

Предмет физическая культура

Класс 7 класс,

Тема урока: Осанка и ее формирование.

Цель урока: Осознание учащимися важности формирования правильной осанки.

Задачи урока:

1. Закреплять сформированные умения в формировании мышечного корсета .
2. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования осанки.
3. Формировать понимание роли и значения выполняемых упражнений, в укреплении их здоровья.

Предполагаемый результат: объяснение детьми цели и необходимости выполнения упражнений для формирования осанки.

Тип урока: урок закрепления.

Необходимое оборудование и инвентарь: книга, гладкая вертикальная поверхность(стена).

Для учащихся подготовлена презентация « Правильная осанка- залог здоровья!», в которую включен комплекс корригирующей гимнастики. Так же рекомендуется просмотреть видеоролик. Ссылка указана в презентации.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Неправильная посадка



Правильная посадка



СРАВНИМ

ТАК ПРАВИЛЬНО



ТАК НЕПРАВИЛЬНО



□ Признаки правильной осанки:

- ГОЛОВА приподнята;
- ЖИВОТ подтянут;
- грудная клетка развернута;
- плечи на одном уровне.



Неправильная осанка

Правильная осанка

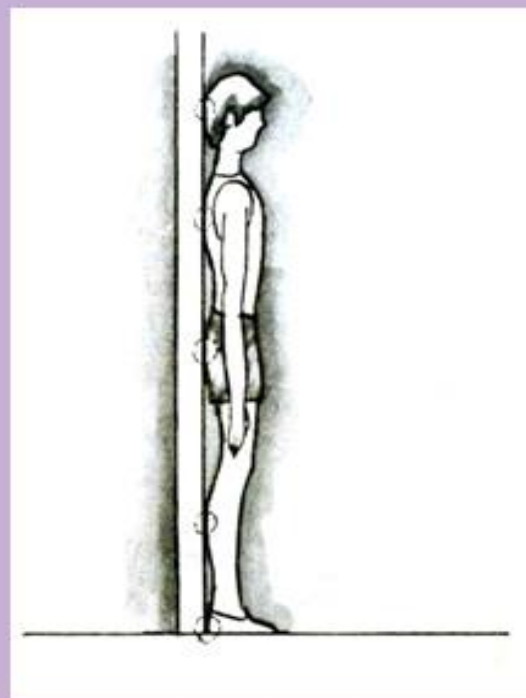
Тест на правильную осанку:

Встать спиной к стене в привычном для вас положении (не напрягаясь).

Если вы держитесь прямо, вы должны касаться стены только 5 точками, как на рисунке.

Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть.

Если проходит только ладонь – осанка нормальная.

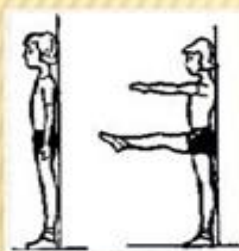


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Стоя у стены



Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, голенью и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу одну (потом другую), согнутую в колене, не теряя касания со стеной

Упражнения для формирования правильной осанки



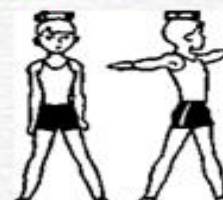
Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



Ссылка на видеоролик
«Формирование здоровой осанки для
школьника»:

<https://youtu.be/u0KI2J8iqtg>

Обязательно помните об
осанке, ведь она – залог
здоровья всего организма!



Домашнее задание: подготовить физминутку из трех упражнений, для поддержания правильной осанки,. Выполнять ее на переменах в период удаленного обучения,
сидя за столом.

Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения,
развитие мотивов учебной деятельности и формирование смысла учения,
формирование установки на здоровый образ жизни