8 класс.

Тема «Осанка.Предупреждение плоскостопия.»

Цели урока:

1. Дать понятия “осанка”, “плоскостопие”, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки, нарушения свода стопы; разъяснить их отрицательные последствия; развивать способности к анализу и синтезу, отрабатывать умения вести диалог, обосновывать правила гигиены;
2. Воспитывать потребности в гигиенических знаниях.

Задачи урока

1. Рассказать учащимся о значении осанки в жизни [человека](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fschool.xvatit.com%2Findex.php%3Ftitle%3D%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0._%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8),
2. Научить учеников заботиться о правильном положении тела,
3. Показать возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные УУД | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД |
| 1.развитие интеллектуальной сферы обучающихся; 2.формирование культуры здорового образа жизни;  3. учиться самостоятельно выбирать привычки, обеспечивающие сохранение здоровья | 1.На основе наблюдения определять нарушения осанки и наличие плоскостопия; 2.приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики нарушения осанки и развития плоскостопия; 3.сформировать умение анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; 4.выявлять причины и следствия простых явлений (работа с учебником, диалог с учителем, выполнение продуктивных заданий),  5. умение преобразовывать информацию из одного вида в другой (составление и заполнение таблицы). | 1.Сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, 2.определять цель учебной деятельности (формулировка вопроса урока). 3.Сформировать умение, работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно. | 1.Сформировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе, 2.сотрудничать с учителем, обучающимися, 3.владеть монологической и диалогической речью.  4.Уметь правильно, грамотно, доходчиво объяснять свою мысль и адекватно воспринимать информацию от партнеров по общению. |

ход урока:

Организационный момент.

Проверка домашнего задания.

* 1. Фронтальный опрос:
     1. От чего зависит сила сокращения мышцы?
     2. Откуда мышцы получают энергию для сокращения?
     3. Древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай.» Как вы понимаете это высказывание? Что такое тренировочный эффект и как он достигается?
     4. Как обеспечивается согласование деятельности мышц-сгибателей и разгибателей? Привести примеры.
     5. Поясните выражение Аристотеля: «Ничто так не разрушает человека, как продолжительное бездействие»

Объяснение новой темы:

*Что такое* [***осанка***](http://school.xvatit.com:8080/index.php?title=%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0._%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F._%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) *и каковы причины ее нарушения?  
Почему сформировались своды стопы и отчего они деформируются?  
Как можно определить искривление позвоночника и наличие (или отсутствие) плоскостопия?*

**Осанка — это привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.**

Она зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса и грудной [клетки](http://school.xvatit.com:8080/index.php?title=%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0._%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8). При правильной осанке — спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут. Это способствует нормальному функционированию внутренних органов и [органов движения](http://school.xvatit.com:8080/index.php?title=%D0%97%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE-%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B,_%D0%B5%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2._%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8).

При правильной осанке:

* Голова и туловище держатся прямо.
* Голова слегка приподнята.
* Плечи несколько отведены назад.
* Грудная клетка развернута.
* Плечи находятся на одном уровне.
* Живот подобран.
* В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

Традиционно осанку оценивают по состоянию естественных изгибов позвоночника.

Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, что нарушает их кровоснабжение и затрудняет [работу](http://xvatit.com/busines/jobs-career/). Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом может привести к неравномерному распределению нагрузок на отдельные позвонки. В этом случае с возрастом межпозвоночные хрящевые диски истончаются, деформируются и смещаются, защемляя нерв. Развивается болезнь — остеохондроз: человеку трудно ходить и нагибаться, по ночам его мучают боли, и он не может уснуть. Болезнь может начаться и в молодом возрасте (до 30 лет).

Учитель просит детей замереть в том положении, в котором они находятся на данный момент. Зачитывает правила, как надо сидеть за столом, а все обращают внимание на свое положение.

Чтобы правильно сидеть, требуется соблюдать следующие гигиенические требования:

* В положении сидя плотно обопритесь спиной о спинку стула, старайтесь сохранить поясничный изгиб.
* Сидите прямо, не сгибая туловище и не наклоняя голову вперед.
* Высота сидения не должна превышать длины голени, а его глубина должна быть не более 2/3 длины бедер.
* Стопы ног при работе сидя должны опираться о пол.
* Предплечья должны находиться в плоскости крышки стола.
* Расстояние от книги (или монитора компьютера) до глаз должно составлять 40–50 см.

Правило трех точек опоры

После этих правил, мы уже убедились, что большинство из вас неправильно сидят за столом, а теперь проведем лабораторную работу и попробуем экспериментальным путем выявить у вас нарушения осанки. Результаты необходимо занести в листы самоанализа.

Проверим, есть ли у вас нарушения осанки?

1. Поднять правую руку, левая опущена, сцепить руки в замок за спиной, поменять положение рук, повторить. Если это упражнение одинаково легко выполняется с левой и с правой рукой, значит, нет нарушений осанки.
2. Встать спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Между стеной и поясницей попробовать просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть, если проходит только ладонь – осанка нормальная.

**Лист самоанализа**

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ ОСАНКУ**

**Наличие нарушений**

**Результаты наблюдений**

**Выводы**

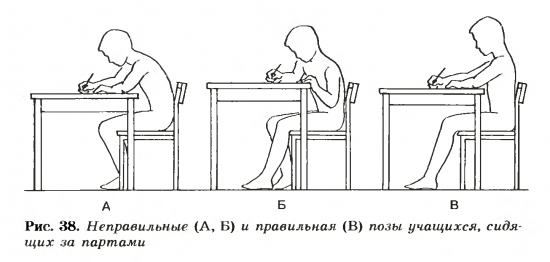
**(ДА или НЕТ)**

Выявление боковых искривлений

1. Углы лопаток на одном уровне
2. Один плечевой сустав расположен выше другого
3. Треугольники, образованные между туловищем и опущенными руками, равны
4. Задние (остистые) отростки позвонков образуют прямую линию

**Различают три степени нарушения осанки.**

При первой степени отклонения от нормы слабо выражены и исчезают, ес ли человек старается держаться прямо и контролирует себя. При второй степени отклонения от нормы устойчивы, но, как правило, связаны лишь с нарушениями мышечного аппарата, а потому поддаются исправлению при занятиях лечебной физкультурой и корригирующей гимнастикой. Искривления третьей степени затрагивают [**скелет**](http://school.xvatit.com:8080/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC_%D0%B4%D0%BE_%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83_%C2%AB%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B0_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8.%C2%BB), поэтому лечению они поддаются с трудом.

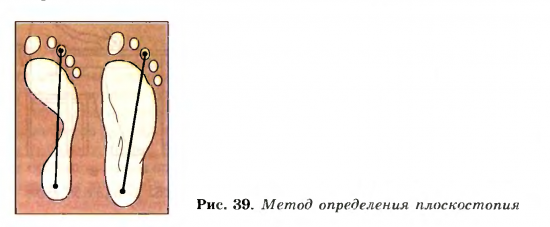
[](http://school.xvatit.com:8080/index.php?title=%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:8_15_16_1.png)

Как же предупредить искривление [**позвоночника**](http://school.xvatit.com:8080/index.php?title=%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%BE%D0%B2_%D0%B8_%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9._%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8)? Прежде всего надо правильно сидеть за столом (рис. 38). Если стол слишком низок, приходится наклоняться над ним, а если высок, человек изгибает туловище так, чтобы пишущая рука была на его поверхности. Первое ведет к сутулости, второе — к боковым искривлениям туловища. К нарушению осанки может привести и несимметричная нагрузка [**мышц**](http://school.xvatit.com:8080/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%B4%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B8:_%D0%9C%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8.): например, носить тяжести только в правой руке, при физической зарядке наклоняться в одну сторону больше, чем в другую, и т. п.

**Предупреждение и лечение плоскостопия.**

Плоскостопием называются болезненные изменения стопы, при которых уплощаются ее своды (рис. 39). Причиной плоскостопия могут стать неправильно подобранная обувь, длительное хождение или стояние, избыточная масса тела. При плоскостопии нарушается мышечный и связочный аппараты стопы. Она расплющивается, отекает. Возникают боли в стопе, голени, бедре и даже в пояснице.

При значительно выраженном плоскостопии применяют специальные стельки — супинаторы. Они поддерживают стопу в нужном положении. Это не только улучшает положение костей стопы, но и костей голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

[](http://school.xvatit.com:8080/index.php?title=%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:8_15_16_2.png) Профилактика плоскостопия :

* Не носить слишком тесную обувь.
* Не носить обувь на плоской подошве, оптимальная высота каблука – 3–4 см.
* Никаких “платформ”, подошва должна быть гибкой, чтобы не только папа был в силах ее согнуть, но и ребенок при ходьбе.
* Для уменьшения деформации стопы можно пользоваться супинаторами.
* Выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей.
* Полезно ходить босиком по скошенной траве, морской или речной гальке.
* Ношение кед или кроссовок не более 2-х часов в день, они удобны для занятий спортом, но совсем не фиксируют голеностопный сустав и не содержат супинаторов (за исключением дорогих профессиональных моделей).

Итог урока:

**Осанка, остеохондроз, корригирующая гимнастика, сутулость, боковые искривления (сколиоз), плоскостопие.**

*1. Что происходит при нарушении осанки первой, второй и третьей степени?  
Какие нарушения в работе внутренних органов происходят при неправильной осанке?  
Что такое плоскостопие, каковы его причины и принцип лечения?*

Проанализируйте: правильно ли положение вашего тела при чтении, письме, переносе тяжелых предметов.

Подведение итогов урока.

Что вы нового узнали на уроке? Для чего мы сегодня так много говорили об осанке и плоскостопии? Почему это так важно? Правильная осанка и своды стопы – важнейшие факторы, влияющие на здоровье человека и требующие пристального внимания.

Большое спасибо за работу на нашем уроке. И помните, что существует четыре простых правила, чтобы быть здоровым:

Наращивайте “мышечный корсет”.

Следите за осанкой.

Правильно сидите.

Домашнее задание параграф №15