

Тема урока: «Осанка как показатель физического развития человека. Упражнения для профилактики нарушений осанки»

Цели: Расширить знания обучающихся о необходимости занятий гимнастическими упражнениями, развивать координационные способности, укреплять мышечную систему опорно-двигательного аппарата.

Разработала: Марьичева Марина Викторовна, учитель физической культуры ОАНО СОШ «Образование плюс...!»

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



Школьники растут, и в их организме происходит окостенение почти всех 206 костей скелета. Особенно активно формируются кости таза, кистей, предплечий. Позвоночный столб в это время очень чувствителен к различным воздействиям, т.к. его костная основа еще не сформирована.

С помощью мышц шеи, груди и поясницы, а также связок позвоночного столба должен образовываться так называемый «естественный мышечный корсет». С возрастом у детей укрепляются мышцы живота и спины, развивается грудная клетка (делается более уплощенной в переднезаднем направлении). Улучшается осанка.

Что же такое осанка?

Осанка – это привычное положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе.

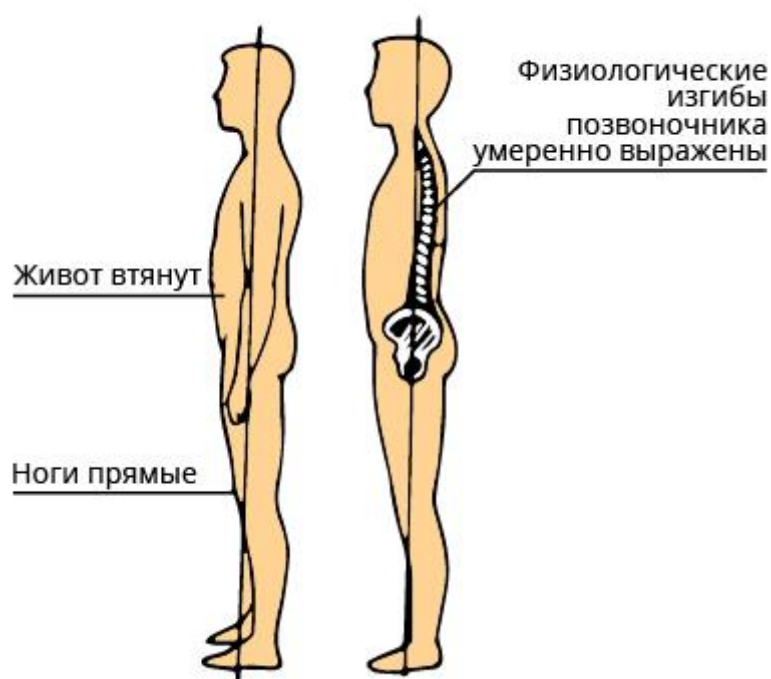
Важно добиться оптимальной осанки, которая будет максимально разгружать мышцы. Кроме того, с помощью оптимальной осанки снижаются риски нарушений и отклонений, связанные с состоянием здоровья и развитием растущего организма.

Посмотрите, как выглядит здоровый позвоночник у человека с N осанкой

У человека с правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах.

Правильная осанка - это равномерно выражены физиологические изгибы позвоночника.

Посмотрите, как выглядит здоровый позвоночник у человека с N осанкой.



Естественные изгибы позвоночника очень важны. Они начинают формироваться уже в течении первого года жизни. Их основной функцией является распределение нагрузки, которая ложится на позвоночник. Кифоз – прогиб позвоночника назад, лордоз – прогиб позвоночника вперед.

Но изгибы позвоночника могут возникать и вследствие нарушения осанки. Это сколиоз и сутулость.

Сутулый человек отличается приподнятыми плечами, в которую втянута голова, и согнутой спиной. У человека со сколиозом одно плечо выше (или ниже) другого.

Сколиоз является серьезным заболеванием. Изогнутая часть позвоночника давит на нервы, отходящие к внутренним органам. Могут возникать боли в области спины и тех органов, к которым эти нервы подходят.

Существует множество упражнений для укрепления мышечного корсета.

Здесь перечислены самые доступные и эффективные. Их можно делать и детям, и взрослым.

Комплекс 1 для профилактики нарушений осанки:

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимаем прямые руки вверх — вдох, опускаем — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибаем колени к животу и возвращение в исходное положение (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Комплекс 2 для профилактики нарушений осанки. Видео занятие.



Формируем_красивую_осанку._Упраж

Выполните упражнения на формирование правильной осанки. Проследить за правильностью выполнения упражнений.

Эта группа специальных упражнений позволяет вытягивать позвоночник, воздействовать на его деформированные отделы, а также укреплять мышцы живота.

Очень важно не только регулярно делать специальные упражнения, но и следить за правильным положением осанки и в обычное время. Необходимо слушаться родителей, когда они вам говорят, чтобы вы держали спину ровно. Это очень важно и сейчас мы узнаем, почему.

Правильная осанка – это залог отличного настроения и уверенности в себе. Попробуйте выпрямить спину, а потом сгорбиться. В каком состоянии вы чувствуете себя лучше? Видели ли когда-нибудь успешных людей со сгорбленной спиной? Нет, обычно плечи у них всегда расправлены, голова гордо смотрит вперед. Берите с них пример.

Помимо психологических преимуществ здоровая осанка приносит пользу и нашему физическому состоянию. Хорошая осанка позволяет увеличивать вместимость легких, за счет чего организм лучше обогащается кислородом. Позвоночник даже влияет на голос. Если у вас ровная спина, диафрагма открывается, и ваш голос лучше звучит.

И невозможно добиться красивой фигуры без здоровой осанки. С хорошей осанкой вы всегда будете выглядеть на 2-2,5 кг стройнее, и ваша одежда будет лучше на вас сидеть.

Профилактика развития нарушений осанки и сколиоза должна быть комплексной и включать:

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- плавание.

Самое распространенное нарушение осанки – **сутулость**. У сутулого человека опущена голова, плечевые суставы сведены вперед, грудь плоская, спина круглая, лопатки крыловидные.

Другие виды нарушения осанки:

- а) "круглая спина" – увеличение грудного кифоза на всем протяжении грудного отдела позвоночника- кифотическая осанка;
- б) "вогнутая спина" – усиление лордоза в поясничной области- лордотическая осанка;
- в) "кругло-вогнутая спина" – увеличение грудного кифоза и увеличение поясничного лордоза;
- г) "плоская спина" – сглаживание всех физиологических изгибов;
- д) "плоско-вогнутая спина" – уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе.

Осанка



Задание 1. Подумайте и распределите правильно ответы в таблице.

**Шея
вытянута
вперед**

**Колени
втянуты**

**Живот
плоский, но
ягодицы
выпячены**

**Плечи
жестко
отведены
назад**

**Голова высоко
поднята,
подбородок
выставлен
вперед**

**Живот
выпячен**

**Плечи
круглые и
сутулые**

| ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА | НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА |
|--------------------------|----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

СКЕЛЕТ



МЫШЦЫ



**ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА**

Задание 2

Выполните тест в письменном виде

Список вопросов теста

Вопрос 1

Скелет

- а) нервная система;
- б) кровеносно-сосудистая система;
- в) опорно-двигательная система.

Варианты ответов

- 1
- 2
- 3

Вопрос 2

Какой орган защищает позвоночник?

- а) головной мозг;
- б) спинной мозг;
- в) сердце.

Варианты ответов

- а
- б
- в

Вопрос 3

Какое соединение между костями позвоночника?

- а) неподвижное;
- б) полу подвижное;
- в) подвижное.

Варианты ответов

- а
- б
- в

Вопрос 4

От чего зависит осанка человека?

- а) от связок и сухожилий;
- б) от хрящей;
- в) от скелета и мышц;

Варианты ответов

- а
- в
- б

Вопрос 5

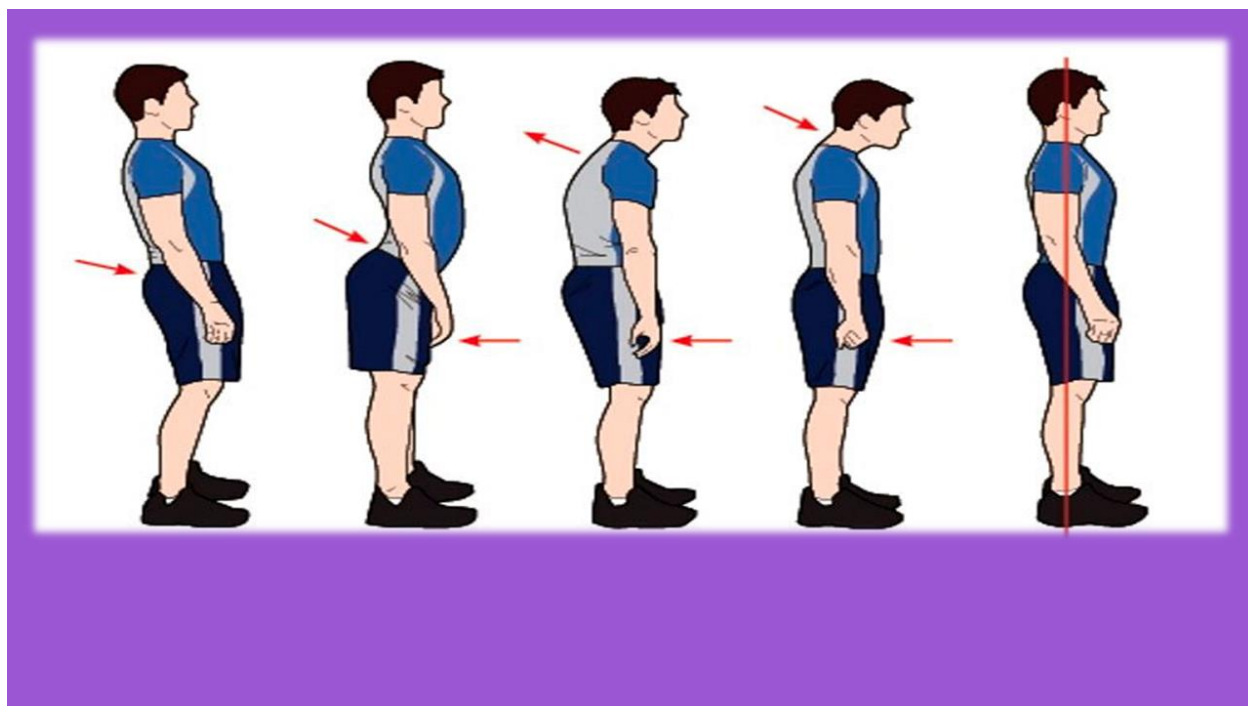
Спинной мозг отвечает за...

- а) движения;
- б) мыслительную деятельность;
- в) переваривание пищи.

Варианты ответов

- а
- в
- б

Задание 3 Сопоставьте различные виды осанок и рисунков.
Соедините стрелками правильные сочетания.



**Вогнуто-
круглая
спина**

**Круглая
спина**

**Плосковогнутая
спина**

**Нормальная
спина**

**Плоская
спина**

Итог: сегодня на уроке мы узнали, что такое осанка, какие виды осанки существуют. Изучили комплексы упражнений. Узнали, как плохая осанка влияет на здоровье. Научились определять правильно ли человек держит спину.

Домашняя работа: выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки