

Сценарий урока в 3 классе

Урок № 5. Осанка

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

Урок посвящён формированию правильной осанки.

Глоссарий:

Лордоз – это физиологический или патологический изгиб позвоночника, при котором его выпуклость обращена вперед.

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

Сколиоз – это искривление позвоночника вправо или влево относительно своей оси. Чаще всего встречаются сколиозы грудного и поясничного отделов позвоночника.

Сутулость – это одно из многих возможных нарушений осанки, деформации спины, возникающей в связи со слабостью мышц.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/main/226214/>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

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.

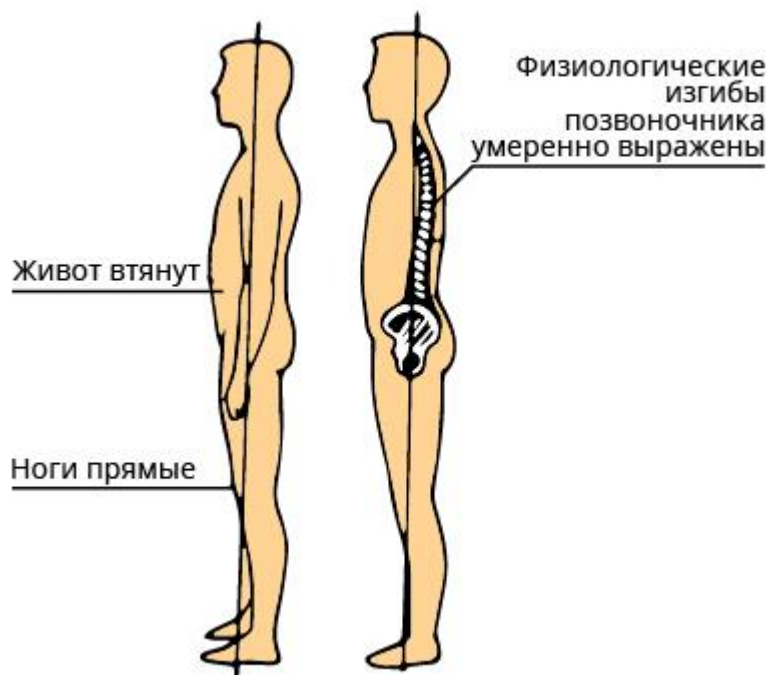
С помощью мышц шеи, груди и поясницы, а также связок позвоночного столба должен образовываться так называемый «естественный мышечный корсет». С возрастом у детей укрепляются мышцы живота и спины, развивается грудная клетка (делается более уплощенной в переднезаднем направлении). Улучшается осанка.

Что же такое осанка?

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 с N осанкой



Естественные изгибы позвоночника очень важны. Они начинают формироваться уже в течении первого года жизни. 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 покажем самые доступные и эффективные. Их можно делать, и детям, и взрослым.

Упражнения для профилактики нарушений осанки:

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимаем прямые руки вверх — вдох, опускаем — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибаем колени к животу и возвращение в исходное положение (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

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

Очень важно не только регулярно делать специальные упражнения, но и следить за правильным положением осанки и в обычное время. Необходимо слушаться родителей, когда они вам говорят, чтобы вы держали спину ровно. Это очень важно и сейчас мы узнаем, почему.

Правильная осанка – это залог отличного настроения и уверенности в себе. Попробуйте выпрямить спину, а потом сгорбиться. В каком состоянии вы чувствуете себя лучше? Видели ли когда-нибудь успешных людей со сгорбленной спиной? Нет, обычно плечи у них всегда расправлены, голова гордо смотрит вперед. Берите с них пример.

Помимо психологических преимуществ здоровая осанка приносит пользу и нашему физическому состоянию. Хорошая осанка позволяет увеличивать вместимость легких, за счет чего организм лучше обогащается кислородом. Позвоночник даже влияет на голос. Если у вас ровная спина, диафрагма открывается, и ваш голос лучше звучит.

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.

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

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

Варианты ответа:

Обычное

Привычное

Необычное

Естественное

Решение.

2. Что такое кифоз?

Варианты ответа:

прогиб позвоночника назад

прогиб позвоночника в сторону

прогиб позвоночника вперед

Решение.