**ГБОУ СОШ №422 Кронштадтского района г. Санкт-Петербурга.**

**Открытый урок в 8 классе по ФГОС.**

**Тема: «Правильная осанка - залог здоровья человека»**

**I. Организационный момент**

приветствие, посадка

**II. Создание проблемной ситуации в начале урока**

Учитель приводит случай из жизни школьника:

«Прозвенел звонок, опустели коридоры. По этажу шла медсестра, а навстречу ей шёл шаркающей походкой опаздывающий ученик. Голова его была опущена, плечи сведены, спина сгорблена».

**Вопрос:** «Какое нарушение опорно-двигательного аппарата явно прослеживалось у этого ученика?

***Предполагаемый ответ: «***У ученика явно выражено нарушение осанки»

-Ты почему так некрасиво ходишь?- спросила его медсестра.

-Ну и что, мне в балете не выступать - мрачно ответил ученик.

-В балете-то не выступать, но будешь так ходить - испортишь здоровье. Почему это?

- Потому что только **правильная** осанка является ………

**Вопрос:** «Как вы думаете, что ответила дальше медсестра?»

***Предполагаемый ответ:***

« Потому что только **правильная** осанка является залогом здоровья».

**III. Изучение нового материала**

**Вопрос:**

**«**Следовательно, тема нашего сегодняшнего урока……….?»

***Предполагаемый ответ:***

«Правильная осанка-залог здоровья человека».

Учитель **предлагает** сформулировать цель урока.

***Предполагаемый ответ****:*

« Выяснить, почему правильная осанка является залогом здоровья человека».

Учитель **предлагает** сформулировать задачи урока.

***Предполагаемый ответ:***

* изучить понятие «осанка», признаки правильной и неправильной осанки
* выяснить причины и типы нарушения осанки, влияние неправильной осанки на здоровье человека
* научиться проверять свою осанку
* познакомиться с комплексом упражнений для коррекции осанки

***Задачи, которые ставит себе учитель***

*Образовательная* - раскрыть условия правильного формирования скелета и мышц.

*Развивающая* - развивать речь; умение обобщать, анализировать;

умение применять полученные знания для снятия функционального напряжения и утомления в процессе обучения в школе и дома;

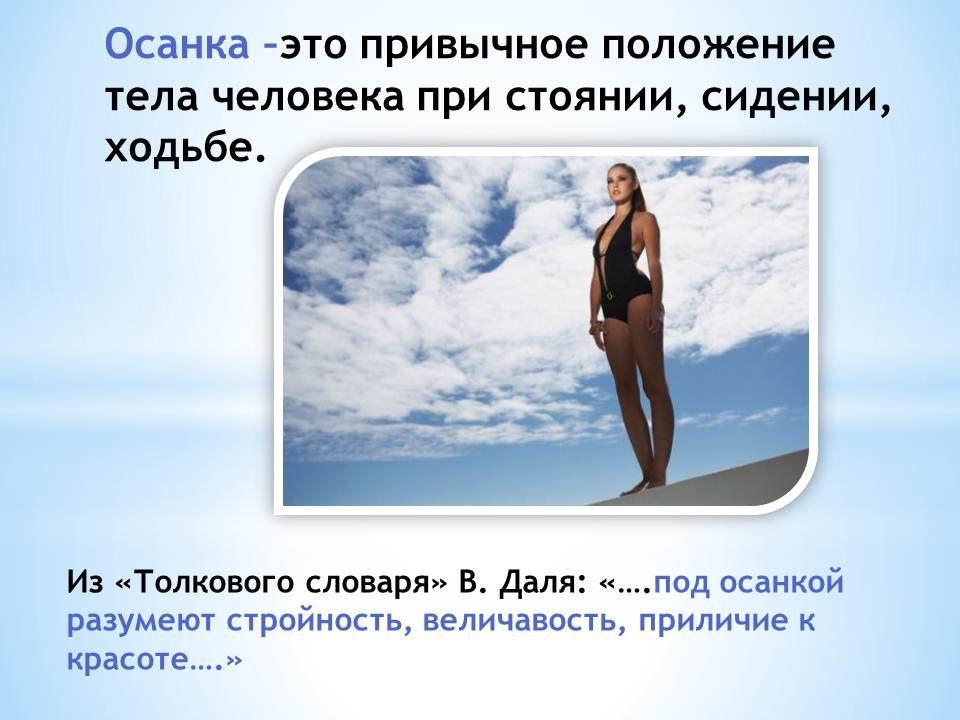
*Воспитательная* - воспитывать культуру общения в парах, группах;

продолжить формирование интереса к своему здоровью.

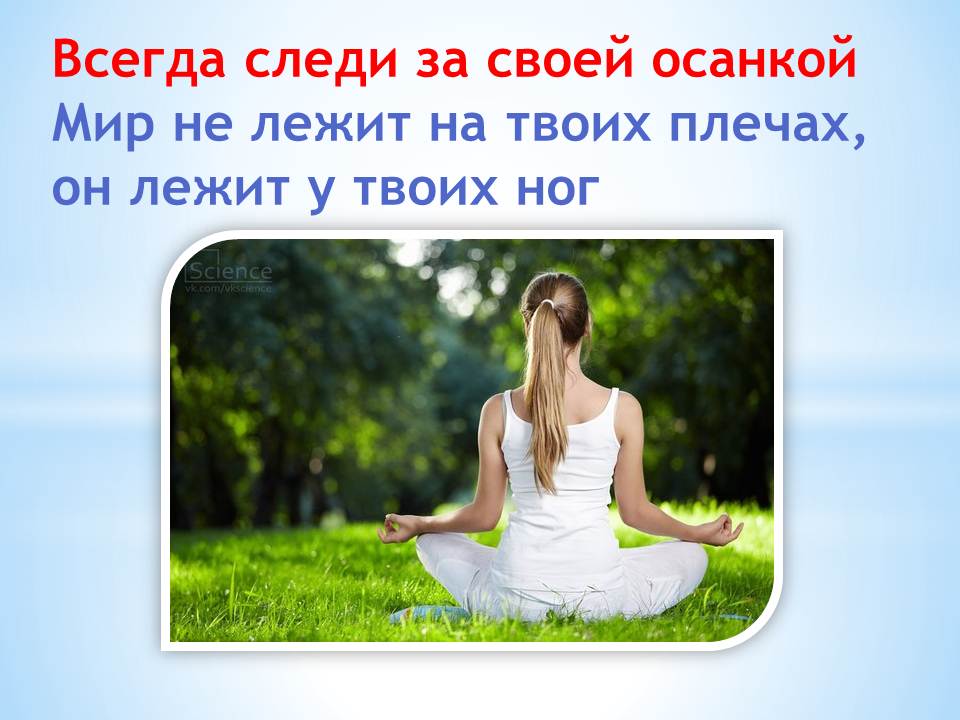
**Задание классу:**

найти в параграфе определение «осанка», выписать в тетрадь, зачитать вслух.

Затем учитель приводит определение «осанки» из толкового словаря В. Даля.



Дальше класс работает по группам, каждой группе выдана инструктивная карточка и лист бумаги, на котором выполняется работа. Учитель объясняет, что после проделанной работы, группы будут рассказывать о полученных результатах. Работают 5 мин, в это время звучит тихо музыка, на доске кадр:



**1 группа**

**Дополнить предложения,** выбрав из приведённых слов нужные для вставки: горизонталь, вертикаль, позвоночник, изгибы, голова, спина, правильным, неправильным, тяжести.

***Правильная физиологическая осанка***характеризуется нормальным

положением \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с его умеренными естественными \_\_\_\_\_\_\_\_\_, симметричным расположением плеч

и лопаток, прямым держанием\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , прямыми ногами без уплощения стоп, правильным размещением внутренних органов и положением центра\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 Голова и туловище расположены на одной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**2 группа**

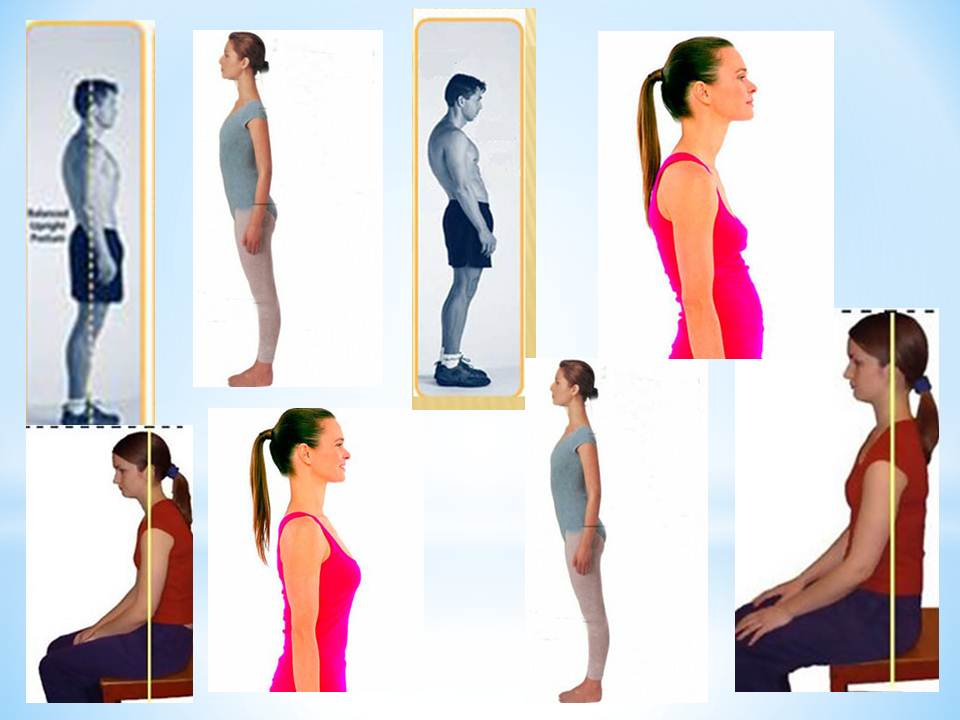
**Дополнить предложения,** выбрав из приведённых слов нужные для вставки: горизонталь, вертикаль, позвоночник, изгибы, голова, спина, правильным, неправильным, тяжести, боковых, тазового, плечевого, смещением. :

***Неправильная физиологическая осанка*** характеризуется увеличением естественных \_\_\_\_\_\_ позвоночника, несимметричным расположением плеч и лопаток, появлением \_\_\_\_\_\_ искривлений позвоночника, асимметрией \_\_\_\_\_\_\_\_\_ пояса, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ внутренних органов.

Голова и спина расположены не на одной \_\_\_\_\_\_\_\_\_.

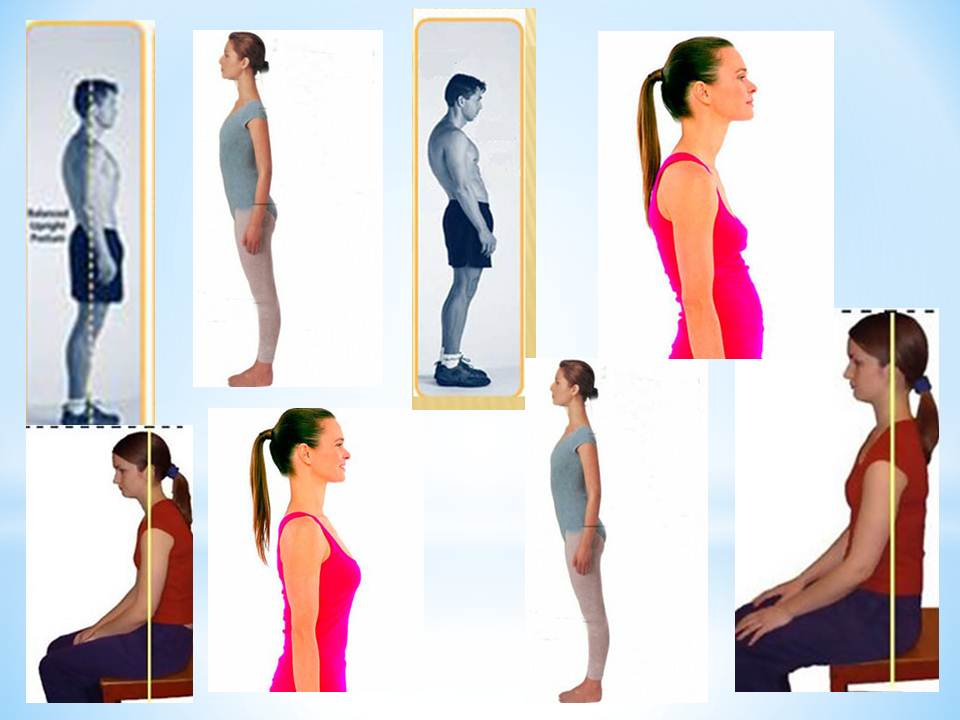
**3 группа**

Из предложенных картинок выбрать те, которые характеризуют правильную осанку и наклеить на лист.



**4 группа**

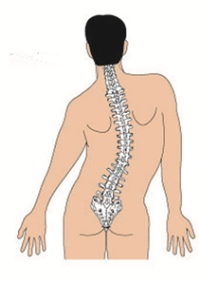
Из предложенных картинок выбрать те, которые характеризуют неправильную осанку и наклеить на лист.



**5 группа**

Изучив таблицу, подобрать к каждому нарушению соответствующую картинку.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип нарушения** | **Признаки** |
| **Сколиоз** | искривления позвоночника в боковую сторону |
| **Лордоз** | искривления позвоночника в поясничном отделе кпереди |
| **Кифоз** | искривление позвоночника в грудном отделе кзади (сутулая, круглая спина) |

**6 группа**

Изучить виды нарушений осанки и сделать вывод о влиянии любого нарушения на здоровье человека.



7 **группа**

Актуальность проблемы в нашей школе

Проанализировать данную информацию и построить диаграмму, указав % нарушения осанки, сделать вывод.

Количество обучающихся -626 человек, с нарушением осанки -103человека

*Построенная диаграмма учащимися.*



**8 группа**

Актуальность проблемы в нашем классе

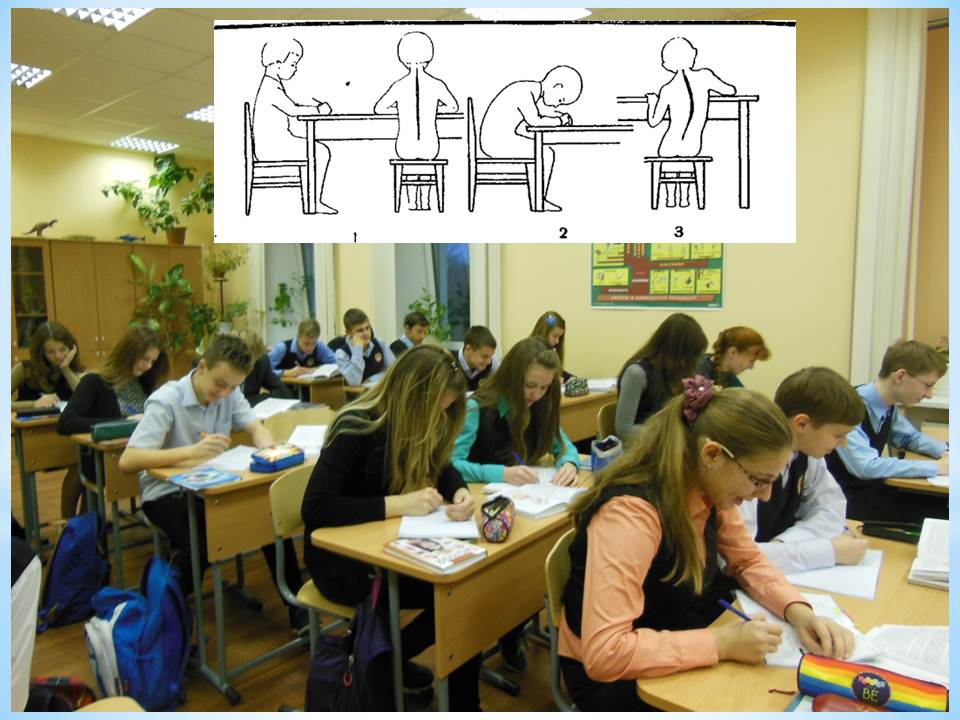
Проанализировав таблицу, построить график нарушения осанки в нашем классе, сделать вывод.

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **Количество с чел. с нарушением осанки** |
| 1 | 0 |
| 2 | 0 |
| 3 | 2 |
| 4 | 3 |
| 5 | 3 |
| 6 | 4 |
| 7 | 6 |
| 8 | 6 |

Построенный учащимися график



**Учитель предлагает рассмотреть фотографии класса, в котором проводится урок и проанализировать посадку учащихся.**

**9 группа**

Следуя инструкции, провести в паре тест на выявление нарушений осанки. При выступлении чётко и ясно объяснить и показать, как это делается.

**Выявление нарушений осанки**  
1. Для выявления сутулости (круглой спины) сантиметровой лентой измерьте расстояние между самыми отдаленными точками левого и правого плеча, отступя на 3—5 см вниз от плечевого сустава, со стороны груди и со стороны спины. Первый результат разделите на второй. Если получается число, близкое к единице или больше ее, значит, нарушений нет. Получение числа меньше единицы говорит о нарушении осанки.

2. Встаньте спиной к стенке так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стенкой и поясницей просунуть кулак. Если он проходит — нарушение осанки есть. Мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз). Если проходит только ладонь — осанка нормальная.

**10 группа**

Изучить упражнения для поддержании осанки, и показать классу, предложив делать их вместе.

***Вытягивание вверх***

Из положения сидя на стуле, необходимо на вдохе вытянуть руки над головой, соединить ладони и посмотреть вверх. На выдохе руки нужно опустить, а подбородок прижать к груди. Вернуться в исходное положение.

***Растягивание позвоночника***

Сидя на стуле, руки опущены вниз ладонями друг к другу. На вдохе голова и корпус опускаются вниз так, чтобы ладони легли на пол. Далее нужно поднять голову и округлив спину вернуться в начальное положение. Главное в этом упражнении – почувствовать растяжение позвоночника и работу мышц пресса.

Т.к. почти все упражнения для поддержания осанки проводятся в положении сидя или лёжа на полу, раздают всем распечатанный «комплекс упражнений для поддержания осанки», чтобы делать упражнения дома.



**III. Рефлексия**

сегодня я узнал… я выполнял задания…

я понял, что… теперь я могу…

я почувствовал, что… я приобрел…

я научился… у меня получилось …

я попробую… меня удивило…

урок дал мне для жизни… мне захотелось…

**или**



После рефлексии, учитель предлагает ещё раз посмотреть на доску, на которой находятся вывешенные листы с выполненными заданиями и предлагает полученный результат оформить в виде проекта. Приводит примеры проектов победителей, призёров, лауреатов, которые были выполнены учащимися нашей школы в прошлом учебном году.



**IV. Домашнее задание**

**Обязательное:** изучить материал параграфа №15, выполнить лабораторную работу

**По выбору:**

* **подготовить сообщение о влиянии высоких каблуков на осанку**
* **о правильной посадке за компьютером**

**Таблица, которую можно использовать для самоанализа урока по ФГОС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Традиционный урок** | **Урок современного типа** |
| Объявление темы урока | Учитель сообщает обучающимся. | Формулируют сами обучающиеся. |
| Сообщение целей и задач | Учитель формулирует и сообщает обучающимся, чему должны научиться. | Формулируют сами обучающиеся, определив границы знания и незнания. |
| Планирование | Учитель сообщает обучающимся, какую работу они должны выполнить, чтобы достичь цели. | Планирование обучающимися способов достижения намеченной цели. |
| Практическая деятельность учащихся | Под руководством учителя обучающиеся выполняют ряд практических задач (чаще применяется фронтальный метод организации деятельности). | Обучающиеся осуществляют учебные действия по намеченному плану (применяется групповой, индивидуальный методы). |
| Осуществление контроля | Учитель осуществляет контроль за выполнением обучающимися практической работы. | Обучающиеся осуществляют контроль (применяются формы самоконтроля, взаимоконтроля). |
| Осуществление коррекции | Учитель в ходе выполнения и по итогам выполненной работы обучающимися осуществляет коррекцию. | Обучающиеся формулируют затруднения и осуществляют коррекцию самостоятельно. |
| Оценивание обучающихся | Учитель осуществляет оценивание обучающихся за работу на уроке. | Обучающиеся дают оценку деятельности по ее результатам (самооценивание, оценивание результатов деятельности товарищей). |
| Итог урока | Учитель выясняет у обучающихся, что они запомнили. | Проводится рефлексия. |