

Конспект урока по биологии на тему "Предупреждение искривления позвоночника и развития плоскостопия" 9 класс, учитель Волычева Елена Григорьевна

Цели урока:

Образовательная: Познакомить учащихся с понятием что такое правильная осанка, плоскостопие, выделить его значение в приспособлении организма к окружающей среде, обобщить и закрепить знания о строении и значении опорно – двигательной системы, об особенностях строения костей.

Воспитательная: прививать любовь и заботу о собственном здоровье, обратить внимание на правильную посадку за партой, в целях формирования правильной осанки.

Коррекционная: развивать способность сравнивать и анализировать и использовать ранее полученные знания и умения для усвоения новых и их обобщения. Учить концентрировать внимание. Коррекция устной речи, внимания, памяти.

Оборудование: учебник биологии «Человек» для 9 класса /программа В.Воронковой/, скелет человека, презентация, слайды, мультимедийный проектор.

Ход урока

1. Организационный момент.

Приветствие. Проверка учащихся готовности к уроку.

2. Повторение пройденного.

Фронтальный опрос.

Расскажите о работе мышц. Чем мышцы прикреплены к костям? Когда наступает утомление мышц? Как нужно работать, чтобы долго не уставать?

3. Работа с новым материалом.

(слайд 1)

Недостаток в пище витаминов, малоподвижный образ жизни, чрезмерные физические нагрузки, неправильно подобранная мебель для работы и отдыха ведут к различным нарушениям скелета. При этом происходит изменение формы хрящей, суставов и костей, распрямляется свод стопы (плоскостопие), нарушается работа внутренних органов. От состояния позвоночника и окружающих его мышц зависит осанка человека.

ОСАНКА – привычное для человека положение тела в покое и при движении. (слайд 2) При правильной осанке туловище и голова держатся вертикально, спина прямая, плечи слегка отведены назад, грудная клетка выступает вперёд, ноги прямые, живот слегка подбран.

(слайд 3) При неправильной осанке спина изогнута, плечи повернуты несколько вперёд, грудь впалая, живот отвислый.

Формирование хорошей осанки необходимо начинать с рождения. Кости у детей недостаточно твёрдые и крепкие, поэтому легко искривляются. В школьном возрасте причинами нарушения

осанки могут быть ежедневная неправильная поза во время учебных занятий (слайд 4) и неравномерная нагрузка на мышцы спины (слайд 5).

Физминутка «У меня спина прямая»

У меня спина прямая,

Я наклонов не боюсь:

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу, никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться, и присесть и наклониться.

Повернусь туда-сюда! Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два!

(слайд 6) Для того чтобы не допустить искривления позвоночника, необходимо соблюдать следующие гигиенические правила:

- мебель должна быть подобрана в соответствии с ростом;
- во время работы за столом спину следует держать прямо, ступни ног должны стоять на полу;
- перенося различные предметы, нужно распределить их тяжесть равномерно на обе руки;
- школьникам книги лучше носить на спине в рюкзаке.

(слайд 7) Другим распространённым нарушением скелета является распрямление свода стопы – **плоскостопие**. Когда мы стоим или ходим, то опираемся на пятку и на переднюю часть стопы, а средняя часть при этом немного приподнята. Такая стопа при ходьбе, беге, прыжках пружинит, смягчает толчки.

(слайд 8) При плоскостопии стопа удлиняется, расширяется в средней части. Причинами плоскостопия могут быть длительное пребывание на ногах, травмы стопы, ношение неправильно подобранной обуви или обуви на высоком каблуке. Чтобы не образовалось плоскостопие, следует укреплять мышцы стопы и голени с помощью специальных упражнений. В тёплое время года на отдыхе полезно ходить босиком, особенно по песку или неровной почве. Для поддержания правильной осанки и предупреждения появления плоскостопия детям и взрослым необходимо заниматься физкультурой.

4. Этап закрепления изученного материала

Мини-блиц в форме ответов-вопросов.

Что такое осанка? Что такое плоскостопие?

Что нужно делать, чтобы избежать искривления позвоночника?

От чего может развиваться плоскостопие?

Откройте тетради, в них вы видите напечатанный текст:

Послушайте рассказ: Пете купили новую большую школьную сумку. В неё поместились учебники по всем предметам. Петя не стал вынимать лишние учебники, а стал носить в сумке сразу все книги. Обычно Петя носил сумку на левом плече. Через некоторое время Петя пожаловался на боль в спине. Почему у Пети заболела спина? Что можно ему посоветовать?

Рекомендации для Пети запишите в тетради под текстом.

5. Домашнее задание:

а) прочитать параграф с.57-60 , ответы на вопросы

б) подготовить сообщение о том, как предупредить искривление позвоночника.

6. Итоги.

Анализ работы на уроке. Оценивание.