

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:** 21.04.2020 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».

**II. Подготовительная часть.** Наше путешествие в страну Здоровья продолжается. Сегодня мы ответим на вопросы :

1. Что такое осанка?
2. Какой может быть осанка человека?
3. Какая осанка называется правильной?
4. Как проверить правильная ли у тебя осанка?
5. Какие причины нарушения осанки?

6. Какие упражнения нужно выполнять для формирования правильной осанки?
7. Каковы правила красивой осанки?

Итак, сегодня на занятии вы узнаете о том, что такое осанка и какой бывает осанка. Проверим у кого из нас правильная осанка, а у кого есть нарушения. Научимся выполнять упражнения для предупреждения и исправления нарушений осанки.

### **III. Основная часть.**

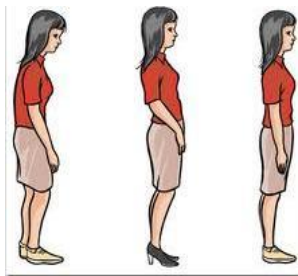
Ребята, посмотрите на фотографии. Фигуры кого из этих людей вам кажется наиболее красивыми и почему?



Конечно, приятнее смотреть на стройных и статных людей, с красивой фигурой и правильной осанкой.  
Прочитайте, что же такое осанка?

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении.

Посмотрите на рисунки и скажите, какой может быть осанка человека?



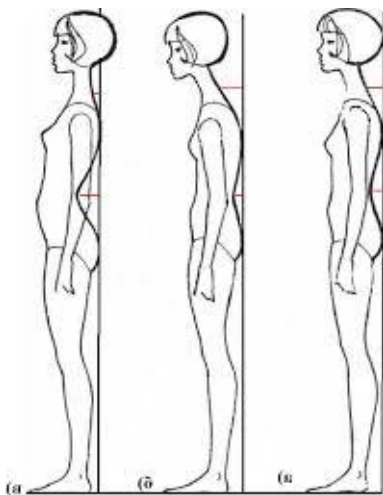
У кого правильная осанка, а у кого нарушенная?

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.

**Тест Выявление нарушения осанки и сохранение правильной осанки в положении стоя и сидя».**

А сейчас проверим: правильная ли у вас осанка.



1) Встаньте к стене чтобы голова, плечи и ягодицы опирались на стену.

2) Попробуйте просунуть между стеной и поясницей кулак. Если это невозможно, то просуньте туда ладонь.

3) Оцените свою

осанку: осанку следует считать правильной, если между поясницей и стенкой проходит ладонь. Если проходит кулак, то осанка нарушена.

4) Встаньте к стене. Голову держите прямо, поднимите и слегка отведите плечи назад, живот втяните. Пространство между поясницей и стеной должно быть сужено до нормы. Отойдите от стены и постарайтесь удерживать такое положение тела..

5) Положите на темя книгу и попробуйте сесть и пройтись по комнате с предметом на голове. При правильной осанке предмет не должен упасть с головы.

Итак, сделайте вывод, у кого осанка нарушена?

У кого правильная осанка?

А какие причины нарушения осанки? Давайте ответим на этот вопрос.



так,

Осанка человека во многом зависит от того, как развивался с детства его скелет и мышцы. Самый интенсивный рост и развитие скелета и мышц происходит между четырнадцатью и семнадцатью годами.

Существует несколько причин формирования неправильной осанки. Нарушение осанки может возникнуть из-за неправильного питания. Недостаток в пище белков, минеральных солей и витаминов может привести к неправильному формированию скелета и нарушению осанки.



К неправильной осанке приводит неравномерное распределение нагрузки на тело человека. Например, постоянное ношение сумки или портфеля на одном плече.

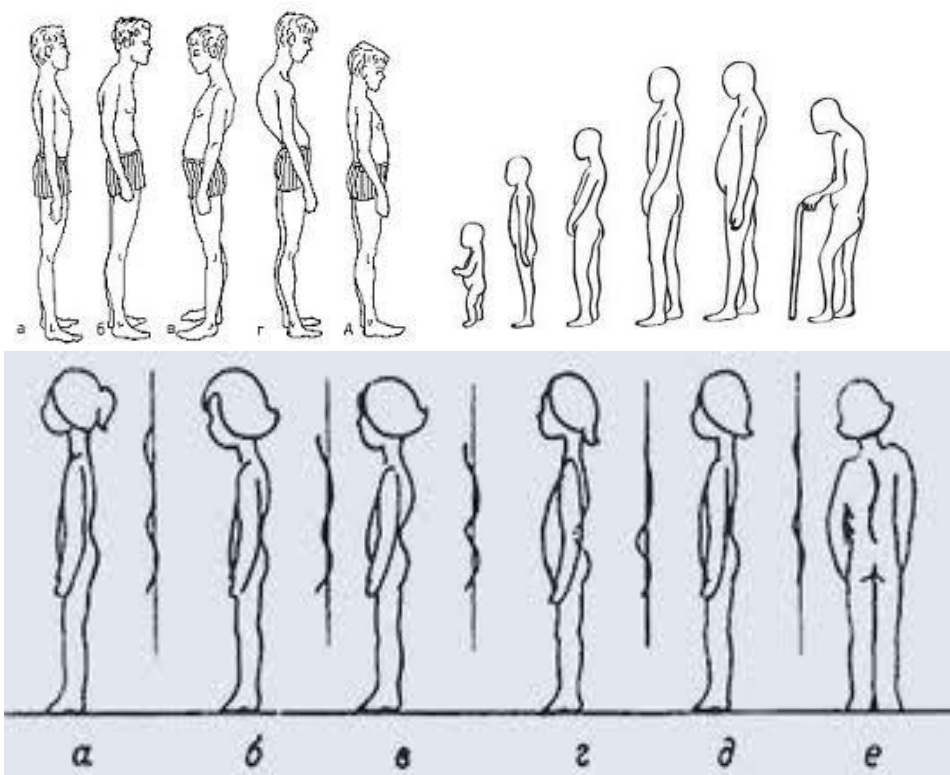
Также к нарушению осанки приводит неправильная рабочая поза. Например неправильная посадка за партой или за столом. Сидение – это основная рабочая поза многих людей: школьников, студентов, ученых, швей, бухгалтера и других. Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом, приводит к искривлению позвоночника, развитию постоянной сутулости и впалой груди.

**Практическая работа.** Рекомендую выполнить комплекс упражнений «Формируем красивую осанку. Упражнения для спины».

<https://www.youtube.com/watch?v=pSrQvRCn1C4>

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

Проверьте свои знания, определите у какого человека правильная осанка?

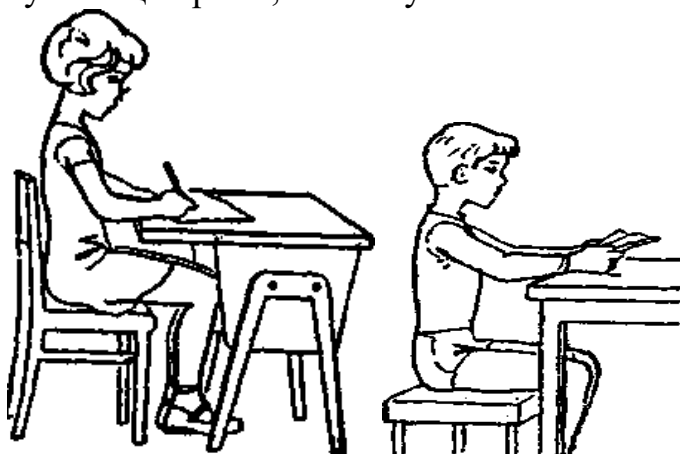


### Выбери правильный вариант ответа

1. Осанка –
  - А) это умение ходить и сидеть
  - Б) это привычное положение тела человека в покое и при движении
  - В) это ровная спина
  
2. Причина нарушения осанки –
  - А) неправильное питание
  - Б) ушибы
  - В) неравномерное распределение нагрузки
  - Г) растяжение
  - Д) отравление
  - Е) неправильная рабочая поза
  
3. Правила красивой осанки
  - А) Правильно сиди за рабочим столом или партой.
  - Б) Больше лежи.
  - В) При переносе тяжестей нагрузка должна быть посильной и распределяться равномерно.
  - Г) Систематически занимайся физкультурой.
  - Д) Меньше двигайся

**Давайте повторим «Правила красивой осанки»:**

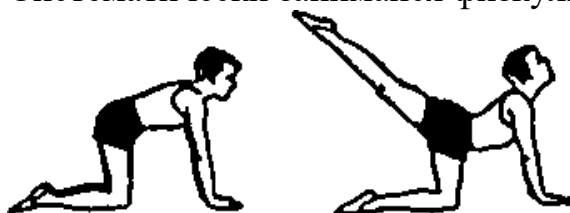
1. Нужно правильно сидеть за рабочим столом или партой. Держать туловище прямо, а голову слегка наклоняй вперед.



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.

## **V. Подведение итогов.**

Дорогие ребята! Сегодня мы поговорили о правильной осанке. Роль физических упражнений в формировании осанки огромна, и в этом мы убедились на занятии. Каждый из нас хочет быть красивым, а красота – это показатель состояния здоровья. 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.