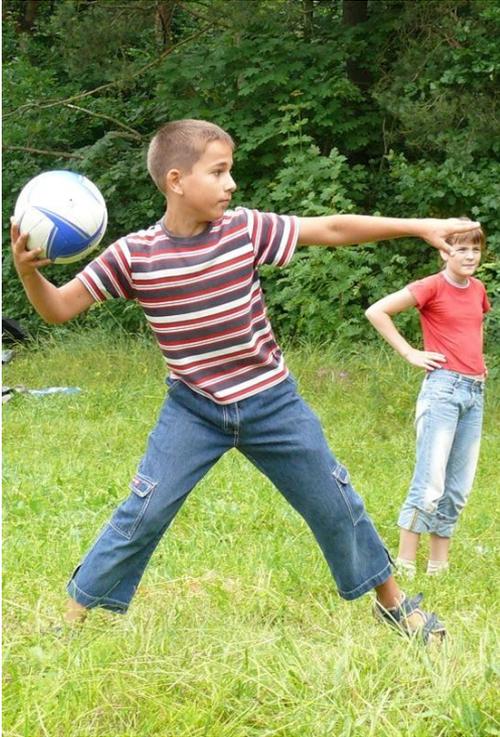


# Урок биологии в 8 классе



**Тема: «Роль двигательной активности в развитии опорно-двигательной системы человека».**

Разработала: Головенькина Алла Николаевна  
учитель биологии  
I квалификационной категории  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»  
г.Нурлат Республики Татарстан

2012 г.

# ЭТАПЫ УРОКА

- ✓ Гармония человеческого тела в искусстве и истории.
- ✓ Рост и развитие опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Влияние физических упражнений на рост и развитие мышц.
- ✓ Влияние физических упражнений на рост и развитие скелета.
- ✓ Осанка, её нарушение.
- ✓ Плоскостопие и его предупреждение.

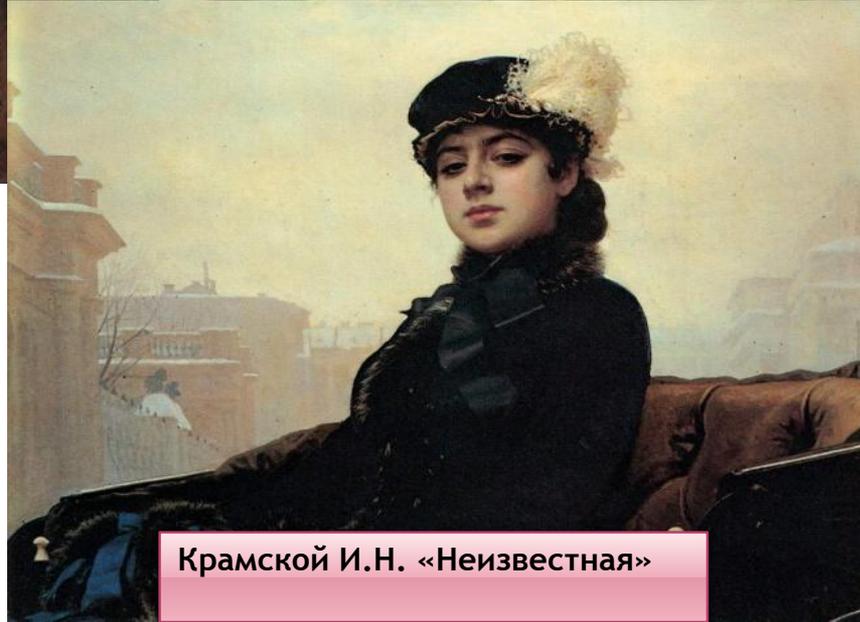
Брюллов К. П. «Всадница»



Федотов .А. «Портрет Н.П.Жданович за фортепиано»

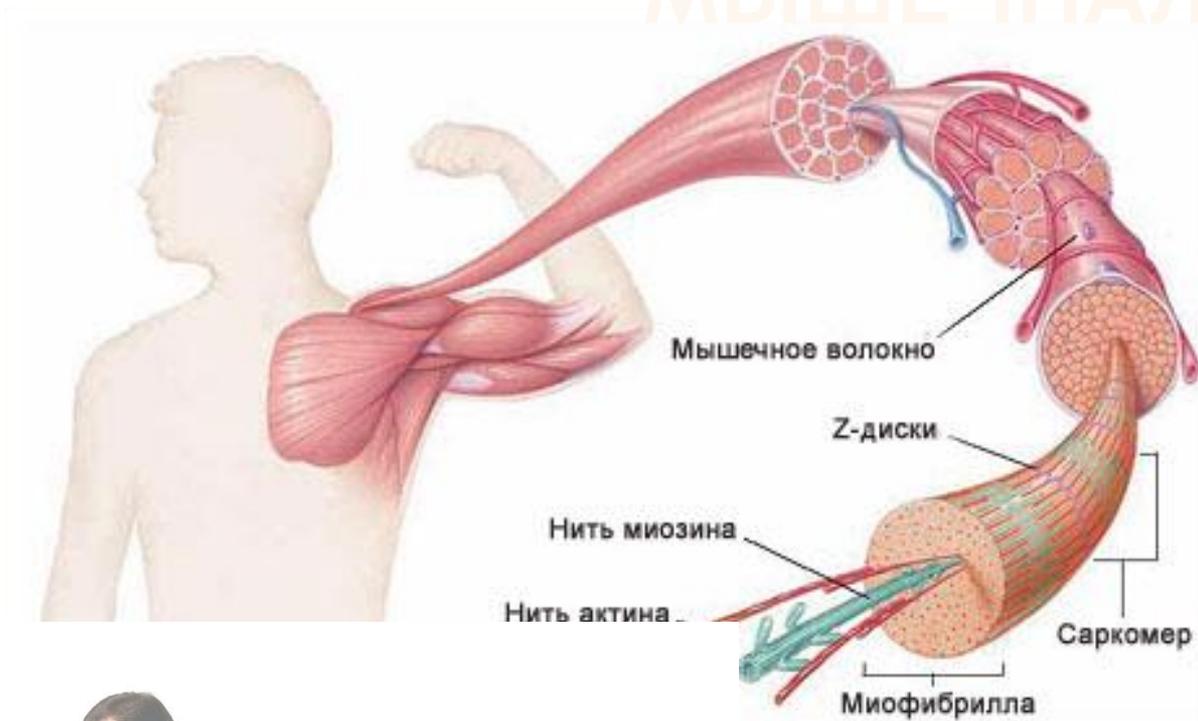


Брюллов К. П. «Портрет С.А.Соболевского»



Крамской И.Н. «Неизвестная»

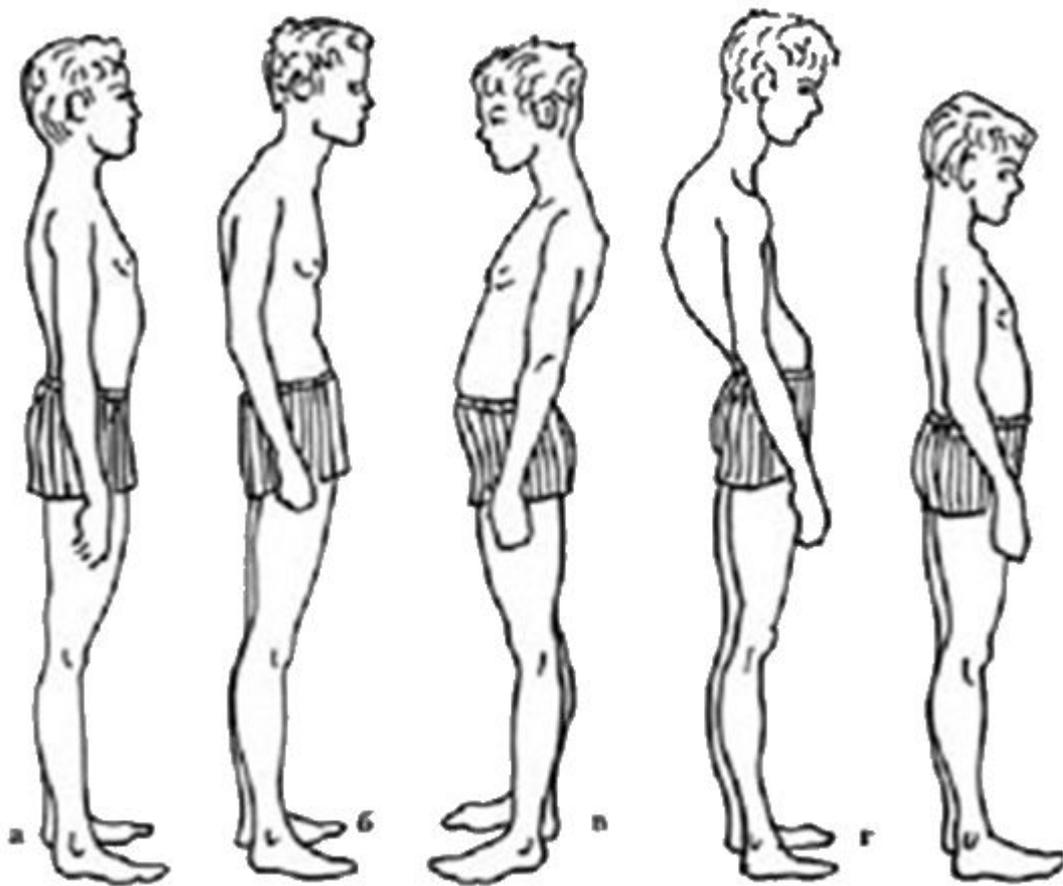
# ПОПЕРЕЧНОПОЛОСАТАЯ МЫШЕЧНАЯ ТКАНЬ



Общая масса мышц  
составляет:

- у мужчин - 42% веса тела,
- у женщин - 35%,
- у спортсменов - до 52%.

# ВИДЫ ОСАНКИ:



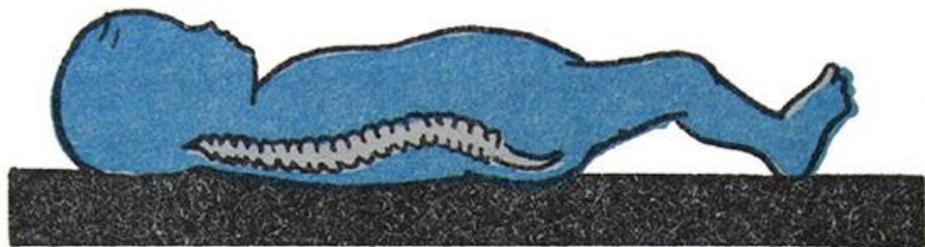
а- нормальная осанка; б- сутулая спина;  
в- плоско-вогнутая спина;  
г- кругло-вогнутая спина; д- плоская спина.

# СКОЛИОЗ (БОКОВОЕ ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА)

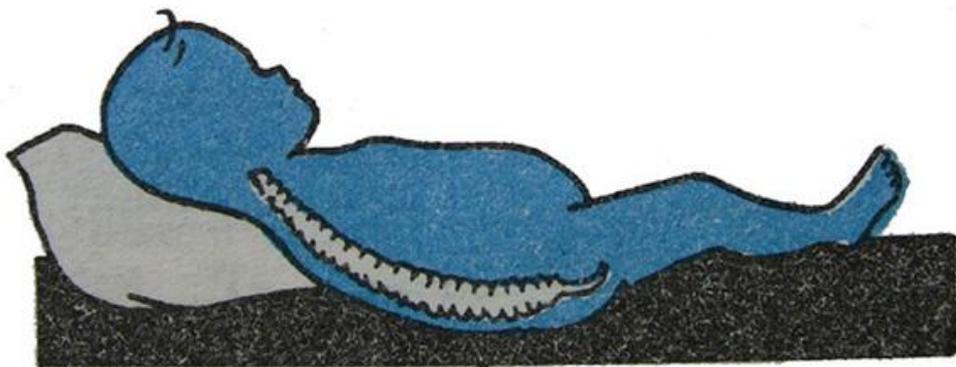
Признаки сколиоза



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА НЕ ДАЕТСЯ ОТ РОЖДЕНИЯ, ОНА ФОРМИРУЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ!



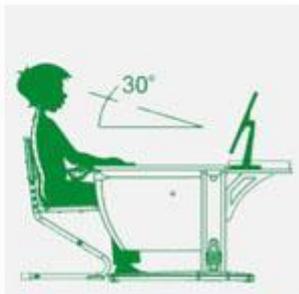
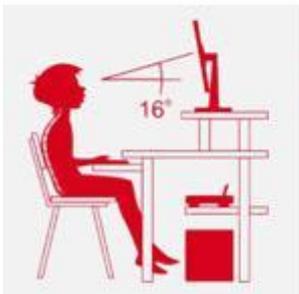
правильно  
(ровный твердый матрас и отсутствие подушки)



неправильно (мягкий матрас и подушка)



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



× Нет

√ Д

А



# Комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.



Учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 1 г.Нурлат РТ Ахмадеева Е.  
В.

и ученик 8А класса Митрофанов Л

# ПЛОСКОСТОПИЕ



Нормальная стопа



Плоская стопа



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



1) Упражнение  
«Окно».



2) Упражнение  
«Каток»



3) Упражнение  
«Разбойник».



4) Упражнение  
«Гусеница».



5) Упражнение  
«Малляр».



6) Упражнение  
«Мельница».



7) Упражнение  
«Барабанщик».



8) Упражнение  
«Ходжение  
на пятках».

**ДОМАШНЕЕ  
ЗАДАНИЕ:**  
написать эссе на  
данные темы.

«Чем сильнее мышцы,  
тем прочнее кости и ...»»



«**Д**ВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ»

# ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ УРОКА:

- ❖ Мышечная тренировка
- ❖ Малоподвижный образ жизни
- ❖ Осанка
- ❖ Искривление позвоночника
- ❖ Плоскостопие

## Какие утверждения верны?

1. Мышечная тренировка укрепляет кости.
2. Гиподинамия - это активный, подвижный образ жизни.
3. Правильная осанка дана человеку от рождения.
4. Кифоз, лордоз, сколиоз - это искривления позвоночника.
5. Плоскостопие бывает только врожденным.
6. Физические упражнения не только укрепляют костно-мышечную систему, но и улучшают работу всего организма в целом.

**ВЕРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ: 1, 4, 6.**

**Неверные утверждения: 2, 3, 5.**

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- <http://www.belmama.ru/text1/?text1=261>
- <http://www.art-pics.ru/?hud=Bryullov+Aleksandr+Pavlovich&picture=1187>
- <http://www.liveinternet.ru/users/arlinn/post181580554/>
- <http://www.real-master.ru>
- <http://www.bodybuild.com.ua/index/articles/more/muscles/>
- <http://www.mhealth.ru/form/fitness/183909/>
- <http://www.abcdances.ru/osanka.htm>
- <http://www.buduzdorov.ru/skolioz.php>
- <http://www.vashaibolit.ru/2481-prichiny-narusheniya-osanki-u-detey.html>
- <http://strana-sovetov.com/health/3193-correct-posture.html>
- <http://www.vseodetyah.com/article.html?id=982&menu=parent%F1>
- <http://www.domik.net/novosti/mjagko-stelem--zhestko-spat-n83956.html>
- <http://artclassic.edu.ru/catalog.asp?ob no=16570&cat ob no=12525>
- <http://fcior.edu.ru/card/4675/znachenie-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-formirovaniya-apparata-opory-i-dvizheniya.html>
- <http://detki.dn.ua/viewtopic.php?f=169&t=1128>
- <http://naturemed.ru/category/what-is-that-and-who-is-that/page/4>
- <http://moiyspeh.ru/pro-nogi-ploskostopie-chast1.html/>
- <http://www.fit-style.ru/news/2839/>
- <http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F/>
- <http://t2012.ru/photo/2-0-1072-3>