

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: «Витамины для здоровья».

Дата проведения: 14.04.2020 г. 15.00; 18.00

<https://invite.viber.com/?g=9IQ217HFRkvL2PfMaUU6H0qzixoct0-P>

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

Цель: формирование мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

образовательная:

- познакомить обучающихся с значением витаминов для здоровья человека;

развивающая:

- развитие познавательных интересов и способностей, умения анализировать, формирование навыков самоконтроля;

воспитательная:

- формирование сознательного отношения детей к своему здоровью—как норме поведения, формирование представлений о пользе витаминов для здоровья человека.

Оборудование: ноутбук.

Ход занятия:

I. Организационный момент

Здравствуйте ребята! При очередной нашей встрече, желаем друг другу здоровья. Продолжаем цикл занятий по основам здорового образа жизни. Тема: «Витамины для здоровья».

II. Подготовительная часть. Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это то богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди сами укрепляют или разрушают то, что им дано природой. Один из важнейших элементов этой созидательной или разрушительной работы - это питание.

Всем хорошо известно мудрое изречение: “Человек есть то, что он ест”. В составе пищи, которую мы едим, содержатся различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие укреплению организма, исцелению, а также наносящие вред здоровью.

III. Основная часть.

Ребята, ознакомьтесь с материалом по теме посмотрев видео урок пройдя по ссылке <https://infourok.ru/videouroki/2080> или прочитайте текст лекции «Витамины это жизнь»:

К незаменимым, жизненно важным компонентам питания наряду с белками, жирами и углеводами относятся **витамины**. Основные источники

витаминов – сырые овощи и фрукты. Все жизненные процессы протекают в организме при непосредственном участии витаминов. Витамины играют важнейшую роль в поддержании иммунитета, т.е. они делают наш организм более устойчивым к болезням.

Немного истории. Знаете ли вы, что еще *130 лет назад* о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Отважные путешественники и мореплаватели прошлых столетий часто подвергались мучительной болезни, если они долго находились без свежих фруктов, овощей. Развивалась цинга. Дёсны разбухали и кровоточили, лицо отекало, чувствовалась общая слабость, ощущались невыносимые боли в мышцах, суставах, под кожей лопались сосуды, тело покрывалось кровоподтеками. Больше моряков погибало от цинги, чем от морских сражений и кораблекрушений. В народе с давних пор цингу умели лечить плодами шиповника, настоем хвои и молодых побегов сосны. Из практического опыта, жизненных наблюдений люди узнали, что цингу можно предотвратить, если пить лимонный сок, есть квашеную капусту, зелёный лук, чёрную смородину.

Долгое время оставалось неизвестным, почему потребление этих продуктов предотвращает цингу. Причины заболеваний, связанных с неполноценным питанием, первым открыл русский врач Николай Иванович Лунин. Только в 1880 году молодой талантливый ученый, изучавший роль минеральных веществ в питании, заметил, что мыши, поглощавшие пищу, составленную из всех известных частей молока, чахли и погибали. А мыши, получавшие натуральное молоко, были веселы и здоровы. «Из этого следует, что в молоке содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания», - сделал вывод ученый.

Позднее эти вещества были названы витаминами. *От латинского слова «вита», что означает «жизнь».* Что же такое витамины? **Витамины** – это органические вещества, необходимые для нормального функционирования нашего организма. Витамины необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.

Сегодня известно около 80 видов витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами **А, В, С, Д** и т.д. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ. Но их нехватка ведет к различным болезням. Большинство витаминов не образуется в организме и не накапливается, а поступает только с пищей растительного и животного происхождения

Для профилактики утомления предлагаю вам сделать перерыв и выполнить комплекс расслабляющих упражнений.

Физкультминутка: (Упражнения подобраны так, чтобы преодолеть негативные последствия работы за компьютером и расслабить мышцы. Одной из проблем, которая может возникнуть при длительной работе за компьютером, является проблема с позвоночником. Укрепить мышцы спины и снять напряжение поможет следующий комплекс).

1. Положите руки на пояс. По очереди поворачивайте тело влево и вправо, одновременно разводя руки. Повторите это упражнение шесть–

восемь раз. Затем после каждого поворота туловища добавьте поднимание рук и отведение их назад. Повторите шесть–восемь раз.

2. Резким одновременным движением поднимите правую руку до упора вверх, левую – опустите вниз и выполните несколько рывков руками, одновременно прогибая спину. Затем смените руки.

3. Встаньте, поставьте руки на пояс. Отведите локти назад так, чтобы максимально свести лопатки. Вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 8–10 раз.

4. Опустите руки вниз и поднимите плечи как можно выше. Повторите 8–10 раз.

Продолжим нашу беседу. **Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов.**

Витамин А – витамин роста, обеспечивает нормальную деятельность органа зрения, повышает устойчивость организма к заболеваниям дыхательных путей и в целом к инфекциям. Признаком недостаточности витамина А является так называемая куриная слепота (ухудшение зрения с наступлением вечера). Витамина А много в овощах и фруктах жёлтого и оранжевого цвета.

Витамин В – главная кладовая в черном хлебе. Они каждую буханку набивают своими волшебными шариками, чтобы вы росли сильными. Когда в пище мало витаминов группы В, человек плохо спит и часто плачет.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – укрепляет кости и зубы, он необходим для кожи. Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекциям, необходим он и после выздоровления от болезней. При скрытых формах недостаточности витамина С, особенно весной, наблюдаются быстрая утомляемость, снижение работоспособности, мышечная слабость, снижение аппетита, пониженная сопротивляемость организма к инфекциям.

Запас витамина С можно пополнять разными способами. Не обязательно есть только лимоны и апельсины, такую же добрую службу окажут квашенная капуста или сырая морковь, чемпионы по витамину С – плоды шиповника и ягоды черной смородины.

Витамин Д – солнечный витамин. Он образуется в нашем теле сам, под влиянием солнечных лучей. Витамина Д много в печени трески, в желтке, в морской рыбе. Витамин Д нужен для укрепления костей.

Витамин Е помогает организму: стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье.

Витамин А: молоко, рыба, яйца, масло, морковь, петрушка, абрикосы.

Витамин В: хлеб, молоко, сыр, орехи, яйца, печень.

Витамин С: апельсины, лимоны, сладкий перец, капуста, лук, смородина.

Витамин Д: рыбий жир, печень трески, яйца, икра.

Витамин Е: молоко, растительное масло, мясо, печень.

Больше всего витаминов обнаружено в плодах красного перца и в шиповнике. За ним идут щавель, помидоры, черная смородина. Картофель, который скромно служит всем нам, оказался главным поставщиком витамина

С, особенно осенью и в первые месяца зимы. Много витаминов в зелени – укропе, петрушке, зелёном луке. А в винограде, грушах, в огурцах, чернике, белой смородине витаминов мало, в сахаре их совсем нет.

Витамины разрушаются при длительном хранении овощей и фруктов, при их нагревании, кипячении.

Интересно знать:

1. Знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина.
2. В плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах.
3. Знаете ли вы, что обычная морковь облегчает заучивание наизусть.
4. Знаете ли вы, что бананы содержат вещество «серотонин», необходимое, чтобы наш мозг просигнализировал «вы счастливы».

Чтобы расти здоровыми, красивыми, должны вы подружиться с витаминами!

IV. Контроль и проверка знаний.

Предлагаю вашему вниманию небольшой тест «Витамины», ответы на вопросы которого позволят вам лучше усвоить материал.

Вопрос 1. Основные источники витаминов:

Вода

Сырые овощи и фрукты

Горячий обед

Вопрос 2. Что такое витамины?

Минеральные вещества

Органические вещества, необходимые для нормального функционирования нашего организма.

Жиры

Вопрос 3. Для чего необходимы витамины?

Для хорошего пищеварения

Для нормального функционирования нашего организма, нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.

Вопрос 4. Нехватка витаминов в организме ведет

К разочарованию

К различным болезням

К перевозбуждению

Вопрос 5. Какой витамин обеспечивает нормальную деятельность органа зрения, повышает устойчивость организма к заболеваниям дыхательных путей и в целом к инфекциям.

Витамин А

Витамин В

Витамин С

Витамин Д

Вопрос 6. Признаком недостаточности какого витамина является так называемая куриная слепота (ухудшение зрения с наступлением вечера)?

Витамина А

Витамина С

Витамина D

Вопрос 7. В каких продуктах содержится витамин В?

В черном хлебе

В овощах и фруктах желтого цвета

В картофеле

Вопрос 8. Какой витамин содержится в лимонах, апельсинах, шиповнике, квашенной капусте?

Витамин А

Витамин С

Витамин Е

Вопрос 9. Какой витамин образуется в нашем теле сам, под влиянием солнечных лучей?

Витамин С

Витамин Е

Витамин D

Вопрос 10. Для чего нужен витамин D?

Для поддержания нервной системы

Для укрепления костей

Для работы мозга

Вопрос 11. Где содержится много витаминов?

В плодах красного перца и в шиповнике.

В щавеле, помидорах, черной смородине.

В винограде, грушах, в огурцах, чернике, белой смородине.

В сахаре

Вопрос 12. Витамины разрушаются:

При длительном хранении овощей и фруктов, при их нагревании, кипячении.

При чистке овощей и фруктов

Вопрос 13.

Какой витамин содержат рыбий жир, печень трески, яйца, икра?

Витамин А

Витамин D

Вопрос 14. Какой витамин помогает организму стимулировать обновление клеток, поддерживать нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье?

Витамин А

Витамин Е

V. Подведение итогов.

Дорогие ребята! Наше занятие подошло к концу, в заключении я хочу сказать быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать

сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. «Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься физической культурой и спортом, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

Спасибо вам за работу, ребята.

Проверь себя: правильный ответ выделен жирным шрифтом.

Вопрос 1. Основные источники витаминов:

Вода

Сырые овощи и фрукты

Горячий обед

Вопрос 2. Что такое витамины?

Минеральные вещества

Органические вещества, необходимые для нормального функционирования нашего организма.

Жиры

Вопрос 3. Для чего необходимы витамины?

Для хорошего пищеварения

Для нормального функционирования нашего организма, нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.

Вопрос 4. Нехватка витаминов в организме ведет

К разочарованию

К различным болезням

К перевозбуждению

Вопрос 5. Какой витамин обеспечивает нормальную деятельность органа зрения, повышает устойчивость организма к заболеваниям дыхательных путей и в целом к инфекциям.

Витамин А

Витамин В

Витамин С

Витамин Д

Вопрос 6. Признаком недостаточности какого витамина является так называемая куриная слепота (ухудшение зрения с наступлением вечера)?

Витамина А

Витамина С

Витамина Д

Вопрос 7. В каких продуктах содержится витамин В?

В черном хлебе

В овощах и фруктах желтого цвета

В картофеле

Вопрос 8. Какой витамин содержится в лимонах, апельсинах, шиповнике, квашенной капусте?

Витамин А

Витамин С

Витамин Е

Вопрос 9. Какой витамин образуется в нашем теле сам, под влиянием солнечных лучей?

Витамин С

Витамин Е

Витамин D

Вопрос 10. Для чего нужен витамин D?

Для поддержания нервной системы

Для укрепления костей

Для работы мозга

Вопрос 11. Где содержится много витаминов?

В плодах красного перца и в шиповнике.

В щавеле, помидорах, черной смородине.

В винограде, грушах, в огурцах, чернике, белой смородине.

В сахаре

Вопрос 12. Витамины разрушаются:

При длительном хранении овощей и фруктов, при их нагревании, кипячении.

При чистке овощей и фруктов

Вопрос 13.

Какой витамин содержат рыбий жир, печень трески, яйца, икра?

Витамин А

Витамин D

Вопрос 14. Какой витамин помогает организму стимулировать обновление клеток, поддерживать нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье?

Витамин А

Витамин Е

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

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

Педагог дополнительного образования: Гаранкина Л.Ю.

Тема занятия: «Правильное питание для здоровья».

Дата проведения: 16.04.2020 г. 15.00; 18.00

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

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

Цель: формирование мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

образовательная:

- познакомить обучающихся с значением правильного питания для здоровья человека;

развивающая:

- развитие познавательных интересов и способностей, умения анализировать, формирование навыков самоконтроля;

воспитательная:

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

Оборудование: ноутбук.

Ход занятия:

II. Организационный момент

Здравствуйте ребята! Продолжаем цикл занятий по основам здорового образа жизни. Тема: «Правильное питание для здоровья».

II. Подготовительная часть. Наше путешествие в страну Здоровья продолжается. Здоровье тесно связано с вашей повседневной жизнью. От того как вы организуете вашу жизнедеятельность, зависит ваше благополучие, а значит и здоровье. Наверное, каждому хочется быть сильным и ловким, быстрым и выносливым, умным и грамотными. Каждому хочется, чтобы его уважали родители, учителя и сверстники. Все это в первую очередь зависит от вашего образа жизни, стремления достичь задуманного. Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Основные составляющие здорового образа жизни:

1. Правильное питание;
2. Сон;
3. Активная деятельность и активный отдых;
5. Соблюдение режима дня.

Сегодня мы подробно поговорим о правильном питании.

Правильное питание—основа здорового образа.

III. Основная часть.

Ребята, ознакомьтесь с материалом по теме посмотрев видео урок <https://infourok.ru/videouroki/1687> или прочитайте текст лекции «Правильное питание»: Здоровое и правильное питание – залог всего. Правильное питание необходимо всем. Оно обеспечивает нормальное кроветворение, зрение, хорошее состояние кожных покровов. Без нормального питания не может работать ни один внутренний орган: сердце, желудок, печень, почки. Для поддержания жизненных процессов и нормальной работы организма нужны питательные вещества. Питательные вещества поступают к нам в организм с пищей. Когда человек долго не ест, он испытывает чувство голода, усталость, слабость. Учёные установили, что при длительном голодании человек слабеет, через 2–3 дня у такого человека начнутся обмороки, потеря сознания. Такое состояние врачи называют «голодные обмороки». Если человек и дальше не получает пищу он может умереть. Питательные вещества необходимы человеку для построения структуры организма. Из питательных веществ в организме строятся клетки, ткани, органы. Благодаря этому организм растёт и развивается. От того, как человек питается, зависит его рост, развитие, здоровье и настроение. Кроме строительного материала пища дает человеку энергию. Эта энергия необходима для работы сердца, мышц, умственной деятельности.

Что же такое питательные вещества и где нам их взять для полноценной работы нашего организма? Питательные вещества – это белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода, органические кислоты. Все они содержатся в разных продуктах питания.

Белки содержатся в продуктах растительного и животного происхождения. Растительный белок есть в хлебных злаках, горохе, сое, картофеле, черносливе, орехах. Животный белок есть в мясе, рыбе, птице, яйцах и молочных продуктах. Белки очень важны для организма человека. Если человек не употребляет пищу, содержащую белки, у него развивается дистрофия.

Жиры содержатся в яйцах, молоке, мясе, рыбе, масле. Жиры обеспечивают организм энергией.

Наибольшее количество углеводов содержится в мёде, фруктах и овощах. Углеводами богаты картофель, крупы.

Минеральные соли, органические кислоты поступают к нам в организм так же с пищей.

Особенно важно употреблять в пищу продукты, богатые витаминами. Много лет люди ничего не знали о витаминах. И только в 1880 году русский врач Николай Иванович Лунин сделал выдающееся открытие. Именно он доказал, проводя опыты на лабораторных белых мышках, что отсутствие в корме необходимых для жизни животных веществ, витаминов, приводит к их быстрой гибели. С тех пор витамины считаются веществами жизни.

Витамин А называют витамином роста и зрения. При недостатке витамина А, развивается заболевание «куриная слепота», и человек плохо видит в сумерках. Витамина А много в моркови, зелёном луке, щавеле, петрушке.

Витамин С в большом количестве содержится в шиповнике, киви, чёрной смородине, яблоках, капусте, луке. При недостатке витамина С у человека развивается цинга, дёсны становятся слабыми и начинают кровоточить. От цинги и истощения в 1741 году умер капитан «Великой Сибирской экспедиции» Витус Беринг. Такая же судьба постигла русского учёного и полярного исследователя Георгия Седова, который погиб в 1914 году во время экспедиции к Северному полюсу. В том и другом случае во время длительного путешествия у людей отсутствовали продукты, содержащие витамины.

Для профилактики утомления предлагаю вам сделать перерыв и выполнить комплекс расслабляющих упражнений.

Физкультминутка: (Упражнения подобраны так, чтобы преодолеть негативные последствия работы за компьютером и расслабить мышцы. Одной из проблем, которая может возникнуть при длительной работе за компьютером, является проблема с позвоночником. Укрепить мышцы спины и снять напряжение поможет следующий комплекс).

1. Положите руки на пояс. По очереди поворачивайте тело влево и вправо, одновременно разводя руки. Повторите это упражнение шесть–восемь раз. Затем после каждого поворота туловища добавьте поднятие рук и отведение их назад. Повторите шесть–восемь раз.

2. Резким одновременным движением поднимите правую руку до упора вверх, левую – опустите вниз и выполните несколько рывков руками, одновременно прогибая спину. Затем смените руки.

3. Встаньте, поставьте руки на пояс. Отведите локти назад так, чтобы максимально свести лопатки. Вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 8–10 раз.

4. Опустите руки вниз и поднимите плечи как можно выше. Повторите 8–10 раз.

Продолжим нашу беседу. Витамин D обеспечивает прочность и крепость костей, зубов. При отсутствии в организме витамина D развивается рахит. Для того чтобы укрепить кости и зубы нужно употреблять в пищу молоко, рыбу, творог.

Недостаток витамина В ухудшает память, вызывает различные заболевания нервной системы.

В настоящее время известно около 30 витаминов. Недостаток каких-либо витаминов или питательных веществ ухудшает здоровье человека. Поэтому питание должно быть правильным и разнообразным.

Кроме того, каждый человек должен соблюдать правила гигиены питания. Существует пословица: «Кто долго жуёт, тот долго живёт». Это совершенно справедливо, так как хорошо пережёванная пища, легко усваивается. Нужно тщательно пережёвывать пищу, не спешить её глотать.

При правильном питании, пережевывая каждый кусочек, необходимо делать не менее 10 жевательных движений.

Во время приёма пищи необходимо вести себя спокойно, не разговаривать, не кричать, не выскакивать из-за стола. Лучше выключить телевизор, радио, музыку, отложить книгу. Очень плохо сказывается на организме приём очень холодной или очень горячей пищи. Пища должна быть тёплой. Врачи считают, что сразу после еды не стоит выполнять физическую работу. После обеда рекомендуется отдых.

Наиболее правильным считается пятиразовое принятие пищи. Нужно соблюдать режим питания и пищу принимать в одно и то же время. Самый последний приём пищи должен быть за два часа до сна.

Правильное питание – залог здоровья.

IV. Контроль и проверка знаний. Предлагаю вашему вниманию небольшой тест «Правильное питание», ответы на вопросы которого позволят вам лучше усвоить материал.

Вопрос 1.

Питательные вещества поступают к нам в организм
с водой
с пищей
с солнечной энергией

Вопрос 2.

Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода, органические кислоты.
относят
к продуктам питания
к питательным веществам

Вопрос 3.

Если человек не употребляет пищу, содержащую белки, у него развивается дистрофия
рахит
нарушение сна

Вопрос 4.

Жиры обеспечивают организм
энергией
водой

Вопрос 5.

Какой витамин называют витамином роста и зрения?

витамин С

витамин А

Вопрос 6.

При недостатке какого витамина у человека развивается цинга, дёсны становятся слабыми и начинают кровоточить?

Витамин Е

Витамин С

Вопрос 7.

Чтобы укрепить кости и зубы нужно употреблять в пищу

молоко

сахар

рыбу

творог

Вопрос 8.

Какой витамин обеспечивает прочность костей?

витамин А

витамин D

витамин С

Вопрос 9.

Недостаток какого витамина ухудшает память, вызывает различные заболевания нервной системы?

витамин А

Витамин В

витамин Е

Вопрос 10.

Наиболее правильным считается

пятиразовый прием пищи.

четырёхразовый прием пищи.

V. Подведение итогов.

Дорогие ребята! Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. Не забываем выполнять комплекс общеразвивающих упражнений и заполнять дневник физического развития! Спасибо вам за работу, ребята.

Проверь себя: правильный ответ выделен жирным шрифтом.

Вопрос 1.

Питательные вещества поступают к нам в организм с водой

с пищей

с солнечной энергией

Вопрос 2.

Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода, органические кислоты относят

к продуктам питания

к питательным веществам

Вопрос 3.

Если человек не употребляет пищу, содержащую белки, у него развивается

дистрофия

рахит

нарушение сна

Вопрос 4.

Жиры обеспечивают организм

энергией

водой

Вопрос 5.

Какой витамин называют витамином роста и зрения?

витамин С

витамин А

Вопрос 6.

При недостатке какого витамина у человека развивается цинга, дёсны становятся слабыми и начинают кровоточить?

Витамин Е

Витамин С

Вопрос 7.

Чтобы укрепить кости и зубы нужно употреблять в пищу

молоко

сахар

рыбу

творог

Вопрос 8.

Какой витамин обеспечивает прочность костей?

витамин А

витамин D

витамин С

Вопрос 9.

Недостаток какого витамина ухудшает память, вызывает различные заболевания нервной системы?

витамин А

Витамин В

витамин Е

Вопрос 10.

Наиболее правильным считается

пятиразовый прием пищи.
четырёхразовый прием пищи

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».

Дата проведения: 18.04.2020 г. 15.00; 18.00

<https://invite.viber.com/?g=9IQ217HFRkvL2PfMaUU6H0qzixoct0-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:

III. Организационный момент

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

II. Подготовительная часть. Наше путешествие в страну Здоровья продолжается. В далекие времена умные греки сделали на камне надпись: «Хочешь быть здоровым - бегай. Хочешь быть красивым - бегай. Хочешь быть умным - бегай». Почему так написали греки. Оказывается, уже в то время они знали, что для здоровья человека важное значение имеет состояние скелета и мышц. В детстве идёт активный рост костей и мышц. Кости увеличиваются в размерах, становятся толще и длиннее, мышцы, которые прикрепляются к костям, делаются более сильными. В организме человека находится 206 костей. Они образуют скелет. Основа скелета – это позвоночник, его иногда называют позвоночный столб. Позвоночник состоит из маленьких коротких костей – позвонков. У человека есть особенность позвоночника, которую он приобрел в связи с прямохождением. Позвоночник имеет четыре изгиба, и благодаря этому тело человека пружинит при ходьбе, смягчая толчки. Мышцы помогают удержать тело в вертикальном положении. Вы уже знаете, что движения человека происходят благодаря сокращению мышц.

Люди, которые много двигаются, ходят, бегают, занимаются спортом, развивают свои мышцы. Мышцы при таком активном движении образуют выступы, бугорки и увеличивают свою поверхность, в конечном итоге укрепляют позвоночник, не дают ему искривляться.

В этом случае говорят у человека хорошая осанка.

III. Основная часть.

Ребята, ознакомьтесь с материалом посмотрев видео урок <https://infourok.ru/videouroki/1698> или прочитайте текст лекции «Осанка и здоровье человека»: Осанка – это привычное положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе. При правильной осанке у человека плечи находятся на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, походка лёгкая. О правильной осанке говорят и мышцы, они хорошо развиты, упруги. Если посмотреть на человека с правильной осанкой, то можно увидеть, что движения его красивые, собранные, чёткие. Правильная осанка помогает работе всех внутренних органов человека.

О неправильной осанке говорят изменения, которые происходят в позвоночнике и других костях организма. Самые распространённые нарушения позвоночника, а значит и осанки – это сколиоз и сутулость.

Сутулость наблюдается у человека с согнутой спиной, втянутой в плечи головой, приподнятыми плечами. Про такого человека говорят: «Что за коромысло в спине твоей зависло?» Возникает сутулость в результате постоянного сгорбленного положения тела за столом. Сгорбленное положение увеличивает нагрузку на позвоночник, приводит к чрезмерному растяжению мышц, поддерживающих осанку. Чтобы этого не происходило, необходимо во время уроков и выполнения домашнего задания соблюдать правильное положение тела. Сядьте прямо, расправьте спину, поставьте правую руку локтем на стол и коснитесь кончиками пальцев виска. Вот так нужно всегда сидеть за столом. Это профилактика сутулости и способ формирования красивой осанки.

Сутулость и малоподвижный образ жизни могут привести к развитию сколиоза, это боковые искривления позвоночника.

Неправильная осанка затрудняет работу сердца, лёгких, желудка. У человека появляются головные боли, он быстро устаёт. Изогнутая часть позвоночника давит на нервы, возникают сильные боли в спине.

Неправильная осанка приводит не только к внешним нарушениям, которые потом очень трудно исправить, но и к серьёзным заболеваниям.

Существует множество упражнений для укрепления скелета и мышц. Давайте познакомимся с самым доступным. Это упражнение можно делать всем детям. Положите на голову книгу и ходите по комнате. Это очень хорошо влияет на осанку, если делать это упражнение ежедневно. Подтверждение тому, африканки, которые носят с детства груз не в руке, а на голове. Они никогда не сутулятся при ходьбе и ходят, как королевы. Все они знают, что такой способ ношения груза очень полезен для здоровья. Прямая спина при плавных грациозных движениях с грузом сверху, улучшает дыхание и кровообращение. Это есть своеобразный спорт, который приносит только пользу, развивая мышцы всего тела и укрепляя позвоночник.

Правильная осанка формируется у того, кто занимается физическим трудом, спортом, физкультурой, плаванием. Кроме того, можно посоветовать заменить портфель на ранец. Ранец носится на плечах, это позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник, благодаря чему он не искривляется, спина не устаёт. Портфель носится на одном плече, нагрузка ложится на одну сторону позвоночника. И со временем одно плечо может стать ниже другого. Для профилактики нарушения осанки лучше спать на твердой постели.

Мудрые люди говорят, хочешь быть здоровым – будь им. Быть здоровым, значит быть красивым, уверенным в себе человеком.

Для профилактики утомления предлагаю вам сделать перерыв и выполнить комплекс расслабляющих упражнений.

Физкультминутка: (Упражнения подобраны так, чтобы преодолеть негативные последствия работы за компьютером и расслабить мышцы.).

1. Выполните наклоны вперед, стараясь коснуться пола руками. Медленно вернитесь в исходное положение.

2. Поставьте руки на пояс и выполните наклоны.

3. Сидя на стуле, выполните наклоны назад (стул должен быть мягким).

4. Сидя на полу, поверните голову вправо таким образом, чтобы увидеть предмет за спиной. Точно так же выполните это упражнение влево.

Продолжим нашу беседу. Итак, при **правильной осанке** – у человека спина прямая, голова не наклонена вперед, плечи на одном уровне и расправлены, живот втянут. При правильной осанке правильно работает сердце. Свободно движется кровь по телу.

При **неправильной осанке** - сведенные и опущенные плечи, впалая грудь. Затрудняется работа внутренних органов, в первую очередь органов дыхания, сердца, сосудов головного мозга. Часто возникают боли в спине и пояснице.

Давайте и сформулируем «Правила красивой осанки»:

1. Нужно правильно сидеть за рабочим столом или партой. Держи туловище прямо, а голову слегка наклоняй вперед.
2. При переносе тяжестей нагрузка должна быть посильной и распределяться равномерно, спина должна быть прямой.
3. Систематически занимайся физкультурой.

Итак, чтобы выработать правильную осанку лучше всего научиться следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.

IV. Контроль и проверка знаний. Предлагаю вашему вниманию небольшой тест «Осанка», ответы на вопросы которого позволят вам лучше усвоить материал.

Вопрос 1. Что такое осанка?

- привычное положение тела человека в покое и при движении
- ровная спина

Вопрос 2. Какая часть скелета позволяет поддерживать осанку?

- позвоночник
- тазовые кости
- кости конечностей

Вопрос 3. Какие мышцы позволяют поддерживать правильную осанку?

- мышцы спины
- мышцы спины, груди, живота, шеи
- мышцы спины и живота

Вопрос 4. Самые распространённые нарушения осанки

- сколиоз
- сутулость

- плечи на одном уровне и расправлены
- живот втянут

Вопрос 5. Причины формирования неправильной осанки

- неправильная посадка за партой или за столом
- равномерное распределение нагрузки на тело человека
- недостаток в пище белков, минеральных солей и витаминов
- ношение сумки или портфеля на одном плече
- привычка горбиться, сутулиться

Вопрос 6. Правила красивой осанки

- нужно правильно сидеть за рабочим столом или партой
- при переносе тяжестей нагрузка должна быть посильной и распределяться равномерно, спина должна быть прямой
- носить сумки или портфель на одном плече.
- заниматься физкультурой и спортом.

V. Подведение итогов.

Дорогие ребята! Сегодня мы поговорили о правильной осанке. Здоровье человека – самое большое богатство, его не купишь ни за какие деньги, не выпросишь. Теряется здоровье пудами, восстанавливается – граммами. Чтобы стать сильными, ловкими, выносливыми и работоспособными необходимо регулярно заниматься физическим трудом, спортом. Хорошая осанка – правильное положение тела при ходьбе, не только имеет эстетическое значение, но и является необходимым условием нормального развития и полноценного функционирования всех внутренних органов. Предлагаю вам выполнять комплекс упражнений «Красивая осанка за пять минут в день» <https://www.youtube.com/watch?v=ruSSdAmFDe0>. Рассказать своим родным о правилах красивой осанки и научить их выполнять упражнения этого комплекса. Спасибо вам за работу, ребята.