

Предупреждение искривления позвоночника и развития плоскостопия.

Урок биологии в 9 классе

Учитель: Смирнова Т.И.



Тема урока: Предупреждение искривления позвоночника и развития плоскостопия. Разучивание упражнений.

Цели и задачи урока: познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки; разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки и плоскостопия; формировать навыки ЗОЖ; развивать самостоятельность, логическое мышление, память, связную речь, обогащать словарный запас.

Оборудование: презентация, дидактический материал (карточки), слова-термины, яблоки для деревьев успеха, таблица «Рыбья кость» и карточка «Мой выбор» для рефлексии, картинки.

Ход урока

I. Организация на урок. Рефлексия.

- Доброе утро тем, кто, сегодня не выспался, но пришёл учиться в школу. Здравствуйте те, у кого плохое настроение. Приветствую тех, кто с нетерпением ждет каникул. И, без сомнения, я буду благодарна тем, кто сегодня будет активно работать на уроке.

II. Проверка домашнего задания.

- Вспомните, какую систему органов мы изучаем?

Прием «горячий стул». Работа с биологическими терминалами. Ученик садится на стул лицом к одноклассникам, а учитель стоит у него за спиной и показывает таблички с терминами. Ученики в классе читают значение этого слова в словаре, а ученик на стуле должен отгадать, о чем идет речь.

- Все кости в организме человека ... (скелет)
- Подвижное соединение костей ... (сустав)
- Нарушение целостности кости ... (перелом)
- Скелет головы ... (череп)
- Тонкая оболочка, которой покрыта кость ... (надкостница)
- Органы, состоящие из ткани, способной сокращаться ... (мышцы)

III. Фронтальная проверка знаний.

- Доказать, что мышцы сгибатели и разгибатели работают согласованно.
- Когда наступает утомление мышц?
- Как предупредить утомление мышц?
- Что может произойти, если всегда носить сумку на одном плече?

IV. Сообщение темы урока (запись темы в тетрадь). Целеполагание.

- Посмотрите на рисунки и постарайтесь разложить их в две разные группы (*рисунки солдата, Бабы Яги, горбатого человека, старушки, рыцаря, балерины*).

- По каким признакам вы их разложите?

За последние годы в России значительно возросло количество хронических заболеваний, в том числе и заболеваний опорно-двигательной системы. Наиболее распространенными из них разные виды искривления позвоночника и плоскостопие (*картинки на доске*). Так из-за подобных заболеваний имеют ограничения в выборе профессии около половины выпускников школ. К 13 – 17 годам, когда в целом завершается формирование девочки как будущей матери, практически у каждой четвертой отмечено нарушение формирования скелета.

Данные по нашей школе. В нашей школе в прошлом учебном году было выявлено врачами искривление позвоночника у 18 детей (в том числе и в нашем классе – у 1 ученика). Плоскостопие имеют 13 учащихся нашей школы.

- Данные из рассказов товарищей впечатляют вас?
- Кто догадался, о чём мы будем говорить сегодня на уроке? *Запись числа и темы урока в тетрадь. На доске название темы. Рисунок приёма «Рыбья кость».*
- Возникает много вопросов, на которые хотелось бы получить ответы (*на доске – рисунки 2-х яблонь – это дерево ожидания*).
- Что бы вы ожидаете узнать по данной теме? Вывешиваются яблоки на яблони. *Все это оформляется на доске в виде дерева ожидания.*
- Кроме этого, вы научитесь выполнять упражнения на формирование красивой... (*осанки*) и изучите приёмы, способствующие предупреждению... (*плоскостопия*). *Слова в предложении дополняют дети.*

V. Изучение нового материала. Осанка.

1. Работа с термином.

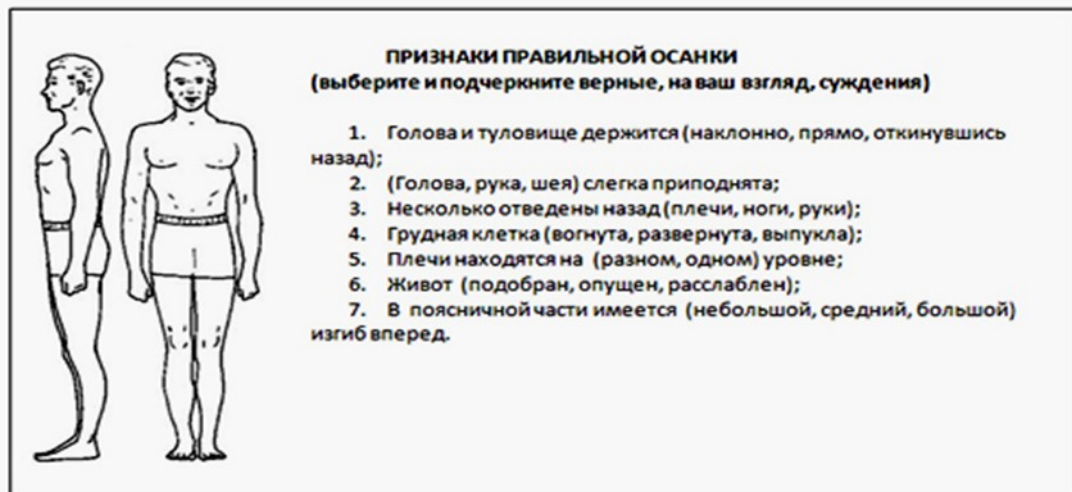
- Что такое осанка? Стр. учебника 234. Словарь.

Запись основного понятия на рисунке «Рыбья кость».

2. Работа с раздаточным материалом.

- А какова, по вашему мнению, должна быть правильная осанка при стоянии?

Работа парами. Дети работают с раздаточным материалом. Необходимо подчеркнуть признаки правильной осанки.



При правильной осанке: Голова и туловище держатся прямо. Голова слегка приподнята. Плечи несколько отведены назад. Грудная клетка развернута. Плечи находятся на одном уровне. Живот подобран. В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

Встать и показать правильную осанку.

3. Лабораторная работа. Проверяем правильность осанки. Работа группами по 2 человека.

А теперь проверим, правильная ли у вас осанка. Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стенкой и поясницей просунуть кулак. Если он проходит – нарушения осанки есть. Если проходит только ладонь – осанка нормальная.

Включается проектор. Слайд 1. Выявление нарушений осанки у ребят.

4. Рассказ о выработке правильной осанки у воинов, девушек, школьников (презентация).

Слайды 2- 4. В некоторых странах издавна уделяли большое внимание выработке правильной осанки. Например, китайским воинам вкалывали иголки в воротничок одежды, учили ходить с крестообразными тренажерами на спине.

Слайд 5-7. Китайские школьники сидят в классе за специальными столами.

Слайд 8-9. Детей учат ходить и стоять с мисками на голове, спать они могут даже на школьных столах.

Слайд 10. А в некоторых странах раньше привязывали школьников за косы к стулу или стене, чтобы выработать правильную осанку.

Слайд 11. А вот старый трюк аристократов. Цель та же – добиться “гордой посадки головы” и справиться с сутулостью. Как только вы забудете о правильной осанке, шарф начнет мешать и заставить вас выше поднять голову, а, значит, и распрямить плечи.

5. Слайд 12. Проблемный вопрос: Как предупредить нарушение осанки?

6. Объяснение учителя (использование презентации).

- Какие же нарушения осанки встречаются у наших учащихся? (на слайдах презентации разбираются конкретные нарушения).

Слайд 13. Выпуклость вперед поясничного отдела позвоночника. Встречается у беременных женщин, гимнастов, профессиональных танцоров.

Слайд 14. Выпуклость назад грудного отдела. Горбун из известного отечественного фильма “Место встречи изменить нельзя” страдал именно этим искривлением позвоночника. Такое чаще бывает у очень высоких людей.

Слайд 15. Круглая спина, или сутулость – плечи опущены, голова наклонена вперед, шея напряжена.

Слайд 16. Сколиоз - искривление позвоночника в сторону. Характерный признак – одно плечо выше другого.

Вывешивается на доску таблицы нарушений осанки с подписями.

7. Слайд 17. Беседа.

- Все повернулись к окну (от экрана).

- У людей какой возрастной группы легко искривляются кости? Почему?

- Как вы думаете, у подростков какое самое распространенное нарушение осанки и почему?

8. Слайд 18. Влияние нарушения осанки на работу внутренних органов и нервной системы.

Если будешь ты за партой опускать к тетради нос,

Заработаешь ты скоро боль, сутулость, сколиоз

Слайд 19. - Чем опасны нарушения осанки и искривления позвоночника? (Боль, стирание дисков позвонков, нарушением функций органов и систем). *Оформление «Рыбьей кости».*

9. Слайд 20. Причины нарушения осанки.

Стр. учебника 57 (1 абзац – первое предложение). *«Рыбья кость»*

10. Слайд 21. Ответ на проблемный вопрос. *Оформление «Рыбьей кости».*

11. Слайды 22-25. Разучивание упражнений на выработку правильной осанки (рисунки презентации).

VI. Слайд 26. Изучение нового материала. Плоскостопие.

- Кроме нарушения осанки, другим распространённым заболеванием опорно-двигательной системы является плоскостопие.

1. Работа с термином. Словарь

- Что такое плоскостопие? Стр. 235 учебника.

2. Объяснение учителя (*использование презентации, слайд “Плоскостопие”*). Нормальная стопа человека приподнята в средней части и пружинит при ходьбе, смягчая толчки. При плоскостопии стопа удлиняется, расширяется в средней части. При этом появляется боль в костях пальцев, стопы, голени.

Слайд 27. Отчего же может быть плоскостопие?

А) Врождённое плоскостопие.

Б) Длительное пребывание на ногах.

Г) Травмы стопы.

Д) Ношение неправильно подобранной обуви или обуви на высоком каблуке.

3. Слайд 28. Лабораторная работа. На дом было задано обвести стопу ноги. Соединить прямой линией середину пятки и средний палец. Выявить плоскостопие, если оно есть. Выводы.

4. Слайд 29. Предупреждение развития плоскостопия.

Запомните, что лечить плоскостопие гораздо труднее, чем предупредить его развитие.

Правила:

Не носить слишком тесную обувь.

Не носить обувь на плоской подошве и на высоких каблуках, оптимальная высота каблука – 3–4 см.

Никаких “платформ”, подошва должна быть гибкой.

Выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей.

Полезно ходить босиком по скошенной траве, морской или речной гальке.

Ношение кед или кроссовок не более 2-х часов в день.

5. Самостоятельная работа. Приём «Рыбья кость». Стр. учебника 60. Проверка.

6. Слайд 30. Комплекс упражнений для физкультминутки:

Сидя на стуле, одна нога вытянута вперед. Поворот стопы с оттягиванием носка по 10 раз каждой ногой.

Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки и вернуться в исходное положение, 6 раз.

Полуприседания на наружных сводах, 6 раз.

Слайд 31-34. В домашних условиях:

- ходить по валику босиком;
- поднимать с пола карандаш пальцами ног;
- катать мяч подошвами ног;
- делать массаж ступней.

VII. Закрепление.

Слайды 35- 43. - Просмотр шуточного ролика.

Слайд 44. - Какие вредные советы вам предложил автор ролика?

- Объясните поговорку «Без осанки конь - корова»
- Тестирование (если останется время).

VIII. Слайд 45. Задание на дом: стр. 57-60, вопросы и задания. Знать, что такое осанка и плоскостопие. 2 группа – вопрос 3.

IX. Рефлексия.

А) - А теперь давайте вернемся к нашему дереву и посмотрим, созрели ли наши яблоки?

Напоминаются вопросы, которые ставились в начале урока. Урожай наш к концу урока созрел, и мы нашли ответы на все поставленные вопросы.

Б) - Оцените свой ответ с помощью приёма рефлексии «Выбор».

В) - Оценки за работу.

План работы

1 блок

1. Что такое осанка? Стр. 234 учебника.
2. Признаки правильной осанки.
3. Выявление нарушений осанки. Тест.
4. Какие бывают нарушения осанки?
5. Каковы причины нарушения осанки? («Рыбья кость»)
6. Как нарушение осанки влияет на здоровье человека? («Рыбья кость»)
7. Как предупредить нарушения осанки? («Рыбья кость»)
8. Упражнения, формирующие правильную осанку.

2 блок

1. Что такое плоскостопие? Стр. 235 учебника.
2. Причины возникновения плоскостопия («Рыбья кость»)
3. Выявление плоскостопия. Тест (по данным домашней работы).
4. К чему приводит плоскостопие? («Рыбья кость»)
5. Как предупредить плоскостопие? («Рыбья кость»)
6. Упражнения, формирующие правильную стопу.

Сайт-ресурсы:

1. <http://festival.1september.ru/articles/556010/>
2. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/11/20/urok-zdorovya-moya-krasivaya-osanka>
3. <http://www.myshared.ru/slide/1028711/>
4. http://www.metod-kopilka.ru/konspekt_uroka_quotosanka_preduprezhdenie_ploskostopiyaquot.-39919.htm
5. <http://doc4web.ru/biologiya/konspekt-uroka-biologii-v-klasse-po-teme-osanka-preduprezhdenie-.html>

6. <http://school.xvatit.com/index.php?title>
7. <http://sov.opredelim.com/docs/162400/index-1240.html>
8. <http://www.zavuch.ru/methodlib/150/93802/>