

Класс: 2

Тема урока:

Сколько весит твой рюкзак?

Цели обучения:

- 2.2.3.2. Объяснять важность сохранения правильной осанки.
- 2.1.2.6. Определять ведущие признаки эксперимента (цель, гипотеза, ресурсы, план, сроки, результат).
- 2.1.2.7. Проводить эксперимент и фиксировать его результаты в виде таблицы.

Создание положительного эмоционального настроения

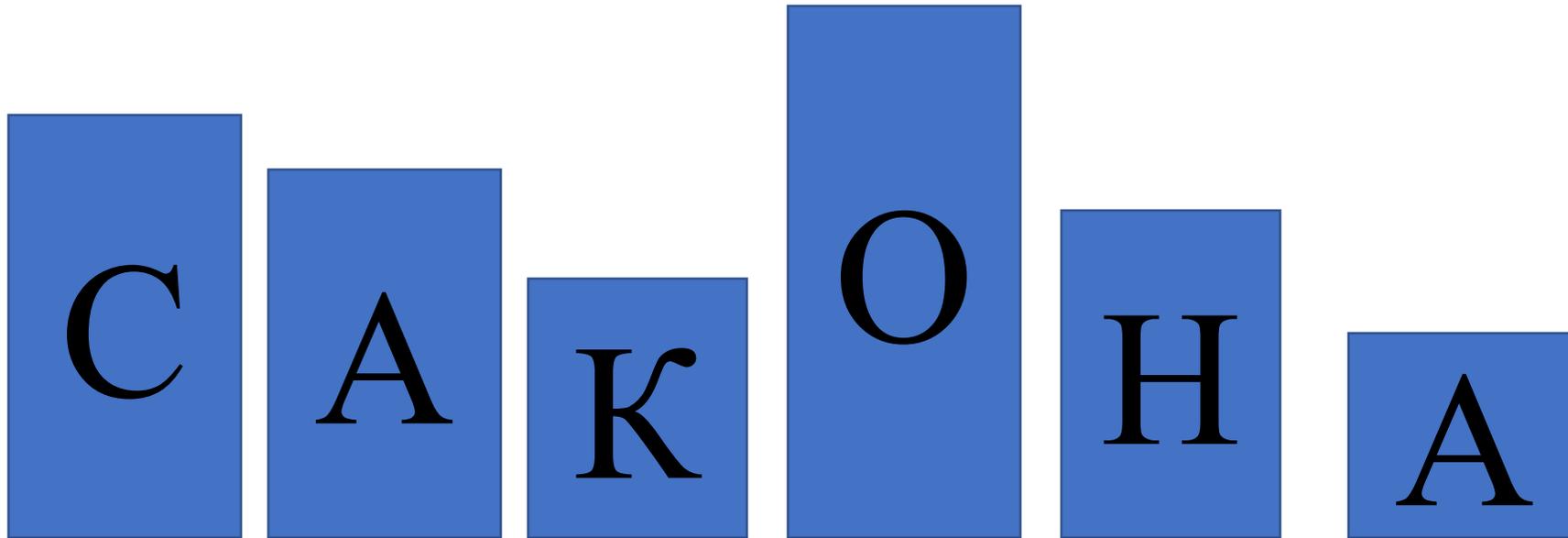
Встали ровненько, красиво.

Посмотрю-ка я на вас!

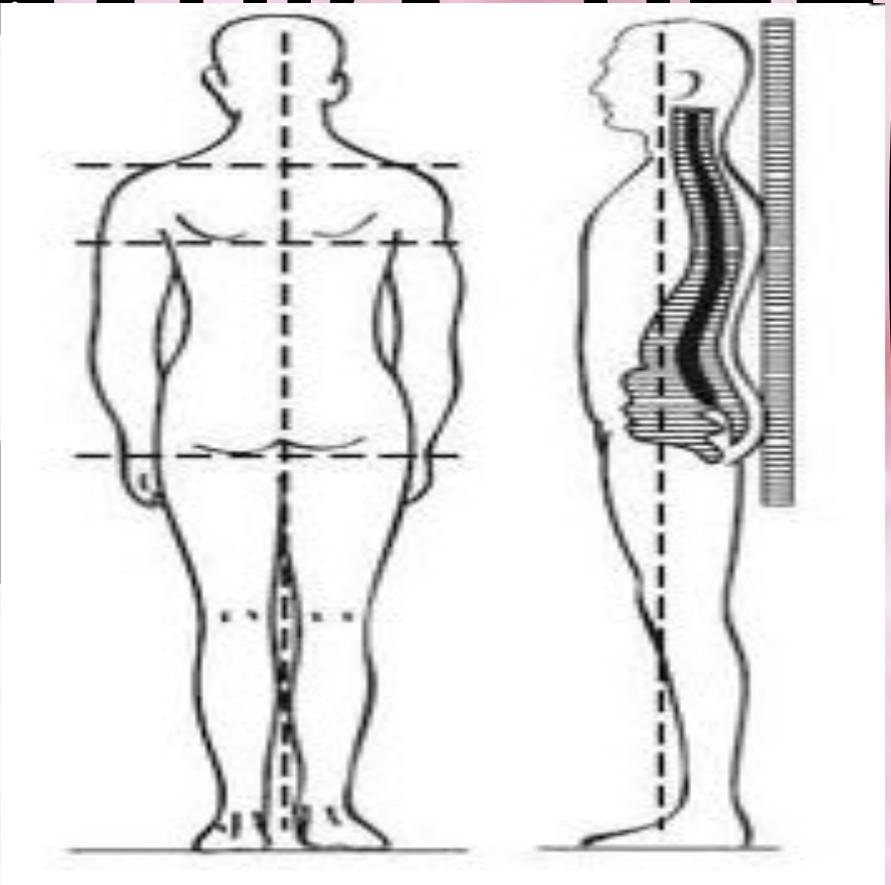
Молодцы, все встали прямо.

Ах, какой хороший класс!

Расположите буквы по высоте прямоугольников, чтобы узнать, о чём пойдёт речь на уроке.



OBESITY AND OBESE



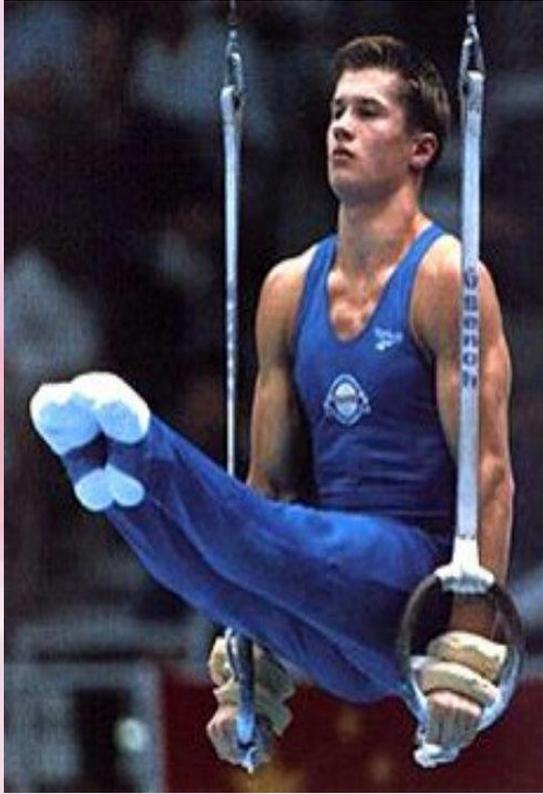
Великая ценность каждого человека -
это *здоровье*.

Согласно исследованиям
специалистов, 75% болезней
взрослых заложены в детстве.

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (*в период от 5 до 18 лет*).

Эталоном для подражания может служить осанка **военных, балерин**, а также **спортсменов**, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

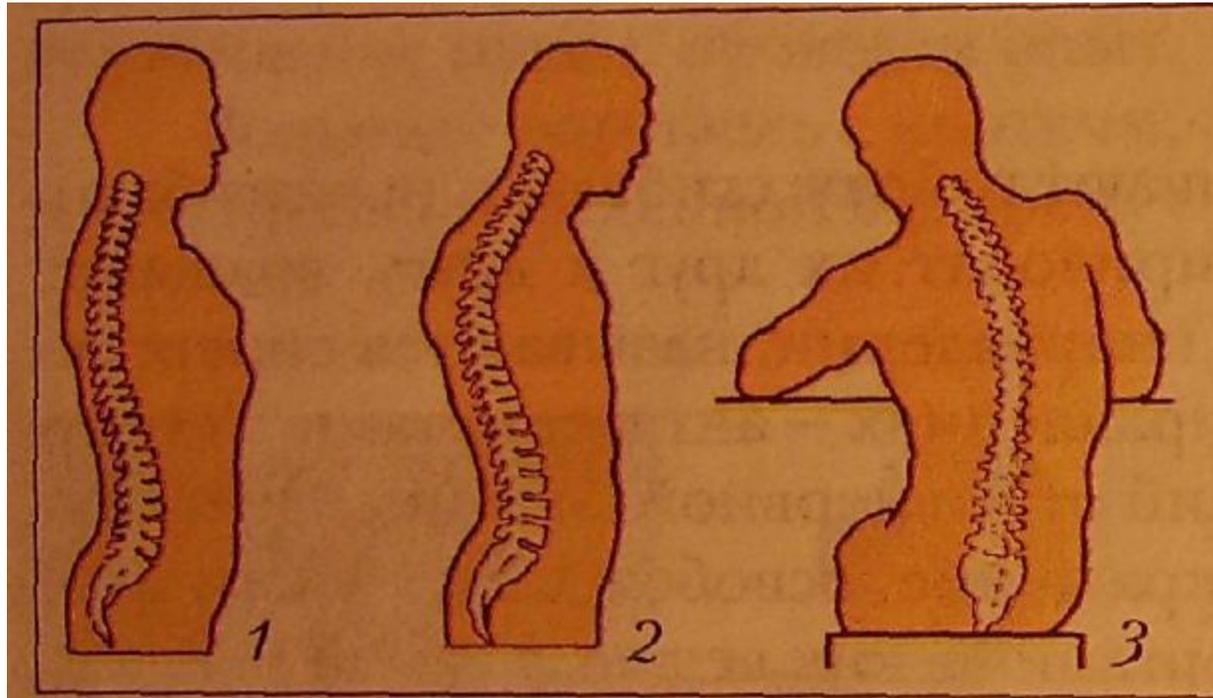






Осанка- это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.



- У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.



При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение.

Причины нарушений осанки



В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц. Каковы ещё причины?

ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



4231



Причины нарушения осанки



Причины нарушения осанки





Прими перед зеркалом такую позу - и увидишь какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую позу трудно.



Однако если ты будешь делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу тебе не составит никакого труда.

Как проверить свою осанку



Встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит нужно срочно заняться её исправлением.

Что нужно делать для улучшения осанки



- Приучай себя спать на плоской подушке
- Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.

Что нужно делать для улучшения осанки



- Приучай себя сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в область поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями

Что даёт правильная осанка?

- Чем красивее спина, тем увереннее личность.
- Дыхание становится лёгким и более глубоким.
- Улучшает дыхание и пищеварение.
- Вы выглядите более стройным и молодым.
- Помогает мышцам и суставам.
- Улучшается мышление.
- Здоровый позвоночник.

Групповая работа

Задание №1.

Произведите расчёты: вес портфеля, учебных принадлежностей по расписанию в течение недели и сделайте вывод, соответствует или не соответствует ваш портфель норме (не больше 3 кг).

Задание №2.

Составьте и дайте рекомендации для выработки правильной осанки.

Задание №3.

Составьте пословицы о здоровье и составь из них постер.

Пословицы об осанке и здоровье

- Великая ценность каждого человека - это *здоровье*.
- Без осанки конь - корова.
- Осанка человека — фасад души.
- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.

Признаки правильной осанки:

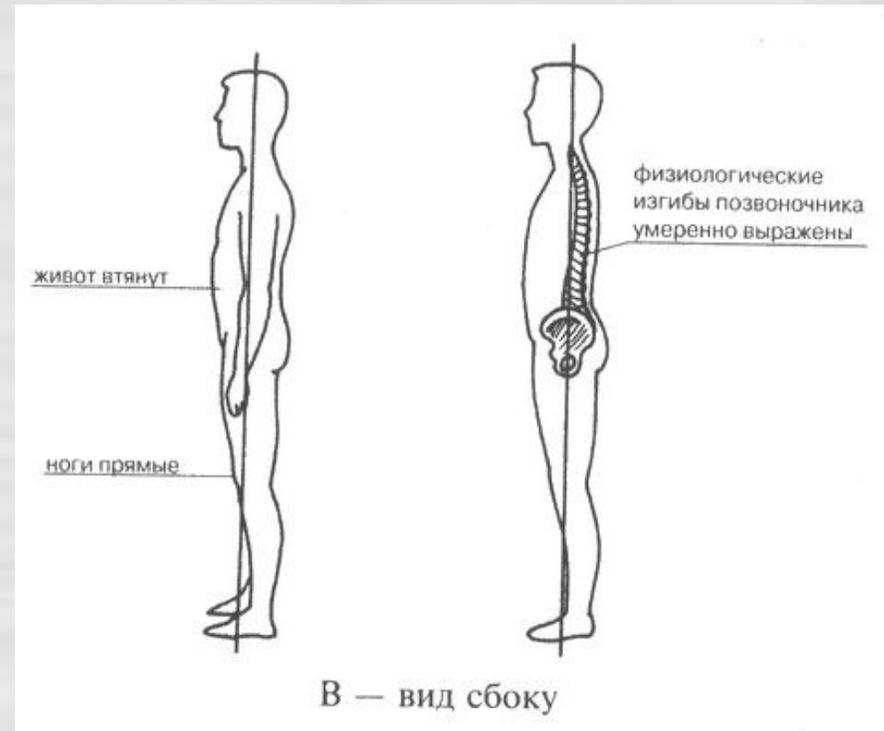
голова приподнята;

грудная клетка развернута;

плечи - на одном уровне;

если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют *прямую вертикальную линию*;

если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



Признаки неправильной осанки:

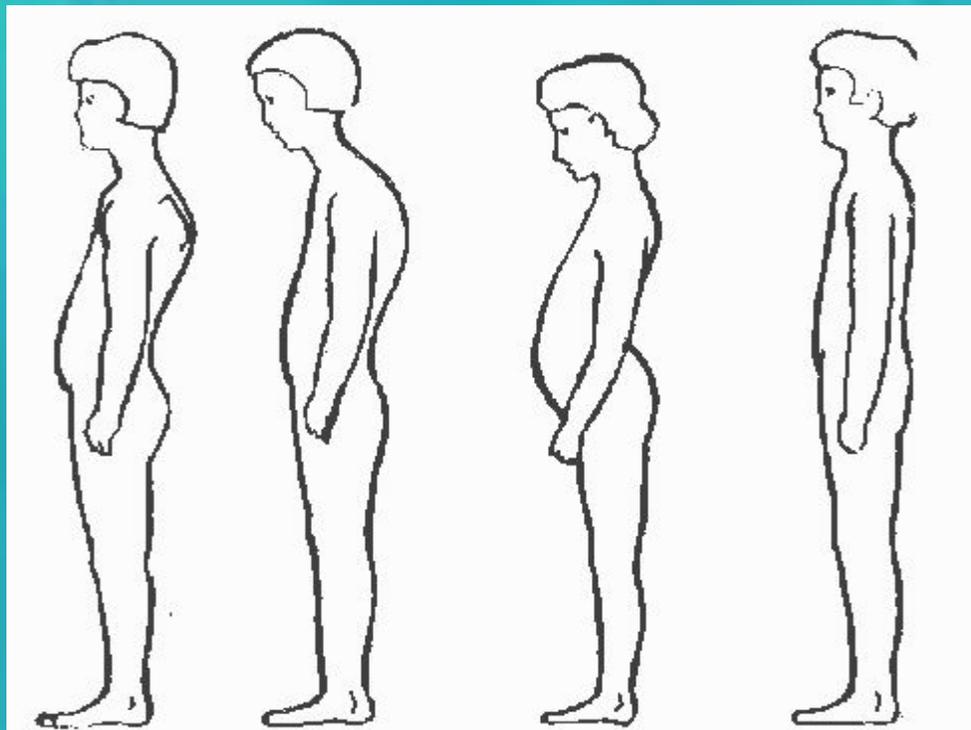
голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);

плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);

круглая спина, запавшая грудная клетка;

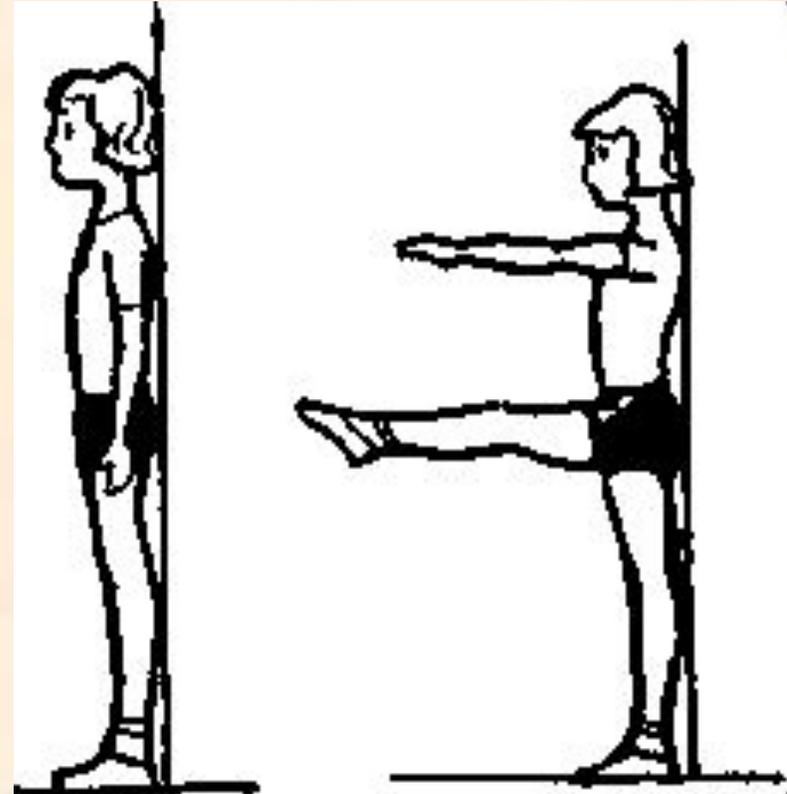
живот выпячен, таз отставлен назад;

излишне увеличен поясничный изгиб.



Как обнаружить дефект:

Ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.



Неправильная осанка

Неправильная осанка становится причиной раннего появления остеохондроза, неблагоприятного положения внутренних органов (со снижением их функций). Например, привычка сутулиться создает такую позу, которая сжимает грудную клетку, дыхание становится поверхностным и частым. Это затрудняет работу легких, не позволяет насыщать организм кислородом в необходимом объеме. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. Это приводит к тому, что дети плохо переносят физические нагрузки, быстро устают, жалуются на боли в спине.



Разновидности нарушений осанки:

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

Плоская спина: грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

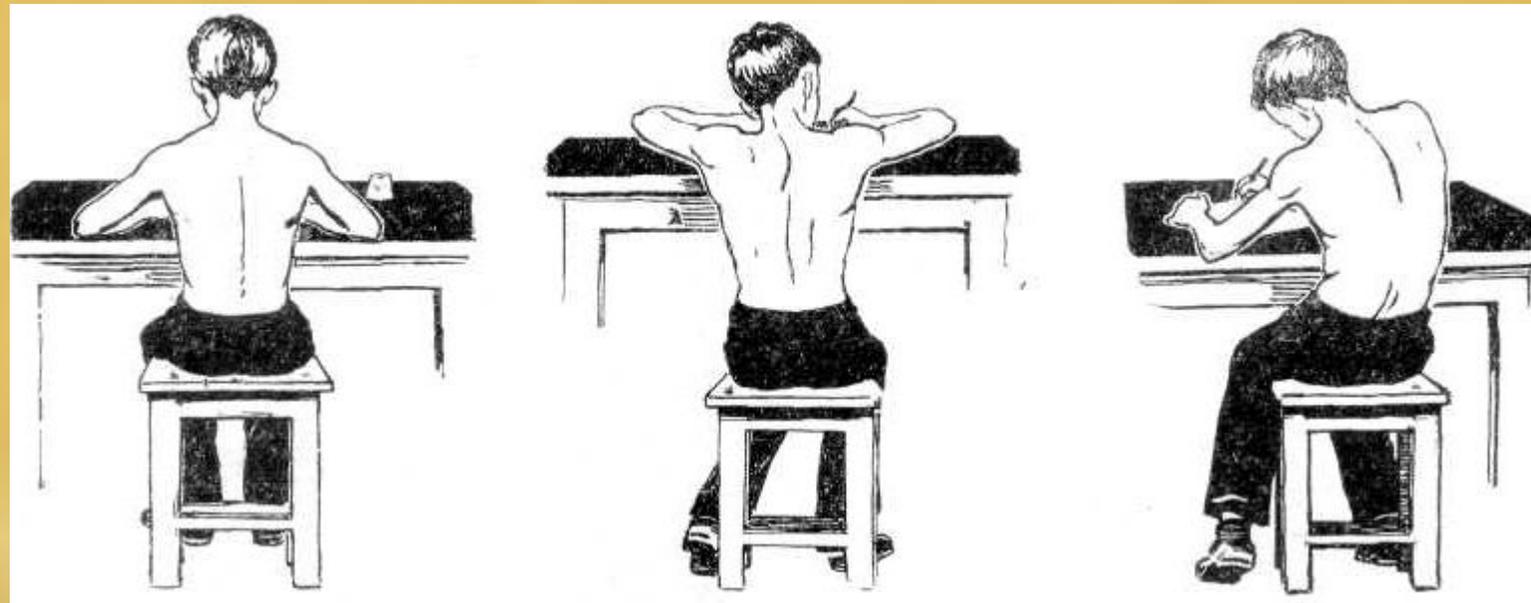
Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



Проявления боковых искривлений позвоночника

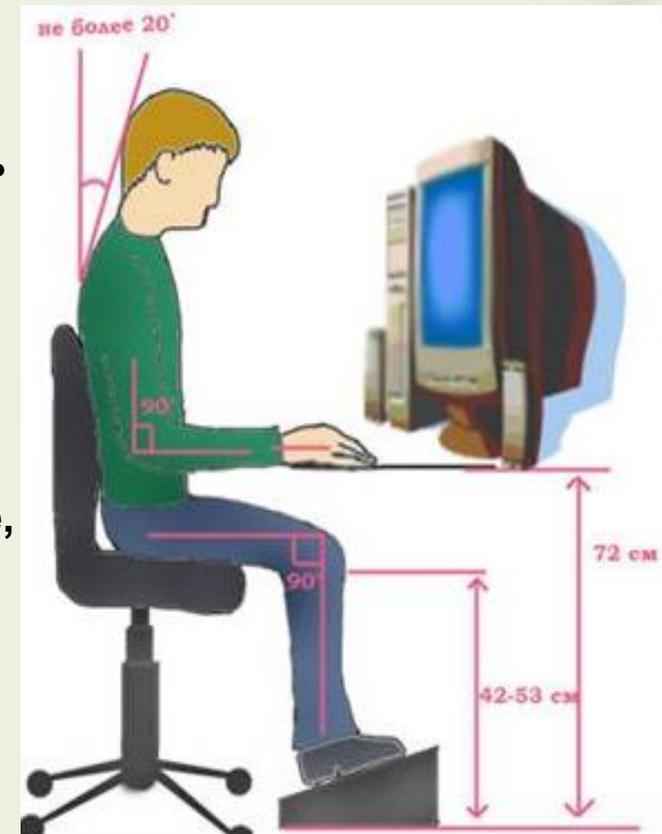
Возможность проявления **сколиоза** особенно велика в возрасте 11-15 лет, когда быстро растет скелет, а мышечная система отстает в своем развитии. Именно в этот период на осанку влияют сон на мягкой постели, неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник.

Одна из причин нарушения осанки у детей школьного возраста - **неправильная посадка(положение) за письменным столом во время школьных уроков, а также при выполнении домашних заданий или при чтении.**



Меры профилактики:

- При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.
- При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.
- Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.
- Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.
- Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.

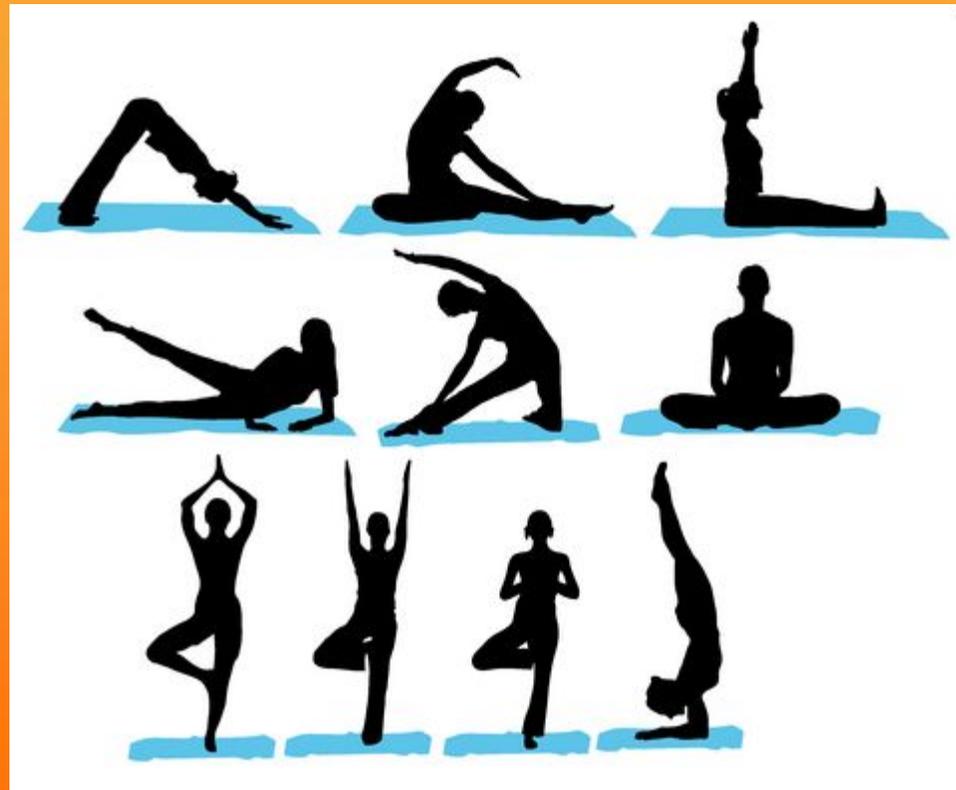


Коррекция осанки:

Физические упражнения способствуют нормализации осанки. Однако эффект можно ожидать только при **систематическом** и **продолжительном их выполнении**.

Используют: **тренировку перед зеркалом** (зрительный самоконтроль);

взаимоконтроль занимающихся; **принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены**, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной.



Занятия:

- **В подготовительной части занятий**, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.
- **В основной части** используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки. Применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. **В конце основной части** обычно проводят подвижную игру.
- **В заключительной части** применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы.
- На занятии также следует использовать **упражнения в равновесии и общеразвивающие** упражнения: для мышц спины, живота, ягодиц; **на растяжение; с гимнастической палкой, обручем; на гимнастической стенке; плавание (брасс) и др.**

