

Тема:

Значение
осанки
в жизни
человека

Цель занятия:

□ Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, привить навыки здорового образа жизни.

Девиз к уроку:

- «Мы умеем думать,
 - Мы умеем рассуждать,
 - Что полезно для здоровья,
 - То и будем выбирать!»

*истощает и не
разрушает
человека, как
продолжительное
физическое
бездействие.*



- Стать,
статный

- Статный человек – стройный, держится прямо, не горбится;



Что такое
осанка?

□ Осанка – привычное
(правильное или неправильное)
положение тела человека в
покое и движении.









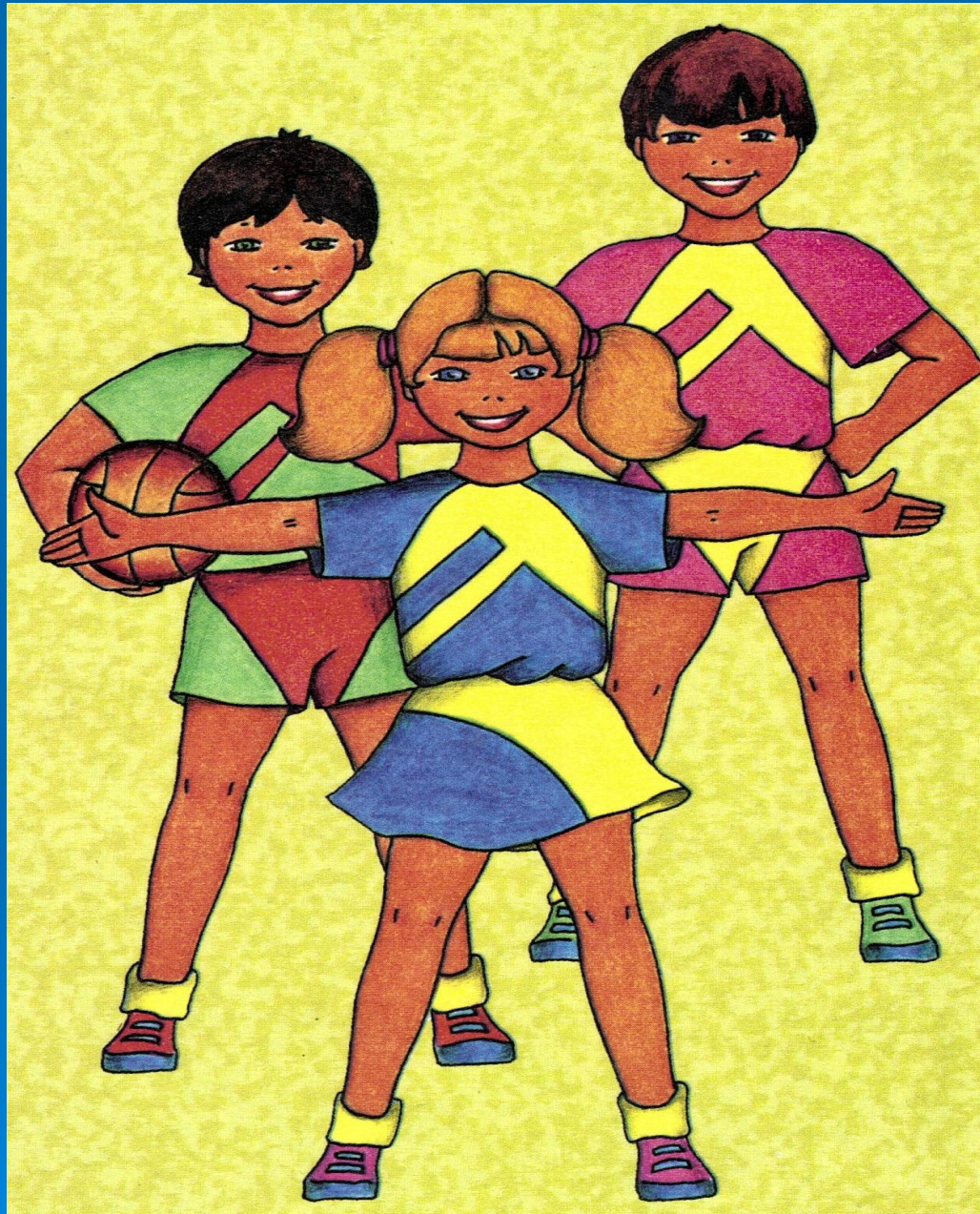




MumART

© Aik

art design 2005
aikart@yandex.net
<http://aik.wallpapers.ru>



СТРОЕНИЕ СКЕЛЕТА ЧЕЛОВЕКА:

- Кости черепа



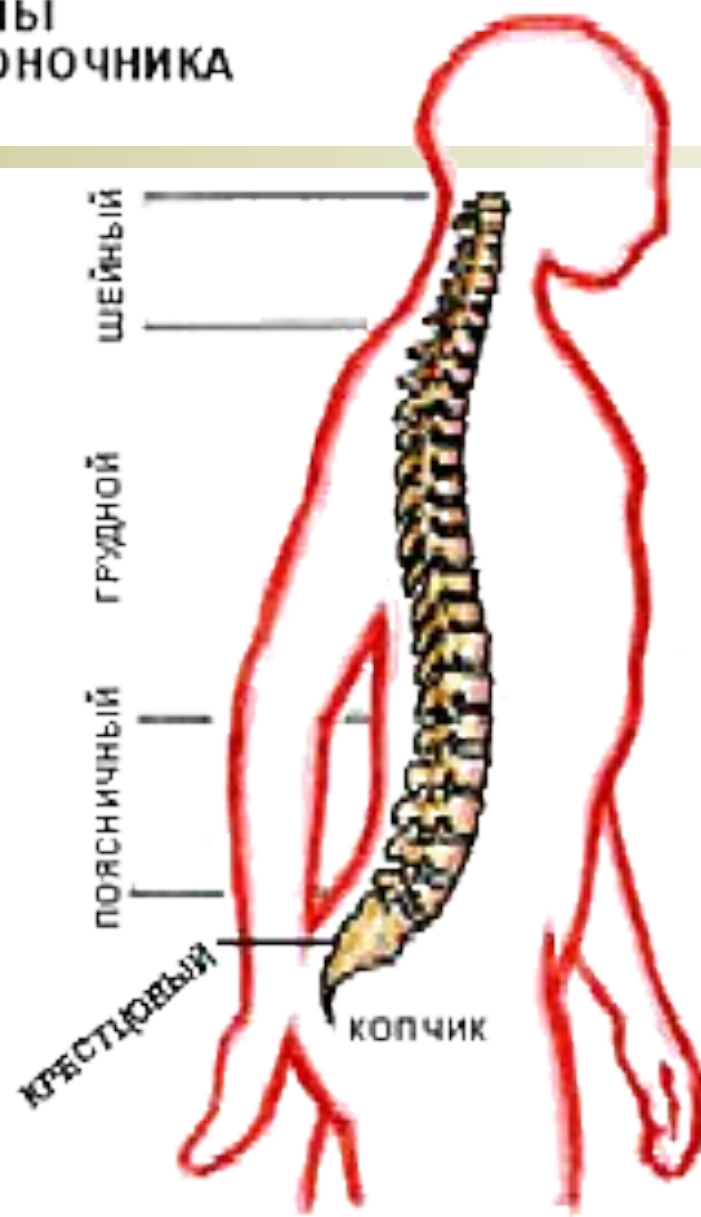
- Кости туловища

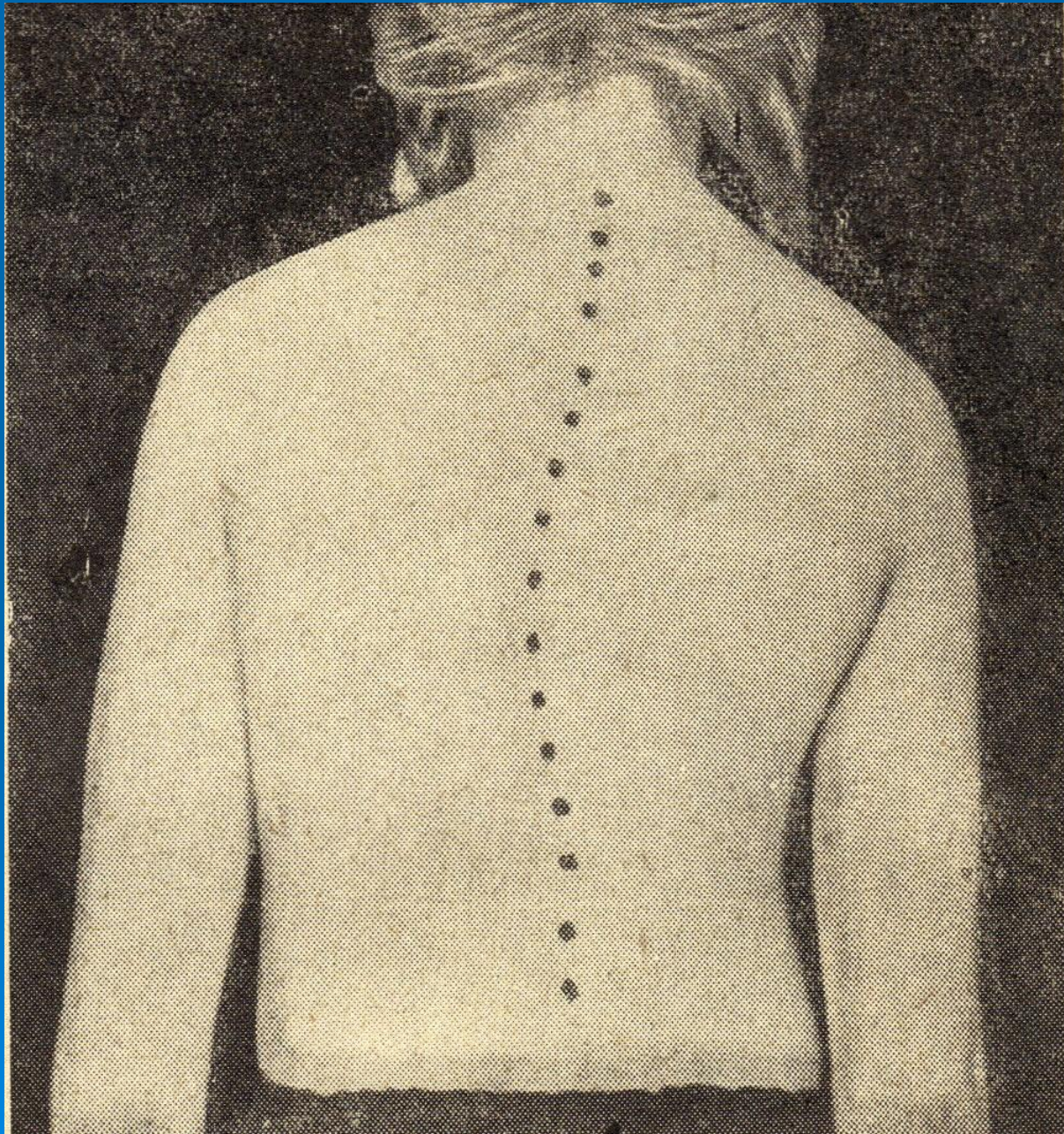


- Кости верхних и
нижних конечностей



ОТДЕЛЫ ПОЗВОНОЧНИКА









Правила для поддержания правильной осанки

- 1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища;
- 2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться;
- 3. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигая руками и ногами, потягиваясь, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить;
- 4. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник);
- 5. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки;
- 6. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.



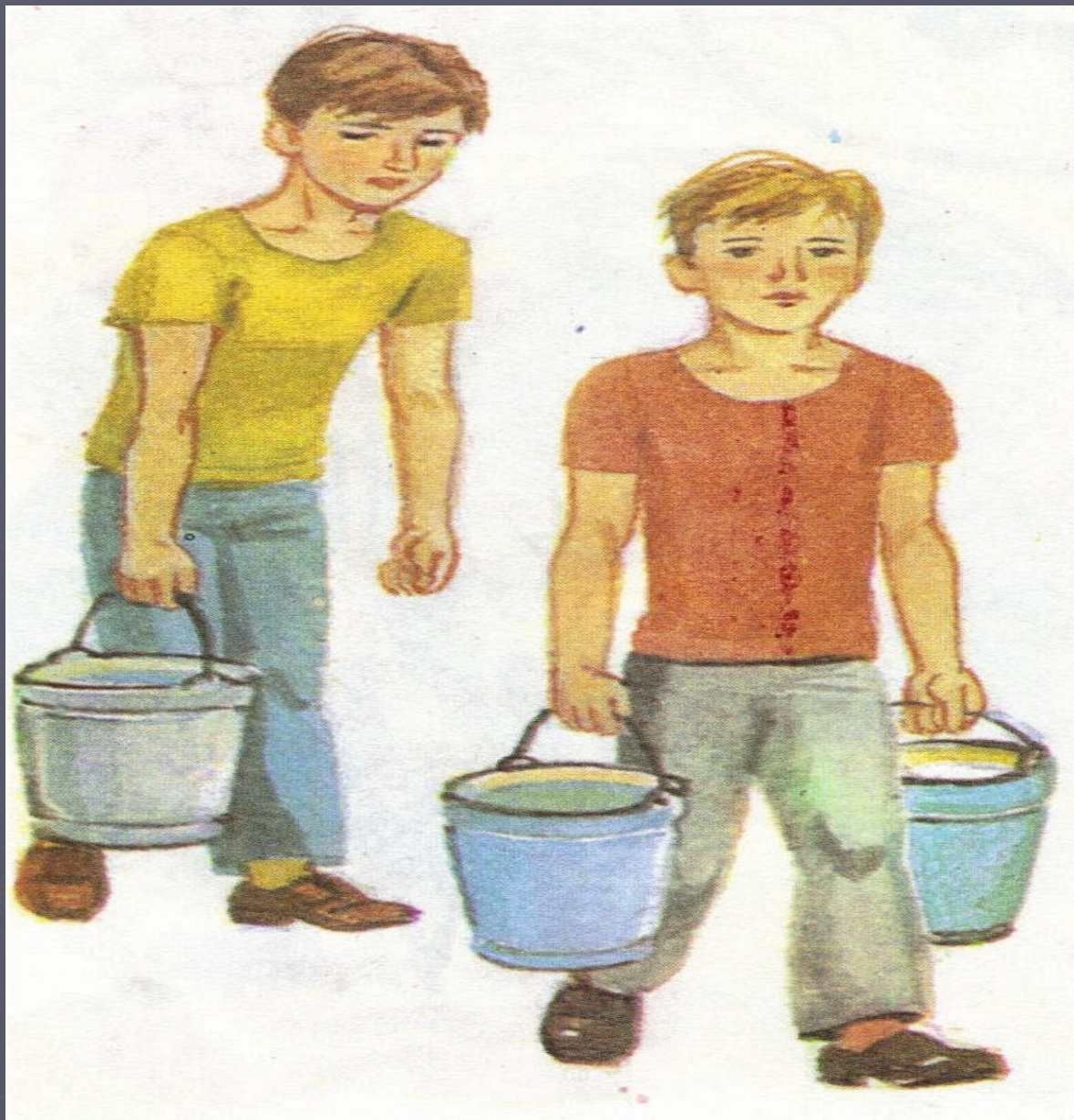
Основные правила соблюдения осанки, сидя за партой

- ❑ Сиди всегда прямо, слегка наклонив голову вперед, но не очень низко
- ❑ Не опирайся о край стола. Между столом и грудью должно быть небольшое пространство (проходил кулачок)
- ❑ Ноги ставь всегда на пол подошвой
- ❑ Руки должны лежать на столе свободно, плечи держи на одной высоте
- ❑ При объяснении учителя можно откинуться на спинку стула.

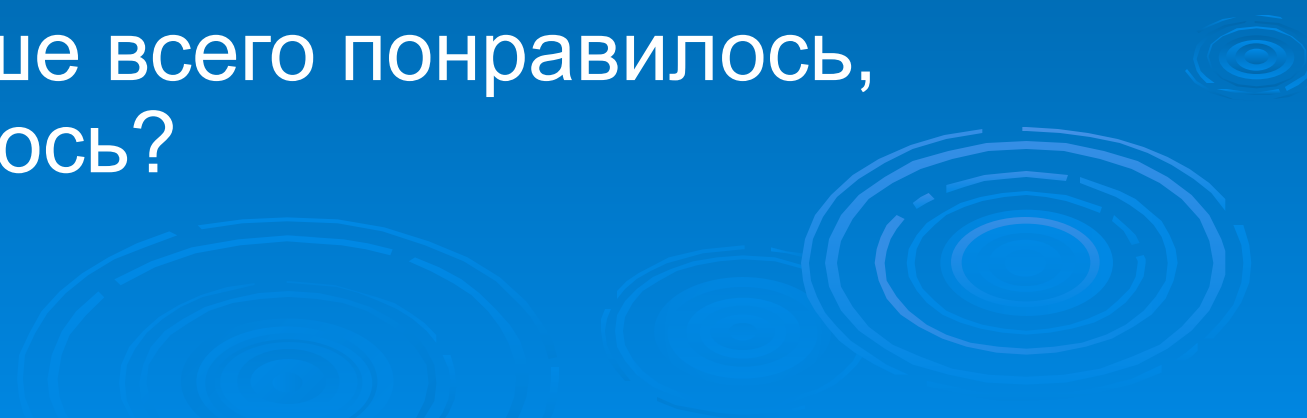


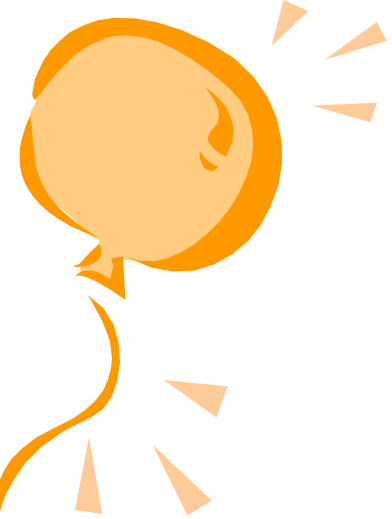






Итог урока

- О чем шла речь на уроке?
 - Из чего состоит скелет?
 - Назовите и покажите части скелета.
 - Каково значение позвоночника?
 - Почему важно беречь скелет?
 - Что такое осанка?
 - Что больше всего понравилось, запомнилось?
- 
- The bottom right corner of the slide features several decorative concentric circles in a lighter blue shade, resembling ripples on water.



Спасибо за урок!
Будьте здоровы!

