**Интегрированный урок**

Окружающий мир и физическая культура

на тему: **«Осанка и ее значение для здоровья человека»**

для учащихся \_\_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса.

***Цель:*** рассказать об осанке и ее значении для здоровья человека; разучить упражнения, способствующие формированию правильной осанки; учить следить за осанкой, воспитывать коллективизм в игре, внимание.

***Оборудование:*** плакаты «Нарушение осанки», записи на доске, тесты, слайды, кроссворды.

***Ход урока.***

***1.Организационный момент.***

Дорогие ребята сегодня вы сами назовете тему урока, если разгадаете кроссворд.

По горизонталu:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | 1 |  |  |  | | | | |
|  | | | | | | 2 |  |  | |  |  |  |
|  | | | | 3 |  |  |  |  | | | | |
|  | | 4 |  |  |  | | | | |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
|  | | | | | |  |

1. И говорит, и кушает. (Рот)

2. Не часы, а тикает. (Сердце)

З.Орган зрения. (Глаз)

4.Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. (Нос)

5.Когда сытый — он молчит.

Когда голоден — урчит. (Желудок)

— Какое слово получилось по вертикали в выделенной строчке? (Осанка)

Правильно. Прочитайте тему нашего урока, записанную на доске.

***2.Основная часть.***

— Сегодня на уроке мы узнаем, что такое осанка, какое значение она имеет для

здоровья человека, научимся выполнять упражнения, предупреждающие нарушение осанки и способствующие ее правильному формированию.

1.Ознакомление учащихся с понятием осанка.

Учитель описывает проблемную ситуацию, в которой показана необходимость охраны своего здоровья. Учащиеся анализируют и отвечают на вопросы.

—*Двое мальчиков идут в школу у одного за плечами ранец, а у другого в руке пакет. Мальчик с ранцем идет быстро, не сгибая спины, а мальчик с пакетом медленно, нагнувшись набок.*

Как вы думаете, в чем лучше носить учебники — в сумке, портфеле, пакете или ранце? (В ранце.)

Почёму? От чего зависит осанка? (От позы, которую принимает человек.)

*Слово поза закрыто на доске.*

—Откройте слово на доске. Молодцы! Вы ответили правильно.

2.Беседа учителя об осанке.

—Красота и здоровье человека во многом зависят от его осанки. Осанка влияет не только на внешний облик человека, но и на расположение и деятельность внутренних органов. Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца и легких, ухудшают обмен веществ.

Как вы думаете, что такое осанка?

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, когда голова поднята, плечи развернуты, лопатки прилегают к грудной клетке, линия живота не выходит за линию грудной клетки, позвоночник умеренно выпрямлен. Такое положение нашего тела называется *осанкой.* ***(приложение 1,слайд 3)***

Показывает рисунок правильной осанки.

—Посмотрите дома на осанку братьев и сестер.

У ребенка после рождения позвоночник почти прямой. Позвоночник взрослого человека имеет изгибы, которые появляются постепенно, с момента, когда ребенок начинает вставать, а потом и ходить. Таких изгибов четыре.

3. Работа по таблице «Неправильная осанка».

— Что отрицательно влияет на появление неправильной осанки? (Люди часто сами виноваты в том, что у них нарушается осанка. Сидят за столом сутулясь, носят тяжелые сумки в одной руке, не любят заниматься физическим трудом.) И у человека развивается сколиоз.

*Сколиоз* — боковое искривление позвоночника.

Привычка сидеть в согнутом положении, стоять и ходить с опущенной головой приводят к сутулости. При этом изменяется распределение тяжести тела, позвоночник в поясничной части искривляется вперед. При плоской спине естественные изгибы позвоночника сильно сглажены.

Можно ли выработать правильную осанку? Можно ли ее исправить? ( Наверное, можно. Надо заниматься физическим трудом, спортом.)

Чтобы выработать правильную осанку, выполняют общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, укрепляющие мышцы ног, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника.

К специальным относятся упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. А чтобы исправить осанку, необходимо регулярно выполнять специальные упражнения, заниматься самотренировкой, самоконтролем.

Ученик (заранее подготовленный, рассказывает о формировании правильной осанки). Осанка вырабатывается в детстве.

Чтобы сформировать правильную осанку, нужно следить за тем, как ты сидишь и ходишь.

***Помни правила: (приложение 1,слайд 4)***

-Сиди прямо, голову лишь слегка наклонив.

-Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони.

-Ноги ставь на пол всей ступней.

-Занимайся физическим трудом и спортом.

Хорошей осанки не будет у того, у кого слабые мышцы. Мышцы поддерживают спину, плечи, голову. Мышцы будут крепкими у того, кто занимается физическим трудом, спортом, физкультурой. Это относится и к мальчикам, и к девочкам. Неподвижность — враг мышц, движение — их друг.

-Для каких профессий особенно необходимы стройность, сила, выносливость? (Военный, балерина, спортсмен.) (приложение 3 рисунки)

- с каким растением (деревом) сравнивают или ассоциируют осанку человека (тополь, береза) (приложение 3 рисунки)

4.Обобщение.

—Что такое осанка? Что необходимо делать, чтобы правильно выработать осанку?

5.Практическая часть.

1)Начинаем подготовку! (Построение.)

Выходим на тренировку! (Команда «Становись!».)

2)B путь пойдем мы спозаранку (Самоконтроль.)

Не забудем про осанку! (Даю установку.)

3)Мы проверили осанку. (Ходьба обычная.)

Мы походим на носках. (Ходьба на носках, руки на поясе.)

Мы идем на пятках. (Ходьба на пятках, руки за голову.)

4)Перестроение в колонну по три.

5)И. п. — лежа на спине, руки вверху, чуть шире плеч: потянуться руками вверх,

ногами вниз, растянуть позвоночник на счет 1, 2,3, 4, 5, 6; на 7, 8, 9— расслабиться.

Повторить 6 раз. ***(приложение 1,слайд 5)***

6)И. п. — о. с. 1 — поднять правую ногу, руки вперед; 2— руки опустить. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

7)И. п. — руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую ногу в колене; 2 — выпрямить ногу. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

8)И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. 1 — поднять таз (полумостик); 2 — вернуться в и. п. Повторить 4—6раз. Дыхание не задерживать.

9) и. п. — лежа на спине. 1, 2, 3, 4,5 имитация велосипедных движений ногами вперед; 6 — вернуться в и. п.; 7, 8, 9,10, 11 — то же — ногами назад. Повторить 2—3 раза.

10) и. п. — стойка, руки на поясе. Маховые движения прямой левой ногой вперед-

назад. То же — правой ногой. Повторить 3-4 раза.

11) и. п. — левая рука в упоре. Поднять прямую ногу вверх — круговые движения

прямой ногой на 4 счета вперед, на 4 счета назад. То же — правой ногой. Повторить

2-4 раза.

12) И. п. — руки за голову в «замок». 1 —поднять голову, плечи, руки вверх; 2 — вернуться в и. п. Повторить 4—8 раз.

13) И. п. — лежа на спине.. 1 — поднять прямые ноги наверх; 2 — вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

14) И. п. — стоя на четвереньках. 1 —поднять вверх правую руку и левую ногу; 2 — вернуться в и. п. То же — другой ногой и рукой. Повторить 4-8.раз.

5.Физкульминутка (приложение 1,слайды 9,10)

***Игра.*** Салки с упражнениями на осанку.

***Цель:*** научить принимать правильную, осанку.

Учащиеся расходятся по залу. По сигналу учителя они начинают бегать по залу. Водящий (салка) должен запятнать как можно больше, игроков. Пятнать можно только тех игроков, которые не успели принять правильную осанку. Если убегающий принял правильную осанку ,то его осаливать нельзя. Осаленные игроки выбывают из игры.

Примечание: учитель должен заранее разучить с учащимися упражнения на осанку и следить за соблюдением условий игры. Продолжительность игры — 5—10 минут. Игра повторяется 2—3 раза с заменой водящего. В конце игры учитель отмечает лучшего ведущего и игроков, которые ни разу не были осалены.

6.Выполнение и проверка тестового задания (приложение 2)

***3.Итог урока.***

Учащиеся повторяют упражнения для формирования осанки. Учитель напоминает: не забывать выполнять эти упражнения каждый день.