

Здоровьесберегающая технология «Здоровый позвоночник»

Цель:

Способствовать формированию у учеников понимания важности правильной осанки как одной из основ здоровья организма в настоящем и будущем.

Задачи:

Расширить знания учащихся о строении скелета человека и осанке.

Актуализировать внимание учащихся к проблеме сохранения осанки.

Воспитать в детях стремление выглядеть красиво, быть здоровыми и иметь хорошую осанку.

Оборудование:

Раздаточные материалы (1 на парту) № 1 «Типичные виды нарушения осанки» и № 2 «Заболевания позвоночника», №3 «Строение скелета человека» (см. Приложение)

Ход классного часа:

1. Эвристическая беседа по теме.

Учитель: В XIX веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула. Так родители боролись за безупречную осанку юных фрейлейн.

Ребята, как вы думаете, зачем они это делали? Что даёт правильная осанка?

2. Практическое задание № 1.

4 ученика показывают мимикой и походкой:

- а) ученика получившего двойку;
- б) трусливого;
- в) уверенного;
- г) весёлого.

Ответы детей на вопрос учителя должны подойти к выводу о том, что осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.

Которая делает фигуру стройной и привлекательной. Придаёт «аристократизма». Избавляет от многих проблем и болей в спине.

3. Обсуждение приложения № 1.

«Типичные виды нарушения осанки: а – сколиоз, б – лордоз, в – кифоз, г – правильная осанка.»

Учитель: Как вы думаете, на каком рисунке изображена правильная осанка. (На рисунке г.)

Правильно, а на остальных картинках изображены разные виды нарушения осанки: сколиоз, лордоз, кифоз.

Почему же осанке придается такое значение? Почему осанка так важна? (Выслушиваются ответы детей.)

4. Продолжение эвристической беседы:

Учитель: Я тоже думала над этим вопросом и вывела 8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

1). Чем красивее спина, тем увереннее личность.

Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

2). Дыхание становится легким и более глубоким.

Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

3). Улучшается дыхание и пищеварение.

Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

4). Вы выглядите более стройными и молодыми.

Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 3-5 фунтов (2-2,5 кг.) стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть

5). Голос будет казаться лучше.

Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6). Помогает мышцам и суставам.

Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

7). Улучшается мышление.

Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

8). Здоровый позвоночник.

Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

5. Обсуждение приложения № 2.

Есть такая поговорка: "Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник". Как вы думаете, почему так говорят? (Обсуждение детей.)

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник – осевой орган. Позвоночник – это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений. Если положение позвоночника отличается от нормального, то на организм оказывается большее давление извне, и начинают возникать различные заболевания:

Школьникам предлагается прочитать список заболеваний в Приложении №2.

Учитель: Давайте рассмотрим, как это происходит.

5. Обсуждение приложения № 3 «Строение позвоночника»

Учитель: Каждый позвонок отвечает за какой-либо орган. Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

Итак, какой же вывод сделаем из всей нашей беседы?

(Необходимо следить за своей осанкой, чтобы она была правильной.)

II. Работа в группах.

6. Практическое задание № 2:

А сейчас в группах вы попробуете создать советы по сохранению правильной осанки.

(Ребята работают в группах. В помощь им можно раздать картинки из Приложений.)

(Выступление ребят.)

7. Подведение итогов обсуждения:

Учитель: Послушав ваши хорошие выступления, я позволила себе представить их в виде стихов.) Можно предварительно раздать их для подготовки отдельным учащимся.

1) Вы, ребята, посмотрите:

Все ли правильно сидите.

Быть прямой должна спина,

Как гитарная струна

Ноги вы соедините,

Прямо голову держите.

Ну, а чтобы не устать

Позу нужно менять,

А минут так через тридцать

Походить не лениться.

2) Груз тяжёлый и большой

Не носи в руке одной.

Поровну распределяй

В две руки

И в путь ступай.

3) Береги свой позвоночник

Утром, днём и даже ночью.

Чтобы кости не болели

Спи на жёсткой ты постели.

Учитель: Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии – это гимнастика, плавание и массаж. Во всех трех случаях главное – регулярность нагрузок!

8. Гимнастика для сохранения правильной осанки:

(Можно распечатать и раздать ребятам на память об уроке.)

Исходное положение для всех упражнений – спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности.

1) Занять исходное положение. Поднять ноги поочередно, сгибая тазобедренные и коленные суставы, до максимального объема, помогая руками притягивать колено к грудной клетке. При выполнении упражнения не отрывать голову, спину, таз от стены. Повторить 10-12 раз.

2) Занять исходное положение. Поднять ноги поочередно, сгибая тазобедренные и не сгибая коленные суставы. При выполнении упражнения не отрывать голову, спину, таз от стены. Повторить 10-12 раз.

3) Занять исходное положение. Делаем боковые наклоны, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10-12 раз.

4) Занять исходное положение. Присесть и встать, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10-12 раз.

5) Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти от стены, удерживать принятую позу как можно дольше. Особое внимание уделять положению головы: следует держать её прямо и не опускать, так как

это приводит к сгибанию спины и сутулости. Периодически следует возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.

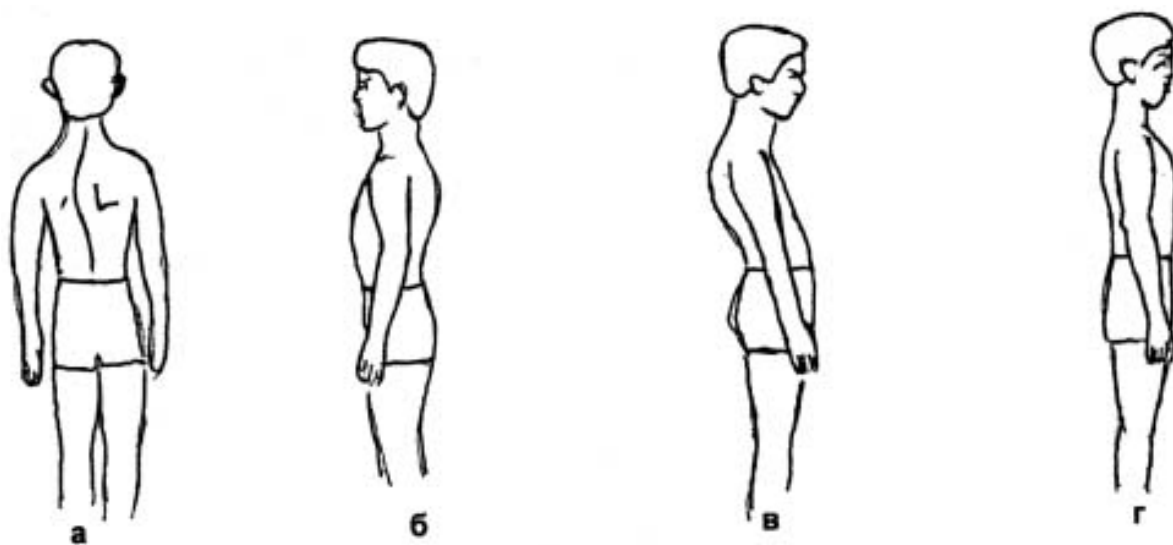
6) Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти от стены. Сохраняя принятую позу, выполнить несколько поворотов и наклонов туловищем, вращений и наклонов головой (повторить 2-3 раза). Периодически возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.

9. Рефлексия. Беседа с учащимися.

Учитель: Каково ваше мнение о нашем классном часе? Что полезного Вы узнали? Будете ли стараться соблюдать правильность осанки? С кем можете поделиться своими знаниями?

Приложение №1.

Типичные виды нарушения осанки



Приложение №2.

Заболевания, связанные с позвоночником

Артрит.

Боли в спине.

Грудные боли.

Расстройства желудочно-кишечного тракта.

Проблемы со зрением.

Головокружения.

Головные боли.

Ослабление иммунной системы организма.

Заболевания почек.

Боли в суставах, мышцах, в области шеи.

Ожирение.

Зубные боли.

Респираторные заболевания.

Невралгия седалищного нерва.

Приложение №3.

Строение скелета человека

