

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки

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



Здравствуйте ребята!

Сегодня на уроке нам предстоит узнать много нового, интересного и полезного.
На уроке будь внимательным,
Аккуратным и старательным.
Не ленись и не зевай,
Повторяй, запоминай
И пятёрки получай!

Задание 1.

Посмотрите видеофрагмент и дайте ответы на следующие вопросы. Ответы запишите в тетрадь.



Опорно_двигательная_система_-_Окр

1.Что является опорой тела и защитой внутренних органов от повреждений?
Правильный ответ:

2.Куда крепятся мышцы? Правильный ответ:

3.Какую функцию выполняют мышцы? Правильный ответ:

4.Сколько костей в организме человека? Правильный ответ:

5.Назовите основную функцию сустава. Правильный ответ:

6.Мы не могли бы двигаться, если бы у нас не было... Правильный ответ:

7.Сколько мышц в организме человека? Правильный ответ:

8.Как работают мышцы при движении человека? Правильный ответ:

9.Что образует опорно-двигательную систему? Правильный ответ:

10.Какая особенность опорно-двигательной системы человека отличает его от животных? Правильный ответ.



Ты наверняка обратил внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.

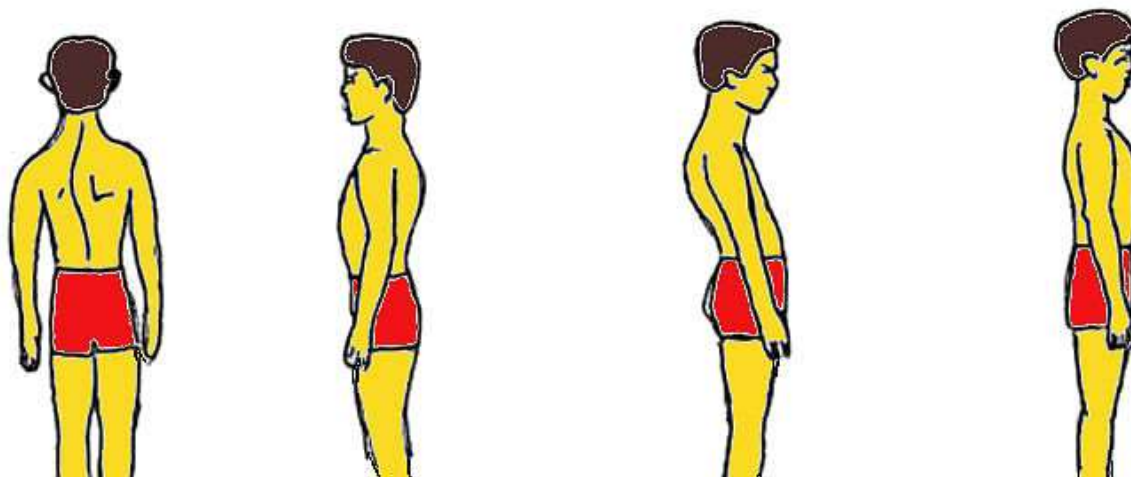
Осанка - это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.

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

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

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плече сведены, одно из них выше, а другое ниже, живот втянут, грудь плоская и вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь искривления.

При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и точки 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.

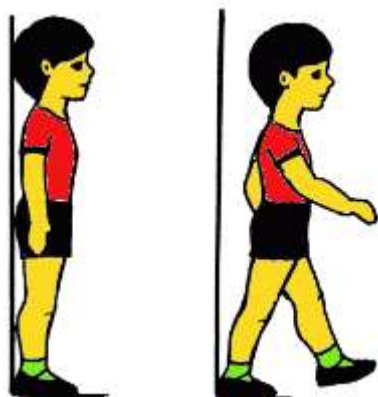


Правильная_осанка.mp4

Просмотрите видео ролик. Вы согласны с тем, что там показано?

Задание 2

Давайте выполним комплекс упражнений 1. Запомните упражнения и старайтесь выполнять их ежедневно.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

1. Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, подняться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.
4. Это же упражнение, но без гимнастической стенки.
5. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.

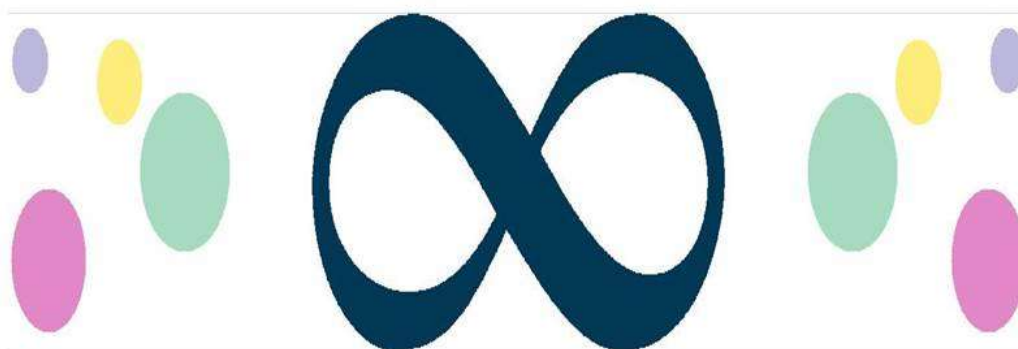
Задание 3.

Отметь в квадратиках правильный ответ галочкой, а не правильный крестиком.



Мы с вами уже достаточно поработали, настало время отдохнуть. Проведём зарядку для глаз.

Откиньтесь на спинку стула. Запрокиньте голову. Представьте на потолке такую фигуру. Не поворачивая головы, обведите эту фигуру глазами: три раза по часовой стрелке (слева направо) и, закрыв глаза, три раза против часовой стрелки (справа налево).



Задание 4 для самостоятельной работы. Выполняется устно.

Ознакомьтесь с правилами выработки хорошей осанки и ответьте на вопросы:

1. Сиди всегда прямо.
2. Голову лишь слегка наклоняй вперёд.
3. Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони.
4. Опирайся на спинку стула.
5. Руки клади на стол свободно, не опирайся на них.
6. Ноги ставь на пол всей ступнёй.
7. Почувствовав усталость, измени позу, проделай несколько упражнений, сидя или встав со своего места.

Рассмотри рисунок.

Правильно ли сидит девочка?
Какие правила посадки за столом она нарушила?



При ходьбе держись прямо, не сутулься. Если несёшь что-нибудь тяжёлое, распредели груз равномерно в обе руки. Когда это невозможно, носи его то в одной, то в другой руке. Нельзя спать на сильно прогибающейся кровати. Постель должна быть ровной, не очень мягкой.

Чтобы выработать правильную осанку, надо следить за тем, как ты сидишь и ходишь, заниматься физическим трудом, физкультурой.

Сделаем перерыв на физкультминутку



физминутка_маль
чик.mp4

А теперь задание для домашней работы.

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

Какие функции в организме выполняет скелет?

а) опорную и защитную б) двигательную и опорную в) защитную и двигательную

Предлагаю оценить сегодняшний урок.

1. Хорошо ли вы поняли тему? Да/Нет
2. Узнали ли вы что-то новое? Да/Нет
3. Будете ли вы выполнять упражнения для глаз самостоятельно? Да/Нет
4. Понравился ли вам урок? Да/Нет