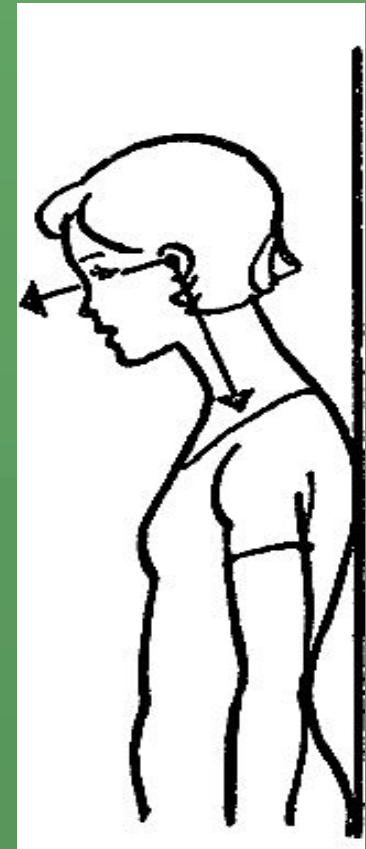
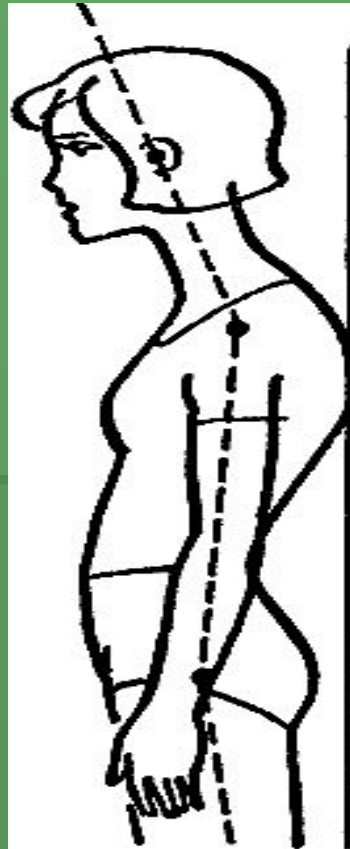
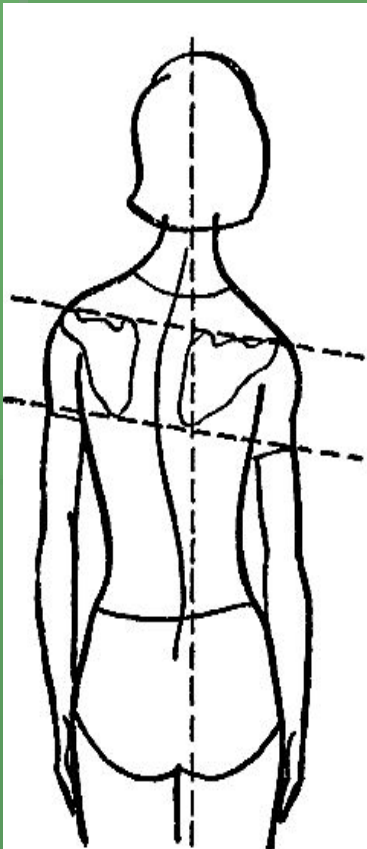


Осанка – это привычное положение тела во время стояния, сидения, ходьбы



Типы неправильной осанки

1. *Кифотическая* (искривление позвоночника назад)
2. *Лордотическая* (искривление позвоночника вперед)
3. *Сколиоз* (искривление позвоночника в боковую сторону)



Poor Posture

Good Posture

Poor Posture

Forward
Head

Flat
Back



Balanced
Upright
Posture



Forward
Head

Rounded
Shoulders

Weak
Abdominal
Muscles

Sway
Back



Плоскостопие – это понижение свода стопы

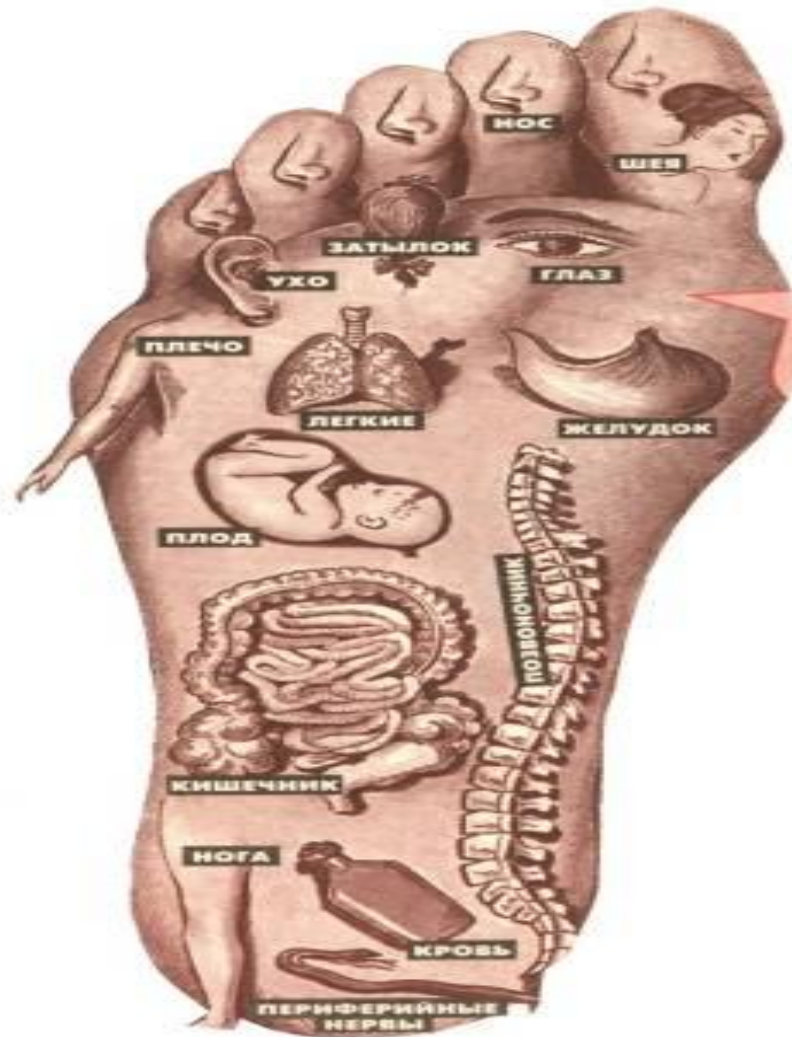
По этиологии различают пять видов плоской стопы: врожденная, рахитическая, паралитическая, травматическая, статическая. Самым распространенным является статическое плоскостопие. Оно возникает вследствие мышечно-связочной недостаточности. К развитию плоскостопия ведут чрезмерная ходьба или длительное стояние в соединении с ношением тяжестей.

Виды плоскостопия



АКТИВНЫЕ ТОЧКИ СТОПЫ

Стопа связана с другими органами тела человека



Класс	Кол-во уч.	Нарушение осанки 40-6%	Плоскостопие
1	91	7	8
2	89	2	2
3	88	4	6
4	86	3	6
5	84	6	4
6	86	13	3
7	67	1	0
8	85	4	1
9	69	25	6
10	26	10	0
11	31	15	5
ИТОГО:	798	89-13%	40-6%

Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повтор.

Ходьба

а) на носках, руки вверх

б) на пятках, руки на пояс

в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе

г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

по 20-30 сек.

Стоя

а) на наружном своде стоп - поворот туловище влево - вправо 6-8 раз

б) поднятие на носках с упором на наружном своде стопы 10-12 раз



Сидя

а) сгибание - разгибание пальцев стоп

15-20 раз

б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола

15-20 раз

в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые)

10-12 раз

г) соединить стопы (подошвы). Колени прямые

10-12 раз

д) круговые движения стопами внутрь, к наружи

10-12 раз

е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша

10-12 раз

ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

6-8 раз

з) подбросить и поймать мяч стопами

6-8 раз

и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч

10-15 раз



Дом. задание

- Повторить § 12-13.
- Стр. 66, ответить на вопросы.
- Подготовиться к зачету по теме «Опорно-двигательная система».