

Тема урока биологии и лечебной физической культуры в 9 классе:

Осанка и здоровье человека.

Подготовили и провели: Мокринская Марина Михайловна, учитель биологии.
Бузмакова Наталья Михайловна, учитель ЛФК

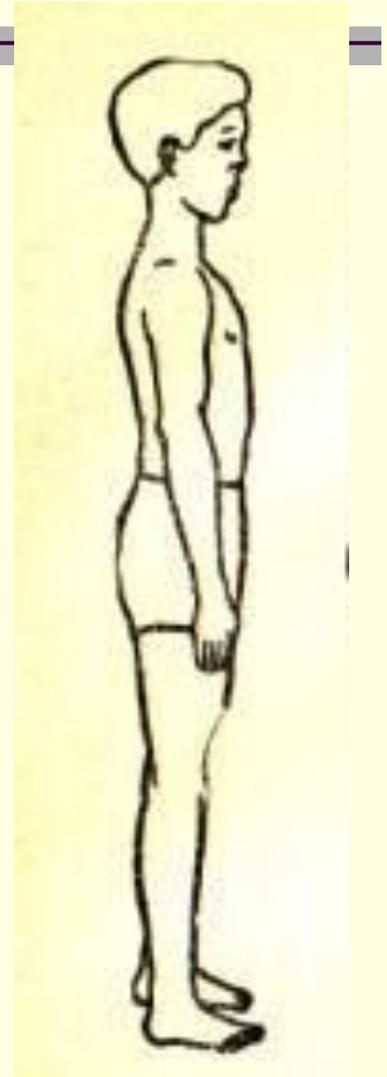
Вопросы:

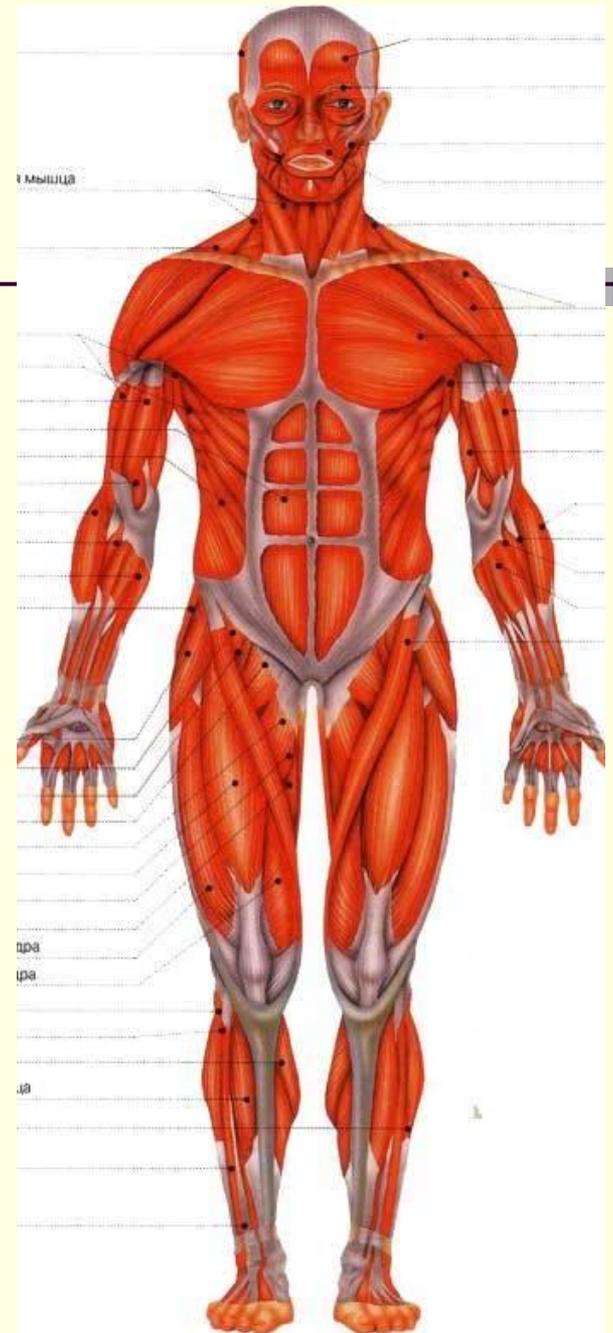
1. Что такое осанка?
2. Какой может быть осанка человека?
3. Какая осанка называется правильной?
4. Как проверить правильная ли у тебя осанка?
5. Каковы причины нарушения осанки?
6. Какие упражнения нужно выполнять для формирования правильной осанки?
7. Каковы правила красивой осанки?



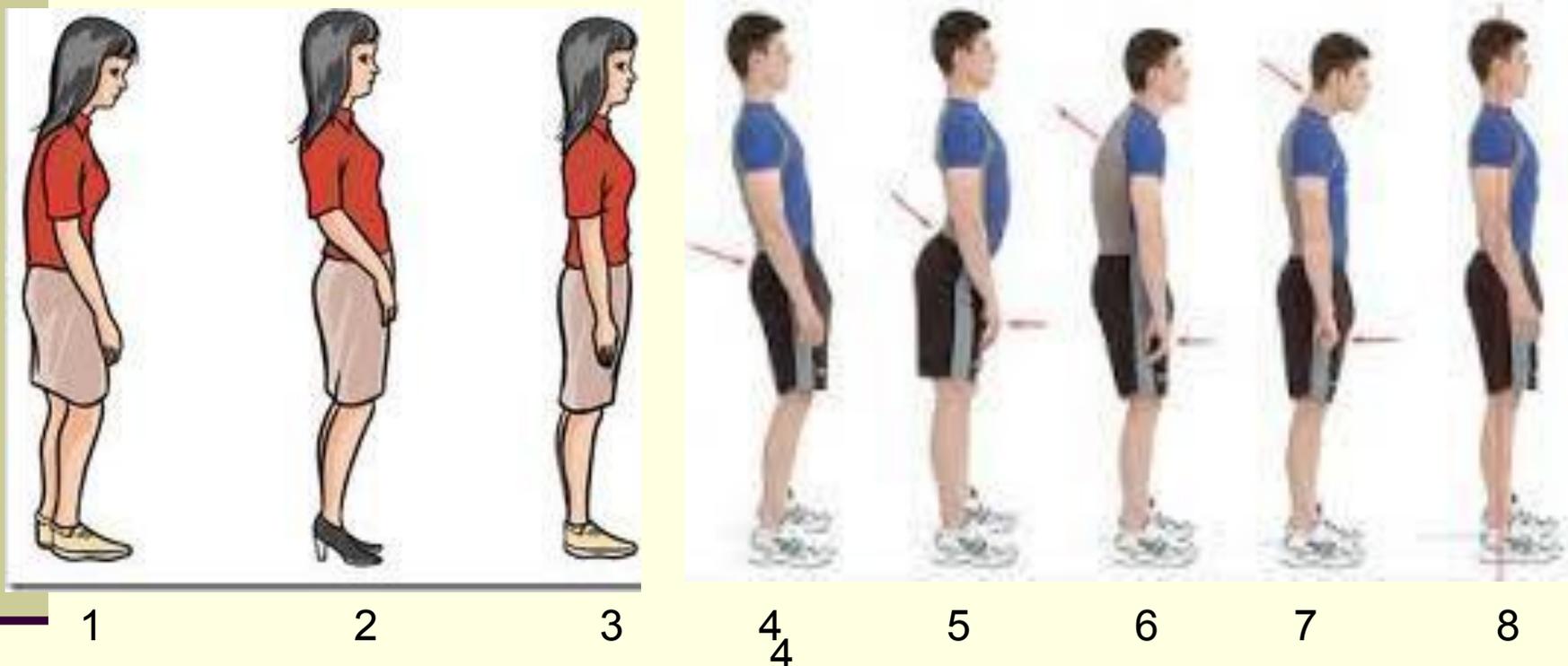
1. Что такое осанка?

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении.





2. Какой может быть осанка человека?



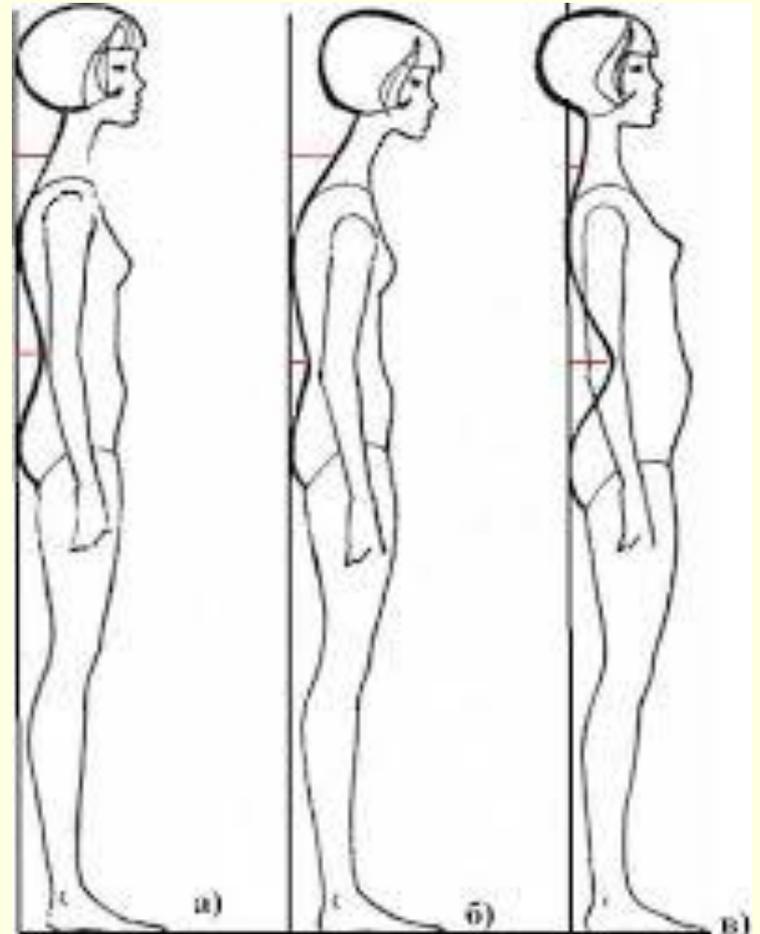
При **правильной осанке** – спина прямая, голова приподнята, плечи на одном уровне и расправлены, живот втянут.

Вопросы:

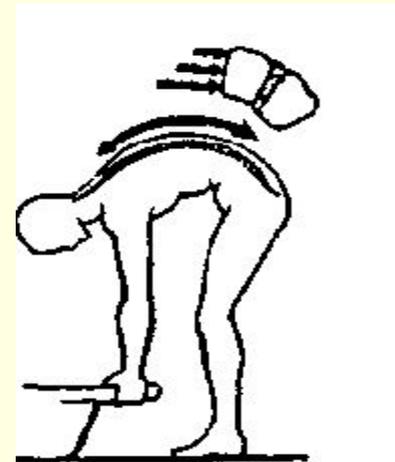
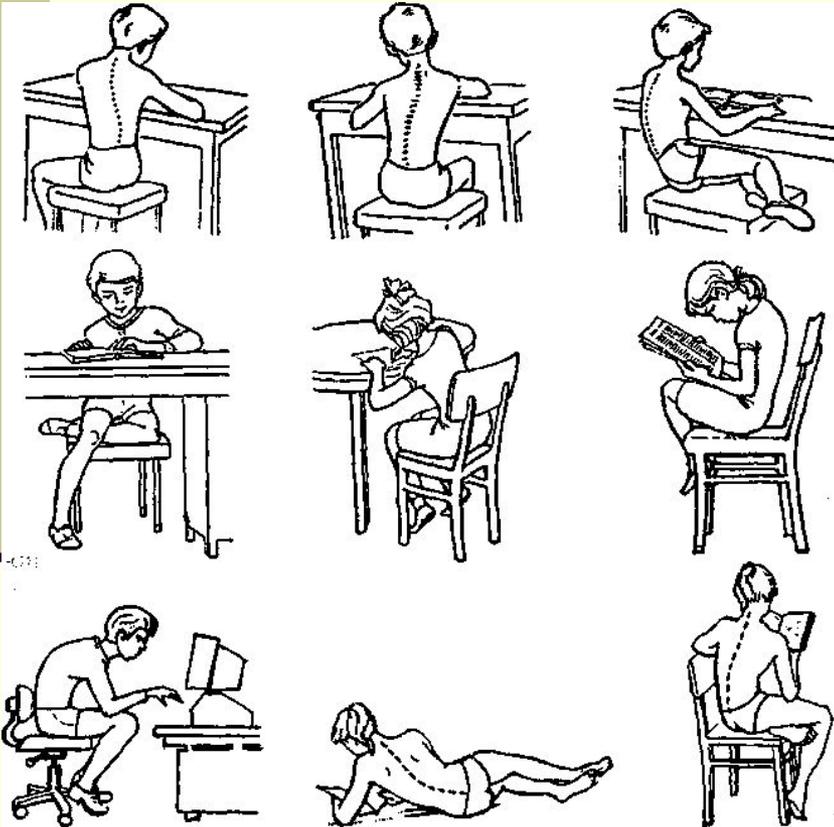
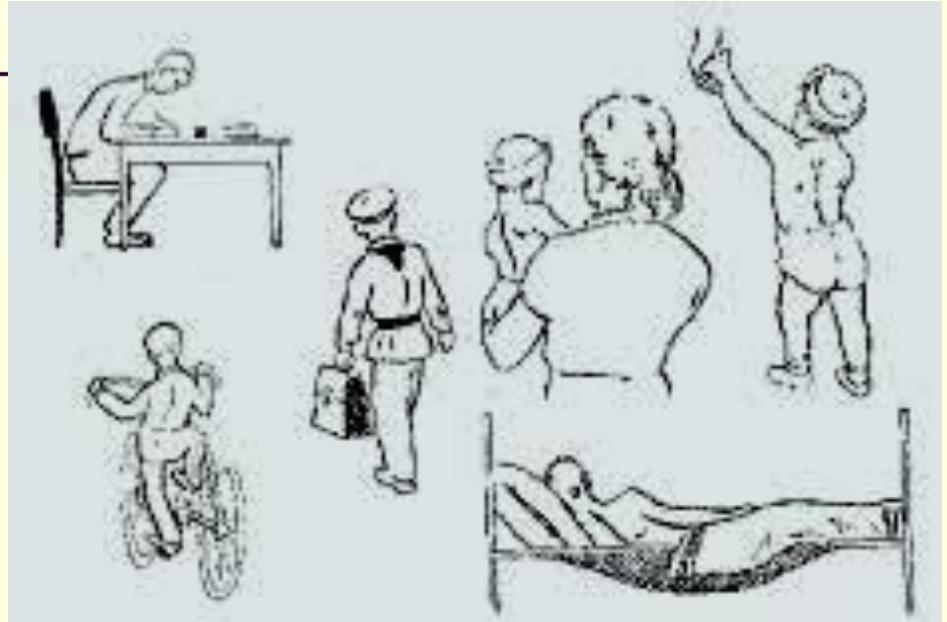
1. Что такое осанка?
2. Какой может быть осанка человека?
3. Какая осанка называется правильной?

4. Как проверить правильная ли у тебя осанка?

Лабораторная работа



5. Каковы причины нарушения осанки?



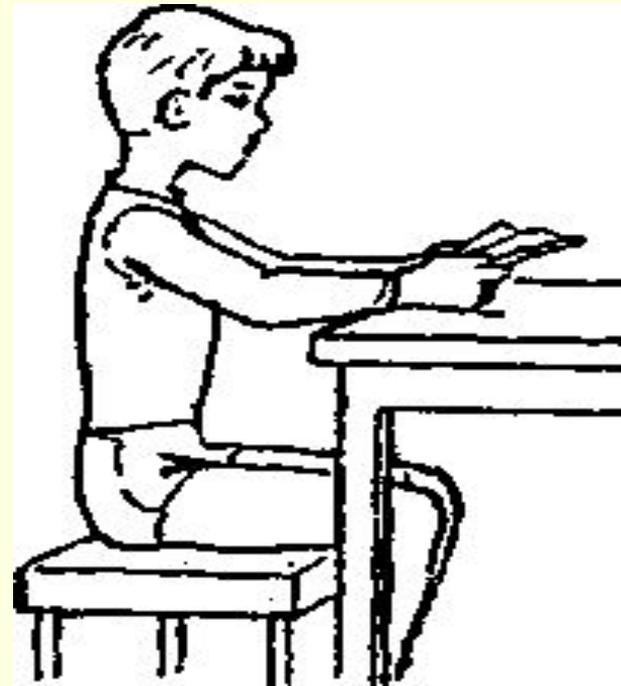
6. Какие упражнения нужно выполнять для формирования правильной осанки?



Практическая
работа

Я здоровье
сберегу,
сам себе я
помогу!

7. Каковы правила красивой осанки?



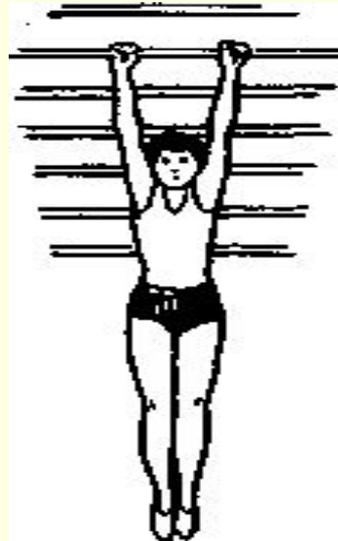
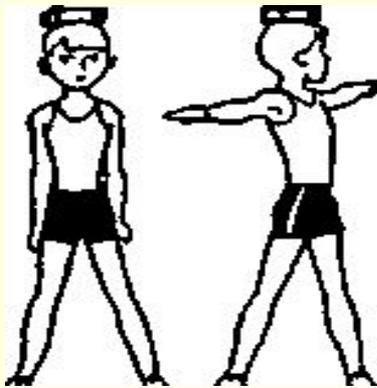
1. Нужно правильно сидеть за столом или партой. Держи туловище прямо, а голову слегка наклоняй вперед.

7. Каковы правила красивой осанки?



2. При переносе тяжестей нагрузка должна быть посильной и распределяться равномерно, спина должна быть прямой.

7. Каковы правила красивой осанки?



3. Систематически занимайся физкультурой.

Какое у вас настроение?



Домашнее задание

Проверьте осанку у своих родных.

Расскажите им о правилах красивой осанки.

Научите выполнять упражнения для коррекции осанки.