Мій хребет

Формування позитивної мотивації на збереження та зміцнення здоров’я на уроках фізичної культури. **Урок з фізичної культури для класу**

Правильна постава робить людину привабливою. Крім того, хребет забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів. Хребет людини складається з 33 хребців, кожен з яких лежить на міжхребцевому диску, що нагадує мішечок з желе (малюнок 53 підручника). Завдяки цьому людина може згинатися і розгинатися. Та якщо хребет часто й неприродно викривлюється, може виникнути порушення постави. У дітей 10-14 років лікарі дуже часто фіксують порушення постави або сколіоз - викривлення хребта. Постава – це звичне положення людини в спокої і русі. Вона формується з раннього дитинства в процесі росту, розвитку і виховання. Правильна постава робить статуру людини гарною, привабливою і сприяє нормальній роботі всього організму. Порушення постави (сколіоз) може призвести до змін у скелеті, погіршення роботи органів кровообігу, дихання, травлення.

Щоб мати гарну поставу, потрібно виконувати ряд вимог:   
-ходити рівно, не сутулячись і не нахиляючись;   
-коли доводиться нести важкі речі, треба розподіляти їх рівномірно на обидві руки;   
-стояти потрібно рівно, рівномірно розподіливши вагу тіла на обидві ноги, не опускати голову і плечі;   
-сидіти за столом потрібно так, щоб хребет був прямим, плечі – на одному рівні, а голова трохи нахилена;   
-не опиратися грудьми на край столу. Ноги на підлозі потрібно тримати так, щоб вони були зігнуті під прямим кутом;   
-систематично зміцнювати м'язи спини та живота, розвивати пружність;   
-спати тільки на твердій постелі з невеликою подушкою;   
-не ходити на високих підборах.

Оздоровчі:

* виховувати фізичні якості: силу, витривалість і гнучкість, і пов'язаних з ними здібностей (силову витривалість, загальну гнучкість);
* формувати і зміцнювати здоров'я засобом фізичного навантаження розвивального характеру.

Виховні:

* виховувати свідоме ставлення до вдосконалення свого фізичного розвитку;
* формувати вміння контролювати обсяг виконуваної фізичної навантаження орієнтуючись на ЧСС.

**Необхідний інвентар:** секундомір, скакалки, м'ячі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приватні завдання | Засоби | Дозування | Методичні вказівки |
| Організувати учнів до уроку | Повідомлення теми і завдань уроку | 1 хв |  |
| Підготувати організм до майбутньої аеробної роботі.  Підвищувати кардіореспіраторної можливості. | Комплекс розминки на місці:   * марш (кроки); * приставні кроки; * відкритий крок; * захлест; * стрибки на двох; * скіп в сторону; * скіп вперед; * стрибки на одній, інша в сторону; * марш; | 15 хв. | Комплекс аеробіки під музичний супровід з темпом 120-144 уд / хв.  Стегно піднімати високо.  Легко і граючи, пружинячи.  З ударами над головою.  Руки перед грудьми.  Руки вгору в замок, стежити за поставою.  Носок від підлоги на 10-20 см.  Нога випрямлена в колінному суглобі. |
| Відновити дихання, уникнути надмірного стомлення. | Вправи на відновлення дихання:   * з придихом (Ш-Ш-Ш); * на тривалих видих (С-С-С). | 2 хв | Повністю розслабитися. Руки опущені. Напружувати м'язи черевного преса на видиху. |
| Розвивати загальну координацію, здатність до різноманітної роботі зі снарядами.  Розвивати силу нижніх кінцівок.  Виховувати координаційну витривалість.  Розвивати рухливість в поперековому відділі хребетного стовпа і силу м'язів черевного преса.  Виховувати координаційні здібності. | Комплекси ОРУ зі скакалками  І. п. - про. с, скакалка, складена вдвічі, внизу. 1-2 - розтягуючи скакалку вліво-вгору, праву назад на носок, прогнутися вправо; 3-4 - і. п.; 5-8 - те ж з іншої ноги.  І. п. - про. с, скакалка, складена вчетверо, вгорі. 1 - зігнути ліву ногу, скакалку вниз, обхопивши гомілку, підтягти ногу до грудей; 2 - і. п.; 3-4 - те ж з правої ноги; 5 - присед, скакалку вперед; 6 - і. п.; 7-8 - повторити 5-6.  І. п. - стійка ноги нарізно, скакалка під стопою лівої ноги, кінці в зігнутих вперед руках. I - натягуючи скакалку, підняти ліву, зігнуту в коліні ногу вперед; 2-3 - розгинаючи ліву ногу вперед, рівновагу; 4 - і. п.; 5-8 - те ж з правої ноги.  І. п. - стійка ноги нарізно на скакалці, кінці її в руках. I - нахил вперед, розтягуючи скакалку, лівим кулаком торкнутися правої ноги, праву руку в сторону; 2 - і. п.; 3-4 - те ж правим кулаком.  І. п. - сід, скакалка, складена вчетверо, вгорі. 1 - сід кутом, скакалку вперед, до торкання носків; 2 - і. п.; 3-4 - повторити; 5-б - згинаючи ноги, зміни в сивий, скакалка під колінами; 7-8 - зміни назад в і. п.  І. п. - лежачи на спині, скакалка, складена вдвічі, вгорі, 1-2 - згинаючи ноги, зміни ногами в стійку на лопатках; 3-6 - тримати; 7-8 - і. п.  7. І. п. - стійка ноги нарізно, скакалка, складена вчетверо, вгорі. 1 - нахил тулуба вліво; 2 - нахил тулуба вперед, руки скрестно, права зверху; 3 - нахил тулуба вправо; 4 - і. п.; 5-8 - те ж, починаючи з нахилу вправо, при нахилі вперед руки скрестно, ліва зверху.  8. І. п. - про. с, скакалка ззаду. 1-2 - два стрибки на лівій з обертанням скакалки вперед; 3-4 - те ж на правій; 5-8 - стрибки на двох. | 20 хв.  8 разів.  16 разів.  8 разів.  7 разів.  7 разів.  6 разів.  6 разів.  8 разів. | У нахилі в спині не згинатися. Голова піднята.  Присідання не повні до прямого кута в колінних суглобах.  Носок випрямленою ноги тягнути. Спина пряма. Дивитися вперед. Ноги не згинати в колінних суглобах.  Ноги не згинати. Спина по можливості пряма. Погляд вперед.  Ноги прямі. Спина не згинається. Стежити за рівним диханням. Зберігати рівновагу при перемахах.  Перемити прямими ногами, в стійці уникати згинання в тазостегнових суглобах. Дихання рівне.  Відстань між кистями відповідне, руки не згинати в ліктях. Спина пряма. Ноги не згинати.  Стежити за правильністю виконання під рахунок. Дихання рівне. Увага на поставу. |
| Підвищувати загальну рухливість тулуба.  Формувати культуру корекції постави.  Виховувати свідоме ставлення до збереження власного здоров'я. | КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КРОВОПОСТАЧАННЯ м'язи шиї і спини. (Коригуючі вправи Крауса - Вебера)  1. Лежачи: розслабтеся, повертаючи голову в сторони, похитуючи плечима, стегнами, ногами і стопами, повільно підтягніть руки і опустіть їх. Глибокий вдих, спокійний, розслаблений видих. Напружте м'язи і розслабтеся.  2. Встаньте і знову потисніть плечима.  3. Ляжте. Повільно поверніть голову наліво, потім направо.  4. Ляжте на спину. Зігніть коліна і повільно підніміть праве коліно, як можна ближче до грудей. Повільно випряміть ногу. Повторити іншою ногою.  5. Ляжте на лівий бік. Голова при цьому покоїться на м'ячі, м'язи шиї розслаблені. Обидві ноги зігнуті в колінних суглобах. Ковзаючим рухом підніміть праве коліно, як можна ближче до голови, потім повільно розпрямите ногу. Опустіть розслаблену ногу на підлогу. Повторіть іншою ногою.  6. Поверніться на живіт. Голова на кистях. Потім напружте сідничні м'язи. Утримуйте це положення протягом 3-5 сек., Потім розслабтеся.  7. Вправи на розтягування м'язів. Сядьте, руки за шиєю переплетені. Відведіть лікті назад, якнайдалі. Упустите руки і розслабтеся.  8. Сидячи, руки вперед. Намагайтеся перехрестити лікті, заводячи праву руку якомога далі вліво, а ліву вправо, поки не відчуєте розтягування м'язів.  9. Стоячи на колінах, зіпріться долонями і ліктями об підлогу. Поступово випряміть спину, ковзаючи вперед на руках і тримаючи спину та голову прямо. Повторіть 5-7 разів.  10. Ляжте на живіт, підклавши під стегна м'яч. Зведіть лікті разом, потім розслабтеся. Включайте також знизання плечей.  Вправа на м'язи живота: ляжте на підлогу, ноги зігнуті в колінах, руки вільні вздовж стегон. Повільно опустіть ноги на підлогу і розслабтеся.  Вправа для верхньої частини спини: піднімання спини з положення лежачи на животі на м'ячі до горизонтального положення. | 43 хв.  4 разів  7 разів.  4 раз.  6 разів.  7 разів.  7 разів.  6 раза.  6 разів.  5 разів  6 разів  10 разів  12 разів | Прогинання максимальні. Долоня назовні.  Плечима активно до легкого відчуття болю.  Не піднімати таз. Руку завести трохи за голову.  Стежити за прямим положенням тулуба. Ногу випрямити максимально в колінному суглобі.  Корпус нерухомий, в русі бере участь тільки таз.  Спина випрямлена. Дивитися вперед, лікті в сторони.  Руки в ліктьових суглобах випрямлені.  Стежити за поставою.  Ноги зігнуті в колінах і упираються в підлогу. М'язи живота і спини напружені.  Ноги опускати повільно на 3-4 рахунки. Стежити за диханням.  Руки в замок за головою, лікті розведені в сторони. Стежити за диханням. |
| Відновити дихання і знизити емоційну напругу. | Вправи на дихання.  Вдих повними грудьми - видих з придихом (Ж-Ж-Ж).  Вдих "животом" - видих довгий (З-З-З).  Вдих розтягнути на чотири рази через ніс - видих з присіданнями і плесканням перед грудьми (4 бавовни). | 5 хв.  3 рази.  2 рази.  2 рази. | Максимально напружувати черевний "прес".  Груди нерухома.  Присідання неглибокі, голову на груди, видих гучний. |
| Повідомити рівень засвоєння матеріалу учнями. | Підведення підсумків.  Повідомлення домашнього завдання. | 5 хв. |  |