Интегрированный урок Физкультура, биология.

Тема: Осанка-залог здоровья

Целеполагание

Дидактическая цель: создать условия для осознания и осмысления новой учебной информации, применения знаний и умений в новых учебных ситуациях, проверка уровня усвоения учебного материала

Содержательная цель урока носит триединый характер и состоит из взаимосвязанных аспектов: познавательного, развивающего и воспитательного.

Тип урока: комбинированный

Цели по содержанию:

А. Образовательная – формирование у учащихся убеждения взаимосвязи физкультуры и биологии

Познакомить учащихся с основными характеристиками и параметрами; факторами, влияющими на форму и формирование осанки.

Научить соблюдать профилактические меры для предупреждения нарушений осанки.

Б. Развивающая развитие и определение гибкости позвоночника.

В. Воспитательная – воспитание чувства прекрасного через музыкальное сопровождения урока.

Методы: репродуктивный, объяснительно – иллюстративный, частично –поисковый.

Формы организации познавательной деятельности учащихся: групповая, фронтальная и обще классная.

Средства обучения: учебник биологии, тетради, ручки, магнитофон, спортивный инвентарь, гимнастические маты, проектор.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Структура урока | Время | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| Орг.начало | 30с | **Учитель физкультуры** Приветствие учащихся, проверка готовности учащихся к уроку  Сегодня, ребята мы проведём урок вместе с биологией.  **Учитель биологии:** Здравствуйте, ребята. Наверное, догадались, почему мы решили провести этот урок вместе. Какой раздел по биологии мы изучаем?  Правильно –Опорно-двигательную систему. А теперь улыбнитесь другу к другу, нашим гостям. Я вижу у вас хорошее настроение. | Построение, рапорт, приветствие. |
| Целеполагание  Постановка проблемы | 3мин  9мин 30с | **Учитель физкультуры**  Современная жизнь не возможна без компьютера, и многие из вас большую часть дня проводят сидя за ним: играете, готовитесь к урокам, выходите в интернет и все это влияет на формирование вашей осанки. Ребята, а что такое « осанка»?  **Ответ учащихся**: Осанка-это привычная поза при стоянии, сидении и ходьбе.  **Учитель:** Формируется осанка с самого раннего детства, это сложный и длительный процесс. Ведь правильная осанка нужна каждому человеку, т. к. она делает фигуру красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма в целом. Как назовём тему нашего урока?  **Ответ учащихся:** «Осанка- залог здоровья»  Какие вопросы вы можете поставить по нашей теме?  **Итак на уроке мы ответим на следующие вопросы** :   1. 1).Что такое осанка? 2. 2)Какой может быть осанка человека? 3. 3) Какая осанка называется правильной? 4. 4) Как проверить правильная ли у тебя осанка? 5. 5) Какие причины нарушения осанки? 6. 6) Какие упражнения нужно выполнять для формирования правильной осанки? 7. 7) Каковы правила красивой осанки?   **Учитель физической культуры проводит разминку под музыкальное** сопровождения для подготовки к основной части урока.  Ходьба на носках, руки вверх  На пятках, руки за голову  Шаги польки, руки на пояс.  Бег и его разновидности  Приставные шаги  Шаги польки  С захлестыванием голени  С выносом вперед прямых ног  Бег без задания змейкой, противоходом.  Упражнения на восстановления дыхания  Перестроения в колонну по 5  **А теперь выполним комплекс упражнений по музыку для формирования правильной осанки**  - и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны головы 1- вперед, 2- вправо, 3 – влево,  - и.п. – ноги на ширине плеч, руки  перед грудью, рывковые движения в  стороны,  - и.п. – основная стойка, правая рука  вверху, левая внизу, рывковые  движения назад,  - и.п. – основная стойка, руки на  поясе, наклоны туловища, вперед, назад, вправо, влево ,  - и.п. – ноги на ширине плеч, руки на  пояс, повороты туловища на 2 счета  - и.п. – ноги на ширине плеч, наклон  туловища вперед на 1 – к правой  ноге, 2 – к середине, 3 – к левой, | Внимательно слушают и отвечают  Показ слайда №1  Дети выполняют, стараются запомнить типичные ошибки и исправить их  Выполняют упражнения. |
| Актуализация знаний | 5мин | **Учитель биологии**.  Ребята, посмотрите на иллюстрации фигуры, кто из этих людей вам кажется наиболее красивыми?  Конечно, приятнее смотреть на стройных и статных людей, с красивой фигурой и правильной осанкой  По каким признакам мы узнаём, что у человека хорошая, правильная осанка? Примите правильную осанку, что вы у себя изменили в позе?  **Ответ:** При правильной осанке: спина прямая, позвоночные изгибы умеренные, плечи-оттянуты, голова слегка откинута назад, живот втянут.  **Вопрос:** А для чего желательно вырабатывать у себя правильную осанку? Только для красоты? И как осанка влияет на позвоночник, если вы горбитесь, постоянно сутулитесь?  Мальчики ответят на первый вопрос ,а девочки на второй вопрос. Ответ на эти вопросы вы найдёте в тексте .Внимательно прочитайте.  Осанка – это привычное положение тела при состоянии, сидении и ходьбе. При правильной осанке –спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут. Это способствует нормальному функционированию внутренних органов и органов движения, влияет на дыхание, улучшает кровообращение и работу сердца.  Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, что нарушает их кровоснабжение и затрудняет работу. Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом может привести к неравномерному распределению нагрузок на отдельные позвонки. В этом случае с возрастом межпозвоночные хрящевые диски истончаются, деформируются и смещаются, защемляя нерв. Развивается болезнь остеохондроз: человеку трудно ходить и нагибаться, по ночам его мучают боли, и он не может уснуть. Болезнь может начаться и в молодом возрасте до 30 лет. Так вот с помощью физических упражнений можно укрепить мышцы спины и грудной клетки и тем самым сформировать правильную осанку  **Ответ на 1 вопрос**: Правильная осанка влияет на дыхание, на работу внутренних органов, улучшает кровообращение и работу сердца.  **Ответ на 2 вопрос:** С возрастом межпозвоночные хрящевые диски истончаются, деформируются и смещаются, защемляя нерв. Развивается болезнь остеохондроз: человеку трудно ходить и нагибаться, по ночам его мучают боли, и он не может уснуть.  **Какой выход можно найти?** Тренировать у себя мыщцы спины, вырабатывать правильную осанку.  Человек сам себя лепит. К 18 годам осанка стабилизируется, после чего исправить её весьма трудно. Но такое случается.(Основные нарушения осанки)  **Вопрос:** Почему появляется неправильная осанка и как это избежать?  Работа с учебником. Прочитайте текст параграфа 15, на странице 74 и дополнительным материалом.  Первая и главная причина нарушения осанки – слабая мускулатура тела. В вертикальном положении тело человека поддерживает больше 200 (двухсот) мышц. И если основные мышцы из них слабо развиты, то соблюдать хорошую осанку трудно. Вторая причина-это привычка к неправильным позам. Обратите внимание на то, как вы сидите за столом. Если ученик за партой сидит, согнувшись, если одно плечо держит выше другого или упирается грудной клеткой в парту, то у него может произойти искривление позвоночника, сдавливание грудной клетки. Он может остаться на всю жизнь сутулым, кособоким, носите ли вы сумку, портфель или рюкзак на одном плече или в одной руке, лежите ли вы, свернувшись «калачиком» на слишком мягкой постели с высокой подушкой, ходите ли вы, опустив голову и согнув спину? **Если все это повторяется изо дня в день, то осанка у вас станет неправильной!** Чтобы выработать хорошую осанку, быть здоровым, нужно выполнять правила, многие из которых вы уже знаете.  **Еще раз закрепим**: работа с рисунком 38 учебника. Рассмотрите рисунок 38 учебника на странице 73. На каком рисунке мальчик сидит правильно.  Мальчики называют признаки правильной осанки , а девочки неправильной осанки.  Итак, при **правильной осанке** – у человека спина прямая, голова не наклонена вперед, плечи на одном уровне и расправлены, живот втянут. При правильной осанке правильно работает сердце. Свободно движется кровь по телу.  При **неправильной осанке** - сведенные и опущенные плечи, впалая грудь. Затрудняется работа внутренних органов, в первую очередь органов дыхания, сердца, сосудов головного мозга. Часто возникают боли в спине и пояснице. | Показ слайда №2  Внимательно слушают, отвечают на вопросы. Делают выводы.  Показ слайда №3  Работа с текстом.  Показ слайда Основные нарушения осанки:  1.Грудной кифоз (круглая спина)-сутулость.  2.Поясничный лордоз-сильный поясничный прогиб.  3. Сколиоз-боковое искривление позвоночника. |
| **IV.** **Лабораторная работа «Выявление нарушения осанки и сохранение правильной осанки в положении стоя и сидя».** | 5мин | **IV.** **Учитель физкультуры**  А сейчас проверим: правильная ли у вас осанка.  1) Встаньте к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы опирались на стену.  2) Попробуйте просунуть между стеной и поясницей кулак. Если это невозможно, то просуньте туда ладонь.  3) Оцените свою осанку: осанку следует считать правильной, если между поясницей и стенкой проходит ладонь. Если проходит кулак, то осанка нарушена.  4) Встаньте к стене. Голову держите прямо, поднимите и слегка отведите плечи назад, живот втяните. Пространство между поясницей и стеной должно быть сужено до нормы. Отойдите от стены и постарайтесь удерживать такое положение тела в положении стоя.  5) Положите на темя книгу и попробуйте сесть и пройтись по классу с предметом на голове.  6) Проконтролируйте себя следующим образом: подойдите к стене и обопритесь головой, присядьте, скользя по опоре. При правильной осанке предмет не должен упасть с головы.  Итак, сделайте вывод, у кого осанка нарушена? | Выполняют задания, сравнивают, обобщают. |
| **V.** **Практическая работа «Упражнения для формирования правильной осанки»** | 10мин | **Учитель физкультуры**  Правильную осанку человек должен формировать с детства. При нарушениях осанки необходимо обращаться к врачу, а также заниматься физкультурой, выполнять упражнения для формирования правильной осанки.  Разучим комплекс упражнений для формировании правильной осанки под музыку.  **Основная часть:**  - и.п. – лежа на спине, руки за головой, 1-2 глубокий вдох, поднять грудную  клетку, 3-4 спокойный выдох,  - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища  1- поднять прямую ногу  вверх, 2- и.п., 3-4 тоже другой ногой  - и.п. – тоже, 1-2 – поднять руки вверх  глубокий вдох, 3-4- руки опустить-  спокойный выдох,    - и.п. – лежа на спине, руки в стороны,  1-2 –поднять таз, удерживаясь на ру-  ках и стопе, 3-4- и.п.,  - и.п.- тоже, ноги приподняты и согну-  ты в коленях под углом 90 град.,  1-2- вдох, медленно положить ноги  вправо, 3-4 – и.п., 5-8 тоже влево,  - и.п. – сед ноги скрестно, руки на  поясе, 1- наклон вправо, 2- наклон  влево, |  |
| **VI.Беседа с опорой на слайды «Правила красивой осанки** | 5мин | **Учитель биологии**  Давайте ответим на последний вопрос урока и сформулируем «Правила красивой осанки»:   1. Нужно правильно сидеть за рабочим столом или партой. Держи туловище прямо, а голову слегка наклоняй вперед. 2. При переносе тяжестей нагрузка должна быть посильной и распределяться равномерно, спина должна быть прямой. 3. Систематически занимайся физкультурой.   Итак, чтобы выработать правильную осанку лучше всего научиться следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения. | Обсуждение с учителем. |
| **VII.** **Задания на карточках (на закрепление)** | 5мин | Учитель биологии.  Учащимся выдаются карточки с дифференцированными заданиями и предлагается выполнить их.  Проверка правильности выполнения задания | Работа с карточками |
| **VIIl**. Рефлексия | 3мин | **Учитель физкультуры и биологии**  **Заключительная часть.**  Дыхательные упражнения:  - 1- руки через стороны , встать  на носочки – вдох, 2- и.п. –выдох,  Подведём итог нашего урока. Что взяли для себя из сегодняшнего  урока. Какой смайлик вы выбираете. Если вы уходите с урока  в хорошем настроение выберете смайлик весёлый, а если в плохом то – грустный.  Д.З. Практическую работу оформите в тетради для лабораторных работ. Проверить осанку у своих родителей. Следить за своей осанкой  Оценивание. | Выполняют упражнения.  Оценивают себя и других. |