**Технология проблемного обучения**

Конспект урока в 5 классе. Раздел: «Гимнастика»

Тема: «Значение осанки в жизни человека»

**Цель: формирование красивой осанки, походки, красоты движений.**

**Задачи урока:**

1. Научить учеников заботиться о правильном положении тела,
2. Применить на практике возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома.
3. Способствовать формированию умений следить за осанкой.

**Оборудование:**

**Место проведения:** спортивный зал

Вводная часть (10 мин.): Сообщение задач урока. Беседа «Ходьба как основной жизненно-необходимый двигательный акт человека: значение в жизнедеятельности, осанка, походка».

|  |  |
| --- | --- |
| Действия учителя | Действия ученика |
| Выходят два ученика (один держит спину прямо, второй согнулся, как будто сутулится)  Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?  Почему?  Сделайте выводы по вашим высказываниям.  Как можно по человеку определить, что у него неправильная осанка?  Каковы причины нарушения осанки? |  |
| Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной.  Работа с понятием. По-вашему, что такое осанка?  Осанка — это привычное положение вертикально расположенного тела человека. Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Формирование правильной осанки – сложный и длительный процесс.  Кто знает, какие существуют упражнения для формирования правильной осанки.  Как вы считаете, достаточно ли этих упражнений?  Сумеете ли вы показать и научить этим упражнениям? |  |

Как можно проверить правильная осанка или нет?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Действия учителя | Действия ученика |
| Основная часть (30 мин.) | Проверим правильность осанки.  Необходимо встать к стене, прижавшись к ней. Затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны соприкосаться со стеной. | Разделяются по два человека, и проверяют друг у друга осанку. |
| Что вы заметили, когда проверяли свою осанку? Нужно ли координировать какие-то части тела?  Мы должны уметь за собой следить.  Большое значение имеет освоение навыка нормальной осанки, то есть привычки правильно держать своё тело.  Почти любое физическое упражнение, если его правильно выполнять, способствует формированию правильной осанки |  |
| Упражнения для формирования правильной осанки, выполняемые у вертикальной плоскости (стены) | |
| 1. И.п.- основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками: 1-2 поднять руки через стороны вверх; 3-4 вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.  2. И.п.- основная стойка у стены; 1-2 подняться на носки, руки вперед; 3-4 опускаясь на пятки вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.  3. И.п.- основная стойка у стены; 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны; 3-4 опустить правую ногу, руки вниз; 5-6 то же другой ногой, 7-8 вернуться в и. п. Повторить каждой ногой 3-4 раза в медленном темпе.  4. И. п.- основная стойка у стены; 1-2 шах вперед правой ( левой) ногой; 3-4 вернуться в исходное положение.  5. И. п. – основная стойка у стены; 1-2 присесть – руки вверх, 3 - 4 вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 3-4 раза. | Выполнение упражнений |
| Упражнения для формирования правильной осанки выполняемые с удержанием предмета на голове. | |
| 1. И. п.- основная стойка с предметом на   голове; 1-2 подняться на носки, руки на поясе; 3-4 опускаясь на пятки, вернуться в и. п. ( не уронив предмета) Повторить 5-6 раз в медленном темпе.   1. И. п. – основная стойка с предметом на голове; ходьба на носках, руки в стороны – удерживая предмет на голове ( 10-15 сек) Повторить 5-6 раз в медленном темпе. 2. И. п. – основная стойка с предметом на голове; 1-2 подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3-4 вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе. 3. И. п.-основная стойка с предметом на голове; 1-2 присесть, руки в стороны; 3-4 вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе. 4. И.п. – основная стойка с предметом на голове; ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе. Повторить в медленном темпе 1-2 раза 5. Сохраняя правильную осанку, сесть на скамейку и встать |  |
|  | Варианты ходьбы в зависимости от характера опоры:  В гору, под гору (перекладина), по массажной дорожке | |
| Подведение итогов (5 мин.) | **Что вы заметили при выполнении упражнений?** |  |

**Домашнее задание:**

Провести эксперимент как изменить ходьба при хождении по льду, по глубокому снегу, при этом держать спину ровно.

Пронаблюдать за собой: ходьба на месте перед зеркалом; видеозапись походки и ее анализ; самостоятельное освоение различных вариантов ходьбы. Ра**зработать комплекс упражнений для формирования правильной осанки.**

**Литература:**

* 1. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. И.С. Красикова
  2. Сайт «Моя семья» <http://www.7ya.lv/moya-semya/zdorove-i-krasota/pravilnaya-osanka-zalog-zdorovya.html>
  3. Русская энциклопедия «Традиция» <http://traditio-ru.org/wiki/%CE%F1%E0%ED%EA%E0>