

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Многопрофильный центр дополнительного образования детей»

План -конспект дистанционного занятия  
по формированию навыков здорового образа жизни  
для обучающихся (12-15лет) объединения спортивной аэробики

Педагог дополнительного образования: Гаранкина Л.Ю.

**Тема занятия:** «Осанка и здоровье человека. Нарушения опорно-двигательного аппарата».

**Дата проведения:** 23.04.2020 г. 15.00; 18.00

<https://invite.viber.com/?g=9IQ2I7HFRkvL2PfMaUU6H0qzixoct0-P>

<https://infourok.ru/user/garankina-lyudmila-yurevna>

**Цель:** создание условий для формирования представлений обучающихся о влиянии физических упражнений на формирование правильной осанки человека.

**Задачи:**

образовательные:

- формирование у учащихся понятия «осанка»;
- формирование у учащихся представлений о правильной и неправильной осанке, причинах нарушения осанки и мерах предупреждения и исправления нарушений осанки;

развивающие:

- коррекция и развитие познавательных процессов (памяти, внимания, мышления);
- развитие умения проводить исследовательскую работу;
- коррекция осанки и позвоночника, улучшение показателей физического здоровья.

воспитательные:

- формирование сознательного отношения детей к своему здоровью—как норме поведения, формирование понимания о пользе физической культуры для здоровья человека.

Оборудование: ноутбук.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**

Здравствуйте ребята! Продолжаем цикл занятий по основам здорового образа жизни. Тема: «Осанка и здоровье человека. Нарушения опорно-двигательного аппарата».

**II. Подготовительная часть.** Наше путешествие в страну Здоровья продолжается. «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие», — говорил Аристотель. Вторил ему первый русский учёный-естествоиспытатель мирового значения Михаил Васильевич Ломоносов: «Нужно стараться всячески быть в движении тела».

Основываясь на своих исследованиях, Иван Петрович Павлов делал вывод: «Движение формирует правильную осанку, а осанка — залог здоровья»

Современные врачи дают такой совет: «Хочешь быть здоровым — бегай. Хочешь быть красивым — бегай. Хочешь быть умным — бегай».

Те, кто хотят приобрести величественную осанку, а вместе с ней и здоровье, должны понимать роль опорно-двигательной системы в жизни человека.

### **III. Основная часть.**

Ребята, ознакомьтесь с материалом по теме посмотрев видео урок

пройдя по ссылке <https://infourok.ru/videouroki/1699> или прочитайте текст лекции. Опорно-двигательная система формирует осанку человека — привычное положение тела человека в покое и при движении. При правильной осанке плечи находятся на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка легкая. Правильная осанка обеспечивает и нормальную работу внутренних органов.

Если наблюдается отклонение от этих характеристик, можно говорить о нарушении осанки. Признаками начального формирования неправильной осанки может быть сутулость, которая в дальнейшем приводит к искривлению позвоночника.

Различают несколько видов нарушений осанки. Сильный прогиб грудного отдела позвоночника называется кифоз, а искривление позвоночника в пояснично-крестцовом отделе — лордоз. У подростков чаще всего встречается левосторонний и правосторонний грудной сколиоз.

При нарушениях функциональная способность позвоночника ослаблена, спина легко утомляется, происходит сдавливание или смещение внутренних органов, живот становится выпуклым, часто болит спина.

В основе нарушений осанки лежит деформация позвоночника и утомление мускулатуры спины. Врачи установили несколько причин нарушений.

Очень часто искривления позвоночника возникают в процессе школьных занятий. У всех школьников скелет сформирован только на 65 %. Неправильная поза во время учебных занятий образует стойкое боковое искривление, что приводит к деформации хрящевых дисков, расположенных между позвонками. В некоторых местах они вовсе стираются.

Чтобы этого не происходило, необходимо помнить и всегда следить за положением тела во время занятий.

Возникновению искривлений позвоночника способствует ношение тяжестей в одной руке. Перегрузка школьного портфеля учебниками и учебными принадлежностями негативно влияет на позвоночник, поэтому разумно заменять портфель ранцем.

Большое значение в формировании правильной осанки имеет постель. Мягкая постель способствует нарушению правильной осанки. Кровать должна быть ровной и твердой, на такой постели вес тела равномерно распределяется, мышцы расслабляются, а искривления позвоночника,

вызванные вертикальным положением тела в течение дня, легко исправляются.

Не последнюю роль играет качество питания.

Если нарушается рацион питания, то в организме возникает дефицит витамина D. Это может привести к рахиту — тяжелейшему заболеванию, которое связано с искривлением костей, нарушением обмена солей, замедленным ростом организма. Для профилактики рахита необходимо употреблять достаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор: кефир, молоко, творог, йогурт, сливочное масло и мягкие сыры. В рационе обязательно должны присутствовать рыбопродукты, фрукты и овощи, богатые витаминами. И нельзя игнорировать солнечные ванны — важный элемент в профилактике недостатка витамина D.

Эмоциональное состояние человека тоже способствует правильному положению тела. Если у человека хорошее настроение, его голова поднята, плечи развернуты, спина ровная. Важно знать, что правильная осанка не дается человеку от рождения, она вырабатывается в детстве и юности, но после 18 лет выправить недостатки уже трудно.

Еще одно нарушение опорно-двигательной системы — плоскостопие, деформация стопы, при которой уплощаются ее своды. Плоскостопие нарушает работу мышц и связок стопы, стопа отекает, в ней возникают боли. При этом ухудшается осанка, возникает деформация позвоночника. Люди с плоской стопой при ходьбе или беге быстро устают.

К плоскостопию может привести очень узкая, тесная обувь или частое ношение обуви на высоких каблуках. Для профилактики этого нарушения существуют специальные упражнения, кроме того доктора рекомендуют ходить босиком, заниматься плаванием, подвижными играми.

В современном мире появилась еще одна проблема, связанная с малоподвижным образом жизни и снижением двигательной активности, — гиподинамия.

**Практическая работа.** Рекомендую выполнить комплексы упражнений: «Исправляем осанку» <https://www.youtube.com/watch?v=3pAQsuUZg98> <https://www.youtube.com/watch?v=Wu0nzEQY2JA> «Как избавиться от сутулости / Комплекс для плечевых суставов и формирования красивой осанки»

#### **IV. Контроль и проверка знаний.**

##### **Вопрос 1.**

**Опорно-двигательная система формирует**

осанку человека

нормальную работу внутренних органов

##### **Вопрос 2.**

**Осанкой называют**

опорно-двигательную систему человека

привычное положение тела человека в покое и при движении

### **Вопрос 3.**

**Признаки начального формирования неправильной осанки**

втянутый живот

сутулость

плечи находятся на одном уровне и слегка развернуты

### **Вопрос 4.**

**Сильный прогиб грудного отдела позвоночника**

кифоз

лордоз

### **Вопрос 5.**

**Что такое лордоз?**

сильный прогиб грудного отдела позвоночника

искривление позвоночника в пояснично-крестцовом отделе

### **Вопрос 6.**

**Возникновению искривлений позвоночника способствует**

ношение тяжестей в одной руке

неправильная поза во время учебных занятий

мягкая постель

рациональное питание

недостаток витамина D

### **Вопрос 7.**

**Малоподвижный образ жизни и снижение двигательной активности**

**приводит**

к плоскостопию

к гиподинамии

## **V. Подведение итогов.**

Дорогие ребята! Сегодня мы поговорили о правильной осанке. Красивая фигура, правильная осанка придают человеку уверенность в себе. А добиться красивой фигуры и правильной осанки тела можно, если вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом.

«Физическим воспитанием можно укрепить тело, а с ним и дух», — считал русский писатель, философ, поэт Александр Николаевич Радищев.

Предлагаю вам выполнять комплекс упражнений «Красивая осанка за пять минут в день» <https://www.youtube.com/watch?v=ruSSdAmFDe0>. Спасибо вам за работу, ребята.