

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: «Мышечный корсет для осанки».

Дата проведения: 25.04.2020 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: «Мышечный корсет для осанки».

II. Подготовительная часть. Школьники растут, и в их организме происходит окостенение почти всех 206 костей скелета. Особенно активно формируются кости таза, кистей, предплечий. Позвоночный столб в это время очень чувствителен к различным воздействиям, т.к. его костная основа еще не сформирована.

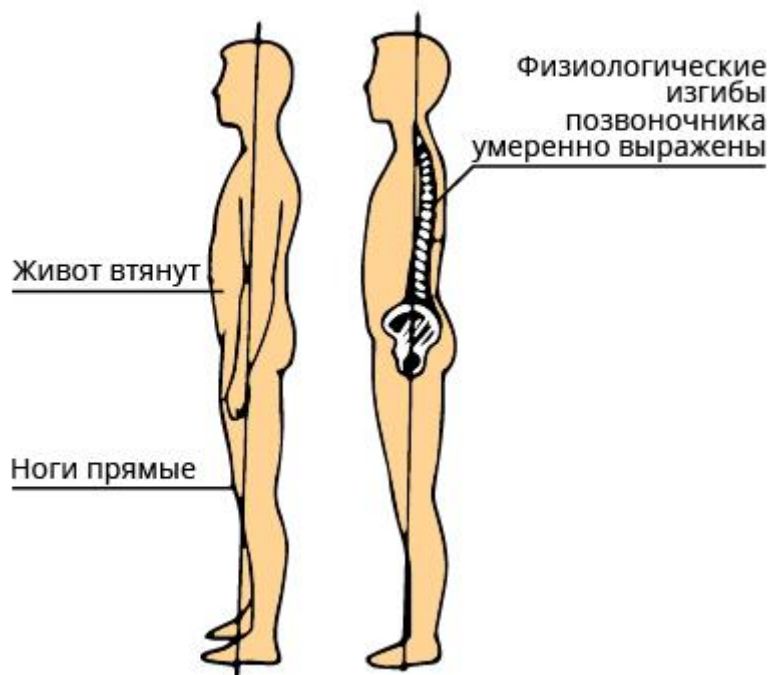
С помощью мышц шеи, груди и поясницы, а также связок позвоночного столба должен образовываться так называемый «естественный мышечный корсет». С возрастом у детей укрепляются мышцы живота и спины, развивается грудная клетка (делается более уплощенной в переднезаднем направлении). Улучшается осанка.

Ш. Основная часть.

Осанка – это привычное положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе.

Важно добиться оптимальной осанки, которая будет максимально разгружать мышцы. Кроме того с помощью оптимальной осанки снижаются риски нарушений и отклонений, связанные с состоянием здоровья и развитием растущего организма.

Посмотрите, как выглядит здоровый позвоночник у человека.



Естественные изгибы позвоночника очень важны. Их основной функцией является распределение нагрузки, которая ложится на позвоночник. Кифоз – прогиб позвоночника назад, лордоз – прогиб позвоночника вперед.

Но изгибы позвоночника могут возникать и вследствие нарушения осанки. Это сколиоз и сутулость.

Сутулый человек отличается приподнятыми плечами, в которую втянута голова, и согнутой спиной. У человека со сколиозом одно плечо выше (или ниже) другого.

Сколиоз является серьезным заболеванием. Изогнутая часть позвоночника давит на нервы, отходящие к внутренним органам. Могут возникать боли в области спины и тех органов, к которым эти нервы подходят.

Существует множество упражнений для укрепления мышечного корсета. Мы сделаем самые доступные и эффективные. Их можно делать и детям и взрослым.

Практическая работа. Рекомендую выполнить комплекс упражнений «**Как исправить сутулость. Упражнения для спины. Мышечный корсет для осанки.**» <https://www.youtube.com/watch?v=XZybMYaD1CU>

«**Формируем красивую осанку. Упражнения для спины.**»

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

«**Секрет идеальной осанки**»

https://www.youtube.com/watch?v=JiIB_6L1g14

Эта группа специальных упражнений позволяет вытягивать позвоночник, воздействовать на его деформированные отделы, а также укреплять мышцы живота.

IV. Контроль и проверка знаний.

1. Осанка – это _____ положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе.

Варианты ответа:

- Обычное
- Привычное
- Необычное
- Естественное

2. Что такое кифоз?

Варианты ответа:

- прогиб позвоночника назад
- прогиб позвоночника в сторону
- прогиб позвоночника вперед

V. Подведение итогов.

Дорогие ребята! Сегодня мы поговорили о правильной осанке. Очень важно не только регулярно делать специальные упражнения, но и следить за правильным положением осанки и в обычное время. Необходимо слушать взрослых, когда они вам говорят, чтобы вы держали спину ровно.

Правильная осанка – это залог отличного настроения и уверенности в себе. Помимо психологических преимуществ здоровая осанка приносит пользу и нашему физическому состоянию. И невозможно добиться красивой фигуры без здоровой осанки. С хорошей осанкой вы всегда будете выглядеть на 2-2,5 кг стройнее, и ваша одежда будет лучше на вас сидеть. Предлагаю вам ежедневно выполнять комплекс упражнений «**Красивая осанка за пять минут в день**» <https://www.youtube.com/watch?v=ruSSdAmFDe0>. Спасибо вам за работу, ребята.

Проверь себя:

1. Осанка – это _____ положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе.

Варианты ответа:

- Обычное
- Привычное
- Необычное
- Естественное

Правильный ответ. Осанка – это привычное положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе.

2. Что такое кифоз?

Варианты ответа:

- прогиб позвоночника назад
- прогиб позвоночника в сторону
- прогиб позвоночника вперед

Правильный ответ. Кифоз - это прогиб позвоночника назад.