**Естественно - научное направление**

«Название урока»

**«Осанка - залог здоровья»**

ФИО участника

**Автушенко Людмила Николаевна**

Место работы

г. Кемерово

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №92

с углубленным изучением отдельных предметов»

Должность

Учитель биологии

2014г

**Тема: Осанка - залог здоровья**

***« Правильная осанка – залог твоего здоровья » (И. П. Павлов)***

**Класс**- 8

**Предметы-** биология/химия/физкультура.

**Количество часов** - 45мин (1 урок) **Тип урока** - изучение нового материала с решением проблемных вопросов и познавательных задач.

**Формы работы учащихся** - фронтальные, групповые, индивидуальные. **Методы, используемые на уроке**:  репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, визуальный, словесный, объяснительно-иллюстративный, создание ситуации успеха, оценка. **Необходимое техническое оборудование**: компьютер, мультимедийный проектор, метр.

**Цель*:***формирование общих представлений об условиях формирования и сохранения правильной осанки; формирование культуры представления результатов исследования.

**Задачи:** образовательные

* познакомить учащихся с критериями здоровья человека;
* охарактеризовать факторы, разрушающие здоровье человека;
* рассмотреть основные критерии правильной осанки тела;
* рассмотреть методику определения искривлений позвоночника и заболевания нарушений осанки тела;
* охарактеризовать методы профилактики искривлений позвоночника;

развивающые

* развить умения анализировать факторы окружающей среды, нарушающие здоровье человека;
* развить лаконичную эмоциональную биологическую речь;
* развить и овладеть научной медицинской терминологией;
* развить умения делать выводы по таблицам;
* развить умения проводить исследовательскую работу;
* развить повышенный интерес к биологии и медицине;

воспитательные

* показать актуальность данной проблемы в рамках Приоритетного национального проекта развития общества;
* формировать в сознании учащихся отрицательное отношение к факторам, разрушающим здоровье человека;
* пропаганда здорового образа жизни;
* разработать памятку «Памятка для учащихся по профилактике нарушения осанки ».

**Ожидаемый результат:** усвоение материала путем повышения его наглядности, формирование умений по выполнению разноуровневых заданий, развитие учебно-познавательных умений.

**Ход урока**

Из состава обучающихся класса формируется 4 группы по 5-6 человек. Рабочие столы соединяются для работы групп на протяжении урока. Приём формирования групп – список группы, который заранее составлен учителем. В состав группы включены обучающиеся с разным уровнем обученности.

**Изучение нового материала.**

**I. Постановка цели урока.**

Сегодня будет необычный урок – урок теории, практики и размышлений. Учитель кладёт на голову книгу, вокруг шеи завязывает шарф и читает стихотворение:

***Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.  
Смотрим влево, смотрим вправо.  
Спинка ровная у нас,   
А осанка – высший класс!***

Всем известно, что в своё время воспитанницы строгих гувернанток носили на голове книги, привязывали к поясу прядки своих волос (забывшись и ссутулившись, они невольно вскрикивали от боли, так как волосы при этом натягивались). Это не описание средневековых пыток, это всего лишь мероприятия, направленные на то, чтобы не испортилась осанка.

Для чего нужна человеку правильная осанка? Мудрыми гувернантками не только обеспечивалась своим воспитанницам прекрасная гордая осанка, но и общее физическое здоровье организма. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма. Правильная осанка является требованием эстетической культуры и здоровья.

Так что же такое осанка?

Учащиеся пытаются дать объяснения данному термину, затем учитель, обобщив информацию, даёт правильное определение, которое ребята записывают в рабочий лист.

**Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении, приобретаемая в течении всего периода роста, во многом зависит от положения позвоночного столба и развития мышц, убеждающих его в правильном положении.**

А как должно выглядеть тело при правильной осанке? После обсуждения ученики записывают:

**При правильной осанке – спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут.**

**II. Причины нарушения осанки.** Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая её правильное развитие. Причины, которые могут привести к нарушениям осанки, многочисленны. Давайте попробуем выявить, какие причины могут ухудшить осанку, и к чему это может привести? После обсуждения ученики конспектируют причины и последствия неправильной осанки:

* Неполноценное питание, недостаток в пище белков, минеральных солей, витаминов(выяснить основные функции органических в-в)
* Неравномерное распределение нагрузки на тело
* Нетренированность мышц
* Неправильная посадка за партой
* Недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия)

**III. Заболевания позвоночника.** В норме позвоночник человека имеет изгибы вперед и назад для поддержания вертикального положения и выполнения опорной функции при нагрузках. Если эти изгибы становятся чрезмерными или появляются в нехарактерных местах, возникают заболевания позвоночника, которые влияют не только на костно-мышечную систему, но и на все органы и системы человека.

***У болезней этих причин не счесть.  
Но прошу я всех учесть  
Виноваты сами мы  
В нарушениях спины.***

Внимание на слайд.



Баба Яга, Карлик нос, Доби, горбун из [Нотр-Дам де Пари](http://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%EE%F2%F0-%C4%E0%EC_%E4%E5_%CF%E0%F0%E8_(%EC%FE%E7%E8%EA%EB)" \t "_blank).

***Что за коромысло  
В их спине зависло?***

Что объединяет этих персонажей? Искривление позвоночника (горб).

***Сколиоз, лордоз, кифоз.  
Что за штуки, вот вопрос.  
Придется видно постараться  
Чтобы во всем нам разобраться***

Давайте познакомимся с видами искривления позвоночника. У персонажей данного слайда КИФОЗ. Запишите определение в тетрадь.



Что происходит с осанкой при кифозе?



Как вы думаете, какое искривление позвоночника у мальчика? Боковое.

***Что за диво, вот вопрос? Это дети – сколиоз.***

Такое искривление называется СКОЛИОЗ.

 

**Сколиоз от греческого «кривой», стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения**. (Записать определение)

При выраженном сколиозе наступает перекос таза, нарушается походка, страдают функции лёгких и сердца.

 

Данное искривление носит название ЛОРДОЗ.

**Лордоз (гр. λορδός — согнувшийся, сутулый) — изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперёд.** (Записать определение)

****

Познакомившись с основными заболеваниями позвоночника хочется задаться вопросом: -«Можно ли их вылечить?» Для этого мы должны знать, какая степень нарушения осанки.



**IV. Работа в группах.**

Познакомившись с видами искривления позвоночника, давайте проведём практическую работу по выявлению кифоза, сколиоза и лордоза у учеников класса. Вы разделены на 4 группы, каждой группе выданы методички по выявлению деформаций позвоночника, мерные ленты, сводная таблица, куда будете записывать результат своих исследований.

**Методика определения искривлений поясничного отдела позвоночника.**

*Определение лордозов*.

*Ученик становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5см, т.е. должна проходить плоская ладонь, если расстояние больше, то осанка нарушена.*

**Методика определений искривлений грудного отдела позвоночника.**

*Определение кифозов.*

*Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние на груди. Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и развивается кифоз.*

**Методика определений бокового искривления позвоночника***.*

*Определение сколиозов*.

*Это обследование хорошо проводить, когда ученик находится в спортивной майке или футболке. Ученик становится спиной, руки опущены вниз. Мерной лентой измеряется расстояние от нижних углов лопаток слева и справа до отростка седьмого позвонка в позвоночнике. Если расстояние от нижнего угла левой лопатки до отростка равно расстоянию от нижнего угла правой лопатки до отростка, то у ученика правильная осанка, если есть разница в результатах, то определяется боковой сколиоз. В норме расстояние от внутреннего края лопаток до позвоночника должно быть одинаково, уровни углов лопаток на одном уровне.*

**Группа №\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Имя ученика** | **Предрасположенность к** | | | **Здоров** |
| **сколиозу** | **лордозу** | **кифозу** |
| * 1. Глеб | **+** | - | - |  |
| * 1. Лера | - | - | - | **+** |
|  |  |  |  |  |

Когда группа исследует всех своих участников, результат вносит в итоговую таблицу на доске. Обсуждаем полученные результаты и делаем выводы.

**Итоги обследования учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Имя ученика** | **Предрасположенность к** | | | **Здоров** |
| **сколиозу** | **лордозу** | **кифозу** |
| * 1. Группа 1 | 3 | - | - | **3** |
| * 1. Группа 2 | - | - | - | **6** |
| * 1. Группа 3 |  |  |  |  |
| * 1. Группа 4 |  |  |  |  |

Итак, после обследования учащихся, мы выявили (не выявили) искривления позвоночника. Как же добиться, чтоб осевой орган, который несёт нагрузку нашего тела, был здоров? Какие профилактические мероприятия должны быть направлены на укрепление осанки?

**V. Домашнее задание.** Домашнее задание для каждой команды: сделать к следующему уроку буклет с основными мероприятиями, направленные на укрепление осанки или разработать список физических упражнений, препятствующих развитию анамалий позвоночника.

**VI. Итог урока.** Ну и в конце урока давайте ещё раз выявим признаки правильной осанки

**Выберите и подчеркните только правильные, на ваш взгляд, утверждения:**

1. Голова и туловище держится (наклонно, прямо, откинувшись назад);
2. (Голова, рука, шея) слегка приподнята;
3. Несколько отведены назад (плечи, ноги, руки);
4. Грудная клетка (вогнута, развернута, выпукла);
5. Плечи находятся на (разном, одном) уровне;
6. Живот (подобран, опущен, расслаблен);
7. В поясничной части имеется (небольшой, средний, большой) изгиб вперед.

**Проверьте правильность ваших ответов:**

1. Голова и туловище держится ***прямо***;
2. ***Голова*** слегка приподнята;
3. ***Плечи*** несколько отведены назад,
4. Грудная клетка ***развернута****;*
5. Плечи находятся на ***одном***уровне;
6. Живот ***подобран***;
7. В ***поясничной*** части имеется небольшой изгиб вперед.

**Вывод:**

Красота человека должна быть не только внутренней, но и внешней. Человек должен находиться в гармонии души и тела. Красивая фигура, правильная его осанка создает человеку комфорт в обществе и уверенность в себе, у него уверенная легкая походка и четкие точные движения. Он не испытывает трудностей со своим здоровьем, потому что у него не сдавлены искривлениями позвоночника внутренние органы. Добиться красивой фигуры и правильной осанки тела можно, если вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом.

Здоровье - это богатство, которое досталось нам в наследство, а цена этого богатства – жизнь!

Будьте стройны, красивы и здоровы.

***Болезням всем даем ответ  
Красоте, здоровью да-да-да!  
Сколиозу нет-нет-нет!  
Правильной осанке: да-да-да!  
Хмурым, серым лицам: нет-нет-нет!***