

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ

для учащихся 9 классов общеобразовательной школы



«Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» для учащихся 9 классов общеобразовательной школы /автор Моминов А.М./ город Шардара, 2025 год – 86 стр.

Авторская программа «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» для учащихся 9 классов общеобразовательной школы состоит из пояснительной записки, содержания обучающей программы, календарно – тематического планирования с указанием цели урока, ожидаемого результата, ресурсов, приемов и методов проведения уроков. Рекомендовано учителям физической культуры

Аннотация

Курс «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» предназначен для учащихся 9 классов общеобразовательной школы и направлен на развитие у школьников знаний и навыков, необходимых для формирования правильной осанки и профилактики заболеваний позвоночника. Современный образ жизни, характеризующийся длительным сидением за партами и компьютерами, негативно влияет на осанку подростков, что может привести к нарушению работы опорно-двигательного аппарата.

Цель курса — повысить осведомлённость учащихся о важности правильной осанки для общего состояния здоровья, а также научить их выполнять специальные упражнения для укрепления мышц спины, шеи и пресса, улучшения гибкости позвоночника и профилактики нарушений осанки.

В рамках курса учащиеся изучат основы анатомии позвоночника, принципы поддержания правильной осанки при сидении, стоянии и ходьбе, а также освоят комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц и улучшение гибкости. Также большое внимание будет уделено практическим занятиям, направленным на коррекцию осанки и профилактику болей в спине и шее.

По завершении курса учащиеся смогут:

- Освоить комплексы упражнений для укрепления мышц, поддерживающих осанку;
- Применять методы профилактики нарушений осанки в повседневной жизни;
- Оценивать своё состояние осанки и предпринимать меры для её исправления и укрепления.

Курс способствует не только улучшению физической подготовки школьников, но и формированию у них здоровых привычек, которые помогут сохранить здоровье и предотвратить заболевания позвоночника в будущем.

Пояснительная записка

Данный курс направлен на укрепление осанки и профилактику нарушений позвоночника и других частей опорно-двигательного аппарата посредством систематических занятий физической культурой. Он рассчитан на учащихся 9 классов общеобразовательной школы и является прикладным курсом, в рамках которого обучающиеся будут изучать теоретические основы осанки, а также осваивать практические навыки, направленные на укрепление мышц спины, шеи и пресса, улучшение гибкости позвоночника и профилактику различных нарушений осанки.

Основные цели курса:

- Формирование у учащихся знаний о правильной осанке и ее значении для здоровья.
- Развитие умений и навыков по укреплению мышц спины, шеи и пресса, а также улучшению гибкости для поддержания правильной осанки.
- Профилактика нарушений осанки и болезней позвоночника через упражнения и здоровые привычки.

Задачи курса:

- Ознакомление учащихся с анатомией позвоночника и основами правильной осанки.

- Обучение правильной осанке при сидении, стоянии и движении.
- Развитие и совершенствование физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость, координация движений.
- Проведение практических занятий по коррекции осанки.
- Разработка рекомендаций по сохранению правильной осанки в повседневной жизни.

Курс состоит из 5 разделов, охватывающих как теоретическую, так и практическую части. Общее количество часов курса — 34, которые распределяются следующим образом:

- **Раздел 1: Введение в анатомию и физиологию осанки (4 часа)**
В этом разделе учащиеся познакомятся с основами строения позвоночника, узнают о физиологической осанке и ее значении для здоровья, а также обсудят причины нарушений осанки.
- **Раздел 2: Упражнения для укрепления осанки (10 часов)**
Этот раздел посвящен укреплению мышц, обеспечивающих правильную осанку: спины, шеи, пресса, а также развитию гибкости. Учащиеся освоят комплексы упражнений для укрепления этих мышц.
- **Раздел 3: Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни (8 часов)**
В этом разделе учащиеся научатся правильной осанке при сидении, стоянии и движении, а также правильной организации рабочего места и выполнению повседневных
- **Раздел 4: Практические занятия по исправлению осанки (8 часов)**
В этом разделе будут проведены практические занятия
- **Раздел 5: Оценка состояния осанки и закрепление навыков (4 часа)**
В заключительном разделе будет проведена диаграмма

Курс включает в себя различные методики работы, как теоретические, так и практические, направленные на развитие у учащихся навыков правильной осанки. Практическая часть курса будет основана на упражнениях для укрепления спины, шеи и пресса, а также на растяжке для улучшения гибкости и подвижности позвоночника. Упражнения будут подобраны с учётом возрастных особенностей и физической подготовки учащихся.

Особое внимание будет уделено профилактике нарушений осанки в повседневной жизни, особенно в условиях школы и

Ожидаемые результаты курса:

По завершению курса учащиеся должны:

- Знать и понимать, что такое правильная осанка и как она влияет на здоровье
- Уметь выполнять комплекс упражнений
- Овладеть навыками профилактики нарушений осанки в повседневной жизни, включая правильное сидение, стояние, ходьбу, а также организацию рабочего места.
- Уметь оценивать своё состояние

Курс «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» способствует формированию у школьников осознания важности правильной осанки и привычки регулярно заниматься физической культурой. Применение полученных знаний в повседневной жизни позволит улучшить состояние здоровья

Данный курс будет полезен для всех учащихся, особенно в условиях растущего влияния сидячего образа жизни, и может служить основой для дальнейшего самостоятельного поддержания физического здоровья.

**Содержание учебной программы прикладного курса физической культуры на тему «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений» для учащихся 9 классов
(всего 34 часа, 1 час в неделю)**

Раздел 1. Введение в анатомию и физиологию осанки (4 часа)

Строение позвоночника и его части. Основные части позвоночника и их функции. Важность поддержания правильной осанки для здоровья позвоночника. Простые упражнения для укрепления осанки.

Функции позвоночника и его роль в поддержании осанки. Основные функции позвоночника. Роль позвоночника в поддержании осанки. Важность правильной осанки для здоровья человека.

Влияние сидячего образа жизни, неправильной позы при работе за компьютером и длительного сидения. Понятие «осанка» и ее важность для здоровья. Основные признаки неправильной осанки. Взаимосвязь между физической активностью и здоровьем. Комплекс упражнений для укрепления

мышц спины и коррекции осанки. Важность правильной осанки для здоровья.

Правильная поза при сидении и стоянии. Рекомендации по предотвращению нарушений осанки в повседневной жизни. Правильная и неправильная позы при сидении и стоянии. Важность соблюдения правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Применение полученных знаний в повседневной жизни.

Раздел 2. Упражнения для укрепления осанки (10 часов)

Укрепление мышц спины и шеи. Основные группы мышц, отвечающие за осанку. Простые и эффективных упражнениях для укрепления мышц спины и шеи. Важность регулярных тренировок для сохранения здоровья позвоночника.

Упражнения на укрепление мышц шеи (наклоны, повороты головы). Основные мышцы шеи. Влияние укрепленных мышц шеи на улучшение осанки и предотвращение головных болей. Упражнения для укрепления мышц шеи. Важность регулярных тренировок для здоровья шеи.

Упражнения для укрепления спинных мышц (разгибания и вытягивания позвоночника). Основные мышцы спины. Сила и гибкость мышц спины. Упражнения на разгибание и вытягивание позвоночника, для укрепления осанки и профилактики болей в спине. Важность регулярных тренировок для здоровья спины.

Влияние упражнений на улучшение осанки и укрепление позвоночника. Основные группы мышц, отвечающие за осанку. Взаимосвязь между физической активностью и здоровьем позвоночника. Влияние физических упражнений на укрепление мышц спины и улучшение осанки. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Важность регулярных тренировок для сохранения здоровья позвоночника.

Укрепление мышц пресса для стабилизации осанки. Важность сильных мышц пресса для поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц пресса в повседневной жизни. Принципы правильного выполнения упражнений.

Упражнения для укрепления мышц пресса (планка, скручивания, подъёмы ног). Основные мышцы пресса. Влияние мышц пресса на осанку и здоровье позвоночника. Упражнения планка, скручивания и подъемы ног. Важность сильных мышц пресса для здоровья.

Роль мышц пресса в поддержании правильной осанки и профилактике болей в спине. Анатомия человека и механизмы работы опорно-двигательного аппарата. Важность мышц пресса для поддержания правильной осанки и для здоровья спины. Упражнения для укрепления мышц пресса.

Растяжка для улучшения гибкости позвоночника, спины, шеи и ног. Помощь растяжки в улучшении гибкости позвоночника, спины, шеи и ног. Комплекс упражнений на растяжку. Привычка к регулярным физическим упражнениям.

Упражнения для расслабления мышц после нагрузок. Важность расслабления мышц после физических нагрузок. Различные техники расслабления. Забота о своем физическом и психическом здоровье.

Важность растяжки в профилактике нарушений осанки. Расслабление мышц после физических нагрузок. Осознание своего тела и расслабление отдельных групп мышц. Различные техники расслабления. Чувство отдыха и расслабленности после урока.

Раздел 3. Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни (8 часов)

Правильная осанка при сидении и работе за компьютером. Определение правильной осанки при сидении. Влияние неправильной осанки при сидении на здоровье. Правильная организация своего рабочего места. Самоконтроля за осанкой. Поддержка правильной осанки во время работы за компьютером.

Рекомендации по правильному сидению за столом, за компьютером. Правильная осанка при сидении за столом и компьютером. Практические рекомендации по организации рабочего места и принятию правильной позы за столом и компьютером. Поддержка правильной осанки во время учебы и работы.

Упражнения для профилактики нарушений осанки при длительном сидении. Почему важно делать упражнения при длительном сидении. Координация движений и чувство баланса. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Привычка к регулярным физическим упражнениям.

Организация рабочего места для поддержания правильной осанки. Взаимосвязь между физической активностью и здоровьем. Определение правильной осанки при сидении за столом. Правильная организация рабочего места дома и в школе. Поддержка правильной осанки во время учебы и работы.

Правильная осанка при стоянии и ходьбе. Определение правильной осанки при стоянии и ходьбе. Влияние неправильной осанки при стоянии и ходьбе на здоровье. Упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Поддержка правильной осанки в повседневной жизни.

Важность правильной осанки при стоянии и ходьбе. Определение правильной осанки и ее отличия от неправильной. Влияние неправильной осанки при стоянии и ходьбе влияет на организм. Контролирование положений своего тела. Поддержка правильной осанки в повседневной жизни.

Техники правильного стояния и ходьбы для предотвращения нарушений осанки. Определение правильного стояния и ходьбы. Влияние неправильной осанки при стоянии и ходьбе на здоровье. Влияние строения позвоночника на осанку. Поддержание правильной осанки. Техники правильного стояния и ходьбы. Поддержка правильной осанки в повседневной жизни.

Упражнения для улучшения походки и осанки. Основные причины неправильной осанки и походки. Комплекс упражнений для улучшения осанки и походки. Важность правильной осанки для здоровья. Важность регулярных занятий физической культурой.

Раздел 4. Практические занятия по исправлению осанки (8 часов)

Комплекс упражнений для коррекции осанки. Основные мышцы, отвечающие за осанку. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. Важность регулярных физических упражнений.

Индивидуальные и групповые упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Мышцы, отвечающие за осанку. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Самоконтроль за выполнением упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений и контролирование своей осанки.

Практическое выполнение комплекса упражнений для исправления осанки. Ответственность за свое здоровье. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Самоконтроль за выполнением упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений и контроль за своей осанкой

Игровые и активные занятия для поддержания осанки. Основные принципы правильной осанки. Комплекс упражнений в игровой форме. Положительное отношение к физической активности. Самостоятельное выполнение упражнений и контроль своей осанки.

Спортивные игры и упражнения, развивающие координацию и правильную осанку. Разнообразие спортивных игр и упражнений. Влияние спортивных игр и упражнений на укрепление мышц, отвечающих за осанку. Новые спортивные игры и упражнения, направленные на развитие координации и укрепление мышц.

Игры на ловкость, баланс и гибкость для улучшения осанки. Разнообразие игр на ловкость, баланс и гибкость. Влияние игр на укрепление мышц, отвечающих за осанку. Контроль своей осанки

Активные занятия, направленные на укрепление мышц и профилактику нарушений осанки. Правильная осанка. Координация, сила, гибкость и выносливость. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и кора. Улучшение физической формы и осанки.

Заключительные практические занятия, направленные на закрепление правильной осанки. Правильная осанка и ее важность для

здоровья. Упражнения для коррекции осанки. Самостоятельное составление небольших комплексов упражнений. Рекомендации для поддержания правильной осанки в повседневной жизни.

Раздел 5. Оценка состояния осанки и закрепление навыков (4 часа)

Рекомендации для самостоятельной работы по поддержанию осанки в повседневной жизни. Основные причины нарушений осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Рекомендации по поддержанию правильной осанки. Бережное отношение к своему здоровью.

Советы по профилактике нарушений осанки в будущем. Правила профилактики нарушений осанки. Практические рекомендации по профилактике нарушений осанки в повседневной жизни. Важность профилактики для сохранения здоровья позвоночника.

Обсуждение результатов и рекомендаций на будущее. Важность правильной осанки и регулярных занятий для здоровья. Дальнейшие занятия физической культурой. Индивидуальные рекомендации по дальнейшей работе над собой.

Подведение итогов курса, проведение итогового теста или практического занятия. Правильная осанка и способы ее поддержания. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины и кора. Здоровый образ жизни

Календарно-тематическое планирование прикладного курса физической культуры на тему «Физическая культура для укрепления осанки и профилактики нарушений»

Общее количество часов: 34 часа, 1 час в неделю

Целевая аудитория: учащиеся 9 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Цель урока	Ресурсы	Ожидаемый результат
Раздел 1. Введение в анатомию и физиологию осанки (4 часа)					
Цель раздела: ознакомление с основами правильной осанки, анатомией позвоночника, основными причинами и последствиями нарушений осанки.					
1	Строение позвоночника и его части	1	- Ознакомить учащихся с анатомией позвоночника, его частями и их функциями. - Развить понимание важности правильной осанки и профилактики заболеваний позвоночника. - Повысить физическую активность учащихся через упражнения для укрепления осанки. - Развить умения работать в группах и применять полученные знания на практике.	- Схема и модель позвоночника. - Плакаты с изображением частей позвоночника. - Мяч для игр и упражнений. - Бумага и маркеры для творческих заданий. - Пространство для физической активности (спортзал или класс с достаточным пространством).	- Учащиеся смогут назвать основные части позвоночника и их функции. - Учащиеся будут осознавать важность поддержания правильной осанки для здоровья позвоночника. - Ученики смогут выполнять простые упражнения для укрепления осанки. - Развитие навыков работы в группах и применения знаний через игровые задания.
2	Функции позвоночника и его роль в поддержании осанки	1	- Ознакомить учащихся с функциями позвоночника и его ролью в поддержании осанки. - Развить понимание важности правильной осанки для здоровья человека. - Повысить физическую активность учащихся через упражнения для укрепления осанки. - Развить навыки работы в группе, творческого подхода и	- Схема или модель позвоночника. - Плакаты с изображениями функций позвоночника. - Мяч для подвижных игр. - Бумага и маркеры для творческих заданий. - Пространство для выполнения упражнений и игр.	- Учащиеся смогут перечислить основные функции позвоночника. - Учащиеся поймут, как позвоночник влияет на осанку и здоровье в целом. - Учащиеся научатся выполнять упражнения для укрепления позвоночника и поддержания правильной осанки. - Учащиеся проявят активность в игровых и творческих заданиях.

			самовыражения.		
3	Влияние сидячего образа жизни, неправильной позы при работе за компьютером и длительного сидения.	1	- Познакомить учащихся с понятием осанки и ее важностью для здоровья. - Развить у учащихся понимание взаимосвязи между физической активностью и здоровьем. - Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	- Компьютер или проектор для презентации. - Картинки с правильной и неправильной осанкой. - Гимнастические коврики. - Мячи (разного размера). - Маркеры и бумага.	- Учащиеся смогут объяснить, как сидячий образ жизни влияет на осанку. - Учащиеся смогут назвать основные признаки неправильной осанки. - Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. - Учащиеся будут осознавать важность правильной осанки для здоровья и будут стремиться ее сохранять.
4	Правильная поза при сидении и стоянии. Рекомендации по предотвращению нарушений осанки в повседневной жизни	1	- Сформировать у учащихся представление о правильной осанке при сидении и стоянии. - Развить у учащихся навыки самоконтроля за осанкой. - Формировать привычку к правильному положению тела.	- Картинки с правильной и неправильной позой при сидении и стоянии. - Гимнастические коврики. - Мячи (разного размера). - Маркеры и бумага. - Стулья и столы.	- Учащиеся смогут определить правильную и неправильную позу при сидении и стоянии. - Учащиеся смогут объяснить, почему важно соблюдать правильную осанку. - Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки. - Учащиеся будут стремиться применять полученные знания в повседневной жизни.
Раздел 2. Упражнения для укрепления осанки (10 часов) Цель раздела: изучение и выполнение упражнений для укрепления мышц спины, шеи, пресса, а также для улучшения гибкости и профилактики нарушений осанки.					
5	Укрепление мышц спины и шеи	1	- Дать представление о простых и эффективных упражнениях для укрепления мышц спины и шеи. - Развить координацию движений и гибкость позвоночника. - Воспитывать привычку к регулярным физическим	- Гимнастические коврики. - Мячи (разного размера). - Фитнес-резинки (или другие подручные предметы для сопротивления). - Плакаты или картинки с изображением правильной осанки и упражнений.	- Учащиеся смогут назвать основные группы мышц, отвечающие за осанку. - Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и шеи. - Учащиеся будут осознавать важность регулярных тренировок для

			упражнениям.		сохранения здоровья позвоночника.
6	Упражнения на укрепление мышц шеи (наклоны, повороты головы).	1	• Объяснить, как укрепление мышц шеи влияет на улучшение осанки и предотвращение головных болей. • Развить у учащихся координацию движений и гибкость шейного отдела позвоночника. • Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.	• Гимнастические коврики. • Мячи (разного размера). • Плакаты или картинки с изображением упражнений для шеи.	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы шеи. • Учащиеся смогут правильно выполнять упражнения для укрепления мышц шеи. • Учащиеся будут осознавать важность регулярных тренировок для здоровья шеи.
7	Упражнения для укрепления спинных мышц (разгибания и вытягивания позвоночника).	1	▪ Объяснить важность этих упражнений для укрепления осанки и профилактики болей в спине. ▪ Развить у учащихся силу и гибкость мышц спины. • Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.	• Гимнастические коврики • Фитбол (по желанию) • Плакаты с изображением упражнений	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы спины. • Учащиеся смогут правильно выполнять упражнения на разгибание и вытягивание позвоночника. • Учащиеся осознают важность регулярных тренировок для здоровья спины.
8	Влияние упражнений на улучшение осанки и укрепление позвоночника	1	▪ Объяснить, как физические упражнения влияют на укрепление мышц спины и улучшение осанки. ▪ Развить у учащихся понимание взаимосвязи между физической активностью и здоровьем позвоночника. • Формировать привычку к регулярным физическим упражнениям.	• Гимнастические коврики • Фитбол (по желанию) • Плакаты с изображением упражнений и правильной осанки • Маркеры и бумага	• Учащиеся смогут объяснить, как физические упражнения влияют на осанку. • Учащиеся смогут назвать основные группы мышц, отвечающие за осанку. • Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. • Учащиеся будут осознавать важность регулярных тренировок для сохранения здоровья позвоночника.
9	Укрепление мышц пресса для стабилизации	1	▪ Показать различные упражнения для укрепления мышц живота. ▪ Познакомить с принципами	• Гимнастические коврики • Фитбол (по желанию) • Плакаты с изображением упражнений для пресса	• Учащиеся поймут важность сильных мышц пресса для поддержания правильной осанки. • Учащиеся смогут выполнять

	осанки		правильного выполнения упражнений. • Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.		различные упражнения для укрепления мышц пресса. • Учащиеся будут стремиться включать упражнения для пресса в свою повседневную жизнь.
10	Упражнения для укрепления мышц пресса (планка, скручивания, подъёмы ног).	1	▪ Объяснить, как сильные мышцы пресса влияют на осанку и здоровье позвоночника. ▪ Развить силу мышц пресса, улучшить координацию движений и гибкость. • Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.	• Коврики для гимнастики. • Таймер для отслеживания времени выполнения упражнений. • Игровые материалы для викторины и эстафеты (при необходимости). • Плакаты с изображением упражнений для пресса	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы пресса. • Учащиеся смогут правильно выполнять упражнения планка, скручивания и подъёмы ног. • Учащиеся осознают важность сильных мышц пресса для здоровья.
11	Роль мышц пресса в поддержании правильной осанки и профилактике болей в спине.	1	▪ Объяснить учащимся важность мышц пресса для поддержания правильной осанки. ▪ Развить у учащихся понимание анатомии человека и механизмов работы опорно-двигательного аппарата. • Формировать осознанное отношение к физической активности.	• Гимнастические коврики • Фитбол (по желанию) • Плакаты с изображением мышц пресса и правильной осанки • Маркеры и бумага	• Учащиеся поймут, почему сильные мышцы пресса важны для здоровья спины. • Учащиеся смогут объяснить, как мышцы пресса влияют на осанку. • Учащиеся будут мотивированы выполнять упражнения для укрепления мышц пресса.
12	Растяжка для улучшения гибкости позвоночника, спины, шеи и ног	1	• Объяснить, как растяжка помогает улучшить гибкость позвоночника, спины, шеи и ног. • Улучшить координацию движений и чувство баланса. • Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.	• Гимнастические коврики • Музыка для расслабления • Коврики для гимнастики. • Таймер для отслеживания времени. • Демонстрационные картинки или видеоматериалы для показа упражнений (при необходимости).	• Учащиеся поймут важность гибкости для здоровья. • Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений на растяжку. • Учащиеся будут чувствовать себя более расслабленными и гибкими после урока.
13	Упражнения для расслабления мышц после нагрузок	1	• Объяснить важность расслабления мышц после физических нагрузок. • Развить у учащихся умение осознавать свое тело и расслаблять	• Гимнастические коврики • Приятная расслабляющая музыка • Мягкие игрушки или подушки (по желанию)	• Учащиеся поймут важность расслабления после физических нагрузок. • Учащиеся смогут выполнять различные техники расслабления.

			отдельные группы мышц. • Воспитывать привычку к заботе о своем физическом и психическом здоровье.	• Простейшие визуальные материалы для показа упражнений (при необходимости).	• Учащиеся будут чувствовать себя более отдохнувшими и расслабленными после урока.
14	Важность растяжки в профилактике нарушений осанки	1	• Объяснить важность расслабления мышц после физических нагрузок. • Развить у учащихся умение осознавать свое тело и расслаблять отдельные группы мышц. • Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.	• Гимнастические коврики • Приятная расслабляющая музыка • Мягкие игрушки или подушки (по желанию) • Простейшие визуальные материалы для показа упражнений (при необходимости).	• Учащиеся поймут важность расслабления после физических нагрузок. • Учащиеся смогут выполнять различные техники расслабления. • Учащиеся будут чувствовать себя более отдохнувшими и расслабленными после урока.
Раздел 3. Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни (8 часов) Цель раздела: ознакомление с методами профилактики нарушений осанки, а также с правильными привычками при выполнении повседневных действий.					
15	Правильная осанка при сидении и работе за компьютером	1	• Объяснить, как неправильная осанка при сидении влияет на здоровье. • Формировать навыки самоконтроля за осанкой. • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	• Гимнастические коврики • Стулья • Столы (по возможности) • Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении. • Учащиеся смогут правильно организовать свое рабочее место. • Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку во время работы за компьютером.
16	Рекомендации по правильному сидению за столом, за компьютером	1	• Дать практические рекомендации по организации рабочего места и принятию правильной позы за столом и компьютером. • Формировать навыки самоконтроля за осанкой. • Формировать привычку к правильному сидению.	• Гимнастические коврики • Стулья • Столы (по возможности) • Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки • Маркеры и бумага	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении за столом и компьютером. • Учащиеся смогут правильно организовать свое рабочее место. • Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку во время учебы и работы.
17	Упражнения для профилактики нарушений осанки при длительном	1	• Научить выполнять простые упражнения, которые можно делать во время перерывов. • Развить координацию движений и чувство баланса.	• Гимнастические коврики • Плакаты с изображением правильной осанки и упражнений • Таймер	• Учащиеся поймут, почему важно делать упражнения при длительном сидении. • Учащиеся научатся выполнять комплекс упражнений для

	сидении		• Формировать привычку к регулярным физическим упражнениям.		коррекции осанки. • Учащиеся будут стремиться выполнять эти упражнения во время перерывов.
18	Организация рабочего места для поддержания правильной осанки	1	• Научить правильно организовывать рабочее место дома и в школе. • Формировать навыки самоконтроля за осанкой. • Развить понимание взаимосвязи между физической активностью и здоровьем.	• Гимнастические коврики • Стулья • Столы (по возможности) • Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки, правильно организованного рабочего места • Маркеры и бумага	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении за столом. • Учащиеся смогут правильно организовать свое рабочее место дома и в школе. • Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку во время учебы и работы.
19	Правильная осанка при стоянии и ходьбе	1	• Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на здоровье. • Развить чувство равновесия и координацию движений. • Формировать привычку к правильной осанке в повседневной жизни.	• Коврики для гимнастики. • Листы бумаги и маркеры для творческих заданий. • Таймер для отслеживания времени выполнения упражнений. • Визуальные материалы для демонстрации правильной и неправильной осанки.	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при стоянии и ходьбе. • Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки. • Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку в повседневной жизни.
20	Важность правильной осанки при стоянии и ходьбе	1	• Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм. • Развивать умение контролировать положение своего тела. • Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки.	• Гимнастические коврики • Зеркало (желательно) • Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки • Маркеры и бумага	• Учащиеся поймут, почему важно поддерживать правильную осанку. • Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. • Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни.
21	Техники правильного стояния и ходьбы для предотвращения	1	• Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на здоровье. • Развивать координацию движений и чувство равновесия.	• Гимнастические коврики • Зеркало (желательно) • Плакаты с изображением позвоночника, правильной и неправильной осанки	• Учащиеся поймут, как строение позвоночника влияет на осанку. • Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от

	нарушений осанки		Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки.	Маркеры и бумага	неправильной. - Учащиеся освоют техники правильного стояния и ходьбы. - Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни.
22	Упражнения для улучшения походки и осанки	1	- Научить выполнять комплекс упражнений для улучшения осанки и походки. - Формировать правильную осанку и походку. - Формировать привычку к здоровому образу жизни.	- Гимнастический коврик или мягкое покрытие для пола. - Музыка для разминки и выполнения упражнений. - Презентация с изображением правильной осанки и упражнений. - Маркеры, бумага для творческого задания.	- Учащиеся смогут назвать основные причины неправильной осанки и походки. - Учащиеся смогут выполнять комплекс упражнений для улучшения осанки и походки. - Учащиеся будут осознавать важность правильной осанки для здоровья. - Учащиеся будут мотивированы на регулярные занятия физической культурой.

Раздел 4. Практические занятия по исправлению осанки (8 часов)

Цель раздела: Проведение практических занятий, направленных на закрепление знаний о правильной осанке и выполнение упражнений для её укрепления.

23	Комплекс упражнений для коррекции осанки	1	- Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. - Развить координацию движений и чувство баланса. - Формировать привычку к регулярным физическим упражнениям.	- Гимнастические коврики - Зеркало (желательно) - Музыка для разминки - Плакаты с изображением упражнений	- Учащиеся смогут определить основные мышцы, отвечающие за осанку. - Учащиеся освоют комплекс упражнений для коррекции осанки. - Учащиеся будут стремиться выполнять упражнения регулярно.
24	Индивидуальные и групповые упражнения на укрепление мышц спины и пресса.	1	- Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса. - Формировать навыки самоконтроля за выполнением упражнений. - Формировать привычку к	- Гимнастические коврики - Физические нагрузки (гантели, фитболы - по желанию) - Музыка для разминки - Плакаты с изображением упражнений	- Учащиеся смогут назвать основные мышцы, отвечающие за осанку. - Учащиеся освоют комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса. - Учащиеся смогут

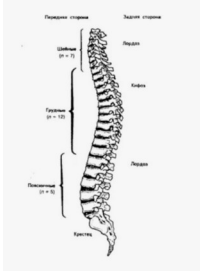
			регулярным занятиям физической культурой.		самостоятельно выполнять упражнения и контролировать свою осанку.
25	Практическое выполнение комплекса упражнений для исправления осанки	1	• Научить правильно выполнять комплекс упражнений для коррекции осанки. • Формировать правильную осанку через практические занятия. • Воспитывать ответственность за свое здоровье.	• Гимнастические коврики • Зеркало (желательно) • Музыка для разминки • Плакаты с изображением упражнений	• Учащиеся осваивают комплекс упражнений для коррекции осанки. • Учащиеся смогут самостоятельно выполнять упражнения и контролировать свою осанку. • Учащиеся почувствуют улучшение своей осанки после выполнения упражнений.
26	Игровые и активные занятия для поддержания осанки	1	• Повторить основные принципы правильной осанки. • Формировать положительное отношение к физической активности. • Воспитывать ответственность за свое здоровье.	• Гимнастические коврики • Мячи, обручи, скакалки (по желанию) • Просторное помещение • Веселая музыка	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке. • Учащиеся с удовольствием выполнят комплекс упражнений в игровой форме. • Учащиеся почувствуют положительные эмоции от занятия физической культурой.
27	Спортивные игры и упражнения, развивающие координацию и правильную осанку	1	• Показать, как спортивные игры могут способствовать укреплению мышц, отвечающих за осанку. • Улучшить чувство равновесия и пространственную ориентацию. • Прививать навыки командной работы.	• Гимнастические коврики • Мячи, обручи, скакалки, кегли (по желанию), кегли • Просторное помещение • Веселая музыка	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке. • Учащиеся осваивают новые спортивные игры и упражнения, направленные на развитие координации и укрепление мышц. • Учащиеся получают удовольствие от занятий физической культурой.
28	Игры на ловкость, баланс и гибкость для улучшения осанки	1	• Показать, как игры на ловкость, баланс и гибкость способствуют укреплению мышц, отвечающих за осанку. • Улучшить чувство равновесия и пространственную ориентацию. • Прививать навыки командной	• Гимнастические коврики • Мячи, обручи, скакалки, кегли (по желанию) • Просторное помещение • Веселая музыка	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке. • Учащиеся осваивают новые игры, направленные на развитие ловкости, баланса и гибкости. • Учащиеся почувствуют улучшение своей координации и

			работы.		гибкости.
29	Активные занятия, направленные на укрепление мышц и профилактику нарушений осанки	1	• Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и кора. • Развить координацию, силу, гибкость и выносливость. • Прививать навыки здорового образа жизни.	• Гимнастические коврики • Мячи, обручи, скакалки (по желанию) • Просторное помещение • Веселая музыка	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке. • Учащиеся освоют комплекс упражнений для укрепления мышц спины и кора. • Учащиеся почувствуют улучшение своей физической формы и осанки.
30	Заключительные практические занятия, направленные на закрепление правильной осанки.	1	• Закрепить знания и навыки, полученные в процессе обучения для поддержания правильной осанки. • Укрепить мышечный корсет, поддерживающий осанку. • Развить способность контролировать осанку в разных ситуациях (при сидении, стоянии, движении).	• Коврики для упражнений. • Обручи, кегли, конусы для игры и эстафет. • Разметка для упражнений на равновесие (линии или полосы). • Видеоматериалы или картинки с демонстрацией правильной осанки и выполнения упражнений.	Учащиеся смогут: • Повторить и закрепить основные упражнения для укрепления мышц спины, пресса и коррекции осанки. • Оценивать и поддерживать правильную осанку в разных положениях (стоя, сидя, в движении). • Применять навыки контроля осанки в повседневной жизни.
Раздел 5. Оценка состояния осанки и закрепление навыков (4 часа)					
Цель раздела: оценка результатов курса, работа над ошибками и закрепление знаний о поддержании правильной осанки.					
31	Рекомендации для самостоятельной работы по поддержанию осанки в повседневной жизни.	1	• Сформировать у учащихся знания о рекомендациях по поддержанию правильной осанки в повседневной жизни. • Развивать умение анализировать информацию и делать выводы. • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	• Презентация с изображениями правильной и неправильной осанки, упражнениями для спины. • Карточки с заданиями для групповой работы. • Флажки или мячи для игр. • Листы бумаги, фломастеры для творческого задания.	• Учащиеся смогут назвать основные причины нарушений осанки. • Учащиеся смогут сформулировать рекомендации по поддержанию правильной осанки. • Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц спины. • Учащиеся будут мотивированы к самостоятельной работе над улучшением своей осанки.
32	Советы по профилактике нарушений	1	• Дать практические рекомендации по профилактике нарушений осанки в повседневной	• Флипчарт или доска • Маркеры • Бумага, ручки	• Учащиеся смогут самостоятельно сформулировать правила профилактики нарушений

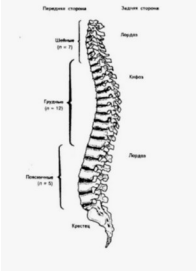
	осанки в будущем		жизни. - Развить критическое мышление и умение анализировать информацию. - Прививать привычку к здоровому образу жизни.	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки	осанки. - Учащиеся будут готовы применять полученные знания в повседневной жизни. - Учащиеся осознают важность профилактики для сохранения здоровья позвоночника.
33	Обсуждение результатов и рекомендаций на будущее	1	- Подвести итоги курса и систематизировать полученные знания. - Дать учащимся понимание важности регулярных занятий для поддержания правильной осанки. - Способствовать формированию мотивации к дальнейшим занятиям физической культурой.	- Флипчарт или доска - Маркеры - Бумага, ручки - Раздаточные материалы с рекомендациями по профилактике нарушений осанки.	- Учащиеся осознают важность правильной осанки для здоровья. - Учащиеся получают индивидуальные рекомендации по дальнейшей работе над собой. - Учащиеся будут мотивированы на продолжение занятий физической культурой.
34	Подведение итогов курса, проведение итогового теста или практического занятия	1	- Обобщить знания о правильной осанке и способах ее поддержания. - Укрепить умение применять теоретические знания на практике. - Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.	- Гимнастические коврики - Тестовые задания или карточки с заданиями - Маркеры, доска или флипчарт - Зеркала (по возможности)	- Учащиеся продемонстрируют свои знания о правильной осанке и способах ее поддержания. - Учащиеся смогут самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и кора. - Учащиеся получают обратную связь о своих достижениях и зонах для улучшения.

Поурочное планирование

Раздел 1.	Введение в анатомию и физиологию осанки	
Урок № 1		
Тема урока	Строение позвоночника и его части	
Цели урока	- Ознакомить учащихся с анатомией позвоночника, его частями и их функциями. - Развить понимание важности правильной осанки и профилактики заболеваний позвоночника. - Повысить физическую активность учащихся через упражнения для укрепления осанки. - Развить умения работать в группах и применять полученные знания на практике.	
Ожидаемый результат:	- Учащиеся смогут назвать основные части позвоночника и их функции. - Учащиеся будут осознавать важность поддержания правильной осанки для здоровья позвоночника. - Ученики смогут выполнять простые упражнения для укрепления осанки. - Развитие навыков работы в группах и применения знаний через игровые задания.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	Приветствие и организационный момент: Приветствие учащихся, установка на работу, проверка готовности. Актуализация знаний: Беседа. Вопросы для беседы: - Что такое позвоночник? Какие его функции? - Почему важно следить за осанкой? Как осанка влияет на здоровье? - Какую роль играет позвоночник в нашем организме? Мини-игра «Правда или ложь» (актуализация знаний): Учитель называет утверждения, учащиеся должны ответить, правда это или ложь. Примеры: "Позвоночник состоит из 4 частей." (Ложь, 5 частей.) "Позвоночник поддерживает голову и защищает спинной мозг." (Правда.)	Плакаты с изображением частей позвоночника. 
Основная часть урока (25 минут)	Изучение нового материала: Тема урока: Строение позвоночника и его части. Объяснение нового материала: Позвоночник — это основа осанки человека, состоящая из 33-34 позвонков. Он разделен на 5 отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый. Рассказ о функциях каждого отдела и позвонков. Учитель показывает схему или модель позвоночника с указанием частей.	Схема и модель позвоночника. Плакаты с изображением частей позвоночника. Мяч для игр и упражнений. Бумага и маркеры для творческих
	Физкультминутка. «Кошка-корова»: на	

	четвереньках, при вдохе прогибают спину вниз, при выдохе – выгибаем вверх. Работа в группах: Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе дается задание: Описать одну часть позвоночника, ее функцию, особенности строения. Презентуют свою часть класса с использованием наглядных материалов (схемы или рисунки). Творческое задание: Нарисовать схему позвоночника, подписав все его части, а также указать функции каждого отдела (можно на доске или на бумаге).	заданий. Позвоночник  Пространство для физической активности (спортзал или класс с достаточным пространством).
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. • Игра «Лабиринт знаний»: Учитель задает вопросы на основе материала урока. Учащиеся по очереди отвечают на вопросы и делают шаги вперед за каждый правильный ответ. Примеры вопросов: • Сколько позвонков в шейном отделе позвоночника? • Какую роль играет позвоночник в нашем организме? • Назови все отделы позвоночника. • Подведение итогов: ▪ Что нового мы узнали сегодня? ▪ Почему важно укреплять мышцы спины и следить за осанкой? ▪ Какие упражнения вы будете выполнять для поддержания осанки? • Домашнее задание (по желанию): Прочитать о важности укрепления мышц спины и подготовить рассказ о том, как правильно сидеть за столом для предотвращения нарушений осанки. • Рефлексия. Прием «Моя самооценка»	Картинка с приемом рефлексии Карточки с вопросами Моя самооценка 

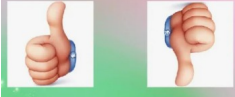
Раздел 1.	Введение в анатомию и физиологию осанки
Урок № 2	
Тема урока	Функции позвоночника и его роль в поддержании осанки
Цели урока	• Ознакомить учащихся с функциями позвоночника и его ролью в поддержании осанки. • Развить понимание важности правильной осанки для здоровья человека. • Повысить физическую активность учащихся через упражнения для укрепления осанки. • Развить навыки работы в группе, творческого подхода и самовыражения.
Ожидаемый	• Учащиеся смогут перечислить основные функции позвоночника.

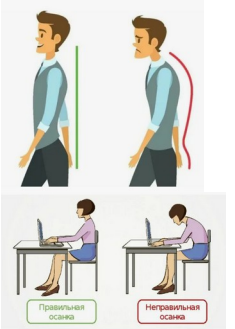
результат:	- Учащиеся поймут, как позвоночник влияет на осанку и здоровье в целом. - Учащиеся научатся выполнять упражнения для укрепления позвоночника и поддержания правильной осанки. - Учащиеся проявят активность в игровых и творческих заданиях.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	Приветствие и организационный момент: Приветствие учащихся, установка на работу, проверка готовности. Актуализация знаний : Мини-игра «Правда или ложь» (актуализация знаний): Учитель зачитывает утверждения, ученики отвечают, правда это или ложь: "Позвоночник поддерживает голову и защищает спинной мозг." (Правда) "Позвоночник состоит только из костей." (Ложь, также есть межпозвоночные диски) "При плохой осанке человек может чувствовать боли в спине." (Правда) Вопросы для беседы: - Что такое осанка? Почему она важна? - Как вы думаете, что происходит с нашим телом, если мы часто сутулимся? - Как позвоночник связан с нашей осанкой и здоровьем?	Плакаты с изображениями функций позвоночника. Позвоночник 
Основная часть урока (25 минут)	Изучение нового материала: Объяснение нового материала: - Позвоночник выполняет несколько важнейших функций: Поддержка головы и тела — позвоночник является основой для поддержания вертикального положения тела. Защита спинного мозга — позвоночник окружает и защищает спинной мозг, который управляет всеми движениями и функциями организма. Амортизация — межпозвоночные диски и изгибы позвоночника помогают смягчать удары при движении. Плавность движений — позвоночник обеспечивает гибкость тела. - Как неправильная осанка влияет на позвоночник и здоровье. Использование схем и модели: - Учитель демонстрирует модель позвоночника или схему, подробно объясняя, как каждая часть выполняет свою функцию. Физкультминутка. «Повороты головы»: медленно поворачивают голову влево и вправо несколько раз.	Схема или модель позвоночника. Плакаты с изображениями функций позвоночника.  Мяч для подвижных игр. Бумага и маркеры для творческих заданий.

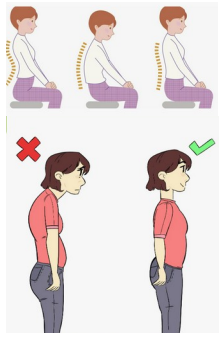
	Работа в группах: Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе дается задание: ▪ Перечислить и объяснить одну из функций позвоночника. ▪ Сделать рисунки или схемы для визуализации функции. ▪ Презентовать свою работу классу. Творческое задание: Нарисовать схему позвоночника, указав на ней его основные функции. Каждый ученик может выбрать одну функцию для подробного изображения.	Пространство для выполнения упражнений и игр.
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Пазлы знаний»: Учитель раздает карточки с частями функций позвоночника. Учащиеся должны собрать пазл и объяснить, что это за функция. Например: ○ Карточка с надписью «защита спинного мозга», учащиеся объясняют, почему это важная функция. • Подведение итогов: ▪ Какие функции позвоночника вам показались наиболее важными? ▪ Почему важно поддерживать правильную осанку? ▪ Какие упражнения помогут вам укрепить осанку? • Домашнее задание (по желанию): Прочитать о том, как правильно сидеть за столом, чтобы не повредить позвоночник, и подготовить рассказ для следующего урока. • Рефлексия. Прием «Солнышко»	Картинка с приемом рефлексии  Закончи предложение: «Моё настроение похоже на: • солнышко; • тучку; • тучку с дождем; • тучку с молнией.» Карточки пазлы

Раздел 1.	Введение в анатомию и физиологию осанки
Урок № 3	
Тема урока	Влияние сидячего образа жизни, неправильной позы при работе за компьютером и длительного сидения.
Цели урока	• Познакомить учащихся с понятием осанки и ее важностью для здоровья. • Развить у учащихся понимание взаимосвязи между физической активностью и здоровьем. • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут объяснить, как сидячий образ жизни влияет на осанку. • Учащиеся смогут назвать основные признаки неправильной осанки. • Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. • Учащиеся будут осознавать важность правильной осанки для здоровья и будут стремиться ее сохранять.

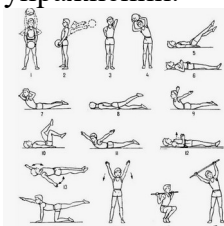
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	• Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : • Беседа о значении физической культуры для здоровья. Вопросы: ▪ Что такое осанка? ▪ Какую осанку вы считаете правильной? ▪ Почему важно следить за осанкой? Учитель демонстрирует картинки с правильной и неправильной осанкой. Игра "Найди ошибку". Учитель заранее подготавливает несколько изображений людей с различными позами при сидении (правильными и неправильными). Учащимся предлагается найти и объяснить, что не так на этих картинках. • Вопросы для обсуждения: ▪ Какие позы вы считаете правильными, а какие нет? ▪ Почему неправильная поза может быть вредна для здоровья?	Картинки с правильной и неправильной осанкой.  Изображения людей с различными позами при сидении 
Основная часть урока (25 минут)	• Изучение нового материала: ▪ Презентация или рассказ учителя о влиянии сидячего образа жизни и неправильной позы на осанку. ▪ Объяснение причин возникновения нарушений осанки (слабые мышцы спины, неправильное положение тела при сидении и стоянии). Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки и профилактики нарушений осанки (подвижные игры, упражнения на растяжку, укрепление мышц спины и живота). • Ходьба на месте с высоким подниманием колен. • Наклоны вперед, назад, в стороны. • Круговые вращения головой, плечами, туловищем. • Отжимания от пола (для мальчиков) или от стены (для девочек). • Подтягивания на турнике (для мальчиков) или упражнения с резиновым жгутом (для девочек). Работа в группах: Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе дается задание: создать плакат или презентацию о способах профилактики нарушений осанки. Творческое задание: Нарисовать или слепить модель человека с правильной осанкой.	Компьютер или проектор для презентации. Картинки с правильной и неправильной осанкой.   Гимнастические коврики. Мячи (разного размера). Маркеры и бумага, пластилин
Конец	• Закрепление учебного материала.	Картинка с

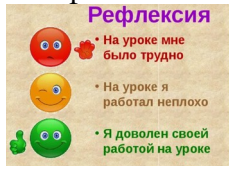
урока (10 минут)	Игра "Правильная осанка". Учащиеся по очереди принимают различные позы, а остальные определяют, правильная она или нет. • Подведение итогов: ▪ Беседа о том, что узнали на уроке. ▪ Подведение итогов, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): ▪ Выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки дома. ▪ Наблюдать за своей осанкой в течение дня. • Рефлексия. Прием «Жест»	приемом рефлексии 
------------------	--	--

Раздел 1.	Введение в анатомию и физиологию осанки	
Урок № 4		
Тема урока	Правильная поза при сидении и стоянии. Рекомендации по предотвращению нарушений осанки в повседневной жизни	
Цели урока	• Сформировать у учащихся представление о правильной осанке при сидении и стоянии. • Развить у учащихся навыки самоконтроля за осанкой. • Формировать привычку к правильному положению тела.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут определить правильную и неправильную позу при сидении и стоянии. • Учащиеся смогут объяснить, почему важно соблюдать правильную осанку. • Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки. • Учащиеся будут стремиться применять полученные знания в повседневной жизни.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	• Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний: Игра "Ассоциации" Учитель называет ключевые слова, связанные с темой (сидячий образ жизни, компьютер, осанка, здоровье), а учащиеся называют ассоциации, которые у них возникают. • Вопросы для обсуждения: ▪ Какие слова чаще всего упоминались? ▪ Какие чувства вызывают эти слова? • Беседа о важности осанки для здоровья. Вопросы: ▪ Что такое осанка? ▪ Как вы думаете, влияет ли осанка на наше самочувствие? ▪ Какие факторы могут негативно влиять на осанку? Демонстрация картинок с правильной и	Картинки с правильной и неправильной позой при сидении и стоянии. 

	неправильной осанкой.	
Основная часть урока (25 минут)	• Изучение нового материала: ▪ Рассказ учителя о правильной позе при сидении и стоянии. ▪ Объяснение, почему важно соблюдать правильную осанку (нагрузка на позвоночник, кровообращение, органы дыхания). • Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки и коррекции осанки (подвижные игры, упражнения на растяжку, укрепление мышц спины и живота). • Ходьба на месте с высоким подниманием колен. • Наклоны вперед, назад, в стороны. • Круговые вращения головой, плечами, туловищем. • Выпады вперед и назад. • Мостик. • Практическая работа: ▪ Учащиеся занимают правильную позу сидя за партой и стоя. ▪ Учитель корректирует положение тела каждого ученика. • Работа в парах: ▪ Учащиеся выполняют упражнения друг для друга, контролируя правильность выполнения. • Работа в группах. Учащимся предлагается задание: Составить памятку "Правильная осанка в повседневной жизни". Группы презентуют работы	Картинки с правильной и неправильной позой при сидении и стоянии.  Гимнастические коврики. Мячи (разного размера). Маркеры и бумага. Стулья и столы.
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра "Заморозь позу". Учитель показывает различные позы, а учащиеся должны замереть в правильной позе. • Подведение итогов: ▪ Беседа о том, что узнали на уроке. ▪ Похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): ▪ Выполнять упражнения для укрепления мышц спины и коррекции осанки дома. ▪ Наблюдать за своей осанкой в течение дня и исправлять неправильное положение тела. • Рефлексия. Прием «Дерево настроения»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 5	
Тема урока	Укрепление мышц спины и шеи
Цели урока	• Дать представление о простых и эффективных упражнениях для укрепления мышц спины и шеи. • Развить координацию движений и гибкость позвоночника.

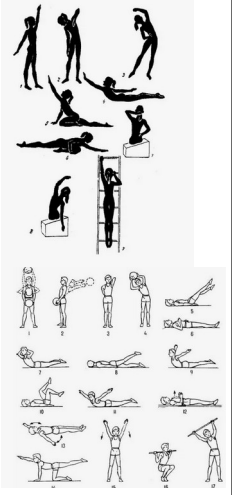
	Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.	
Ожидаемый результат:	- Учащиеся смогут назвать основные группы мышц, отвечающие за осанку. - Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и шеи. - Учащиеся будут осознавать важность регулярных тренировок для сохранения здоровья позвоночника.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Беседа о важности осанки для здоровья. Вопросы: - Какие мышцы помогают нам держать спину прямо? - Почему важно укреплять мышцы спины? - Какие факторы могут негативно влиять на осанку? Демонстрация плакатов с изображением правильной осанки. Игра "Верю - не верю": Учитель делает утверждения о правильной осанке, упражнениях для спины и шеи. Учащиеся должны определить, верно ли это утверждение.	Плакаты или картинки с изображением правильной осанки и упражнений.  
Основная часть урока (25 минут)	Изучение нового материала: - Рассказ учителя о мышцах спины и шеи, их функциях и важности для поддержания правильной осанки. - Демонстрация упражнений, которые будут выполняться на уроке Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки (круговые вращения головой, плечами, туловищем, наклоны в стороны). Наклоны туловища в стороны: Упражнение для укрепления косых мышц живота. Практическая часть: - Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины и шеи (планка, лодочка, подтягивания на фитнес-резинке, вращения головой, наклоны туловища). - Учитель следит за правильностью выполнения упражнений. Работа в парах: - Учащиеся выполняют упражнения друг для друга, контролируя правильность выполнения.	Гимнастические коврики. Мячи (разного размера). Фитнес-резинки (или другие подручные предметы для сопротивления). Плакаты или картинки с изображением правильной осанки и упражнений. 

		
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра "Эстафета с упражнениями": Класс делится на команды. Каждая команда по очереди выполняет определенное упражнение для спины и шеи. Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая все задания. • Подведение итогов: ▪ Беседа о том, какие мышцы были задействованы во время урока. ▪ Похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): ▪ Выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и шеи дома. ▪ Наблюдать за своей осанкой в течение дня. • Рефлексия. Прием «Самооценка»	Картинка с приемом рефлексии Инвентарь для проведения эстафеты 

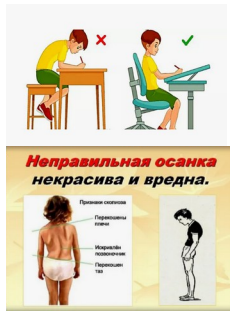
Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки	
Урок № 6		
Тема урока	Упражнения на укрепление мышц шеи (наклоны, повороты головы).	
Цели урока	• Объяснить, как укрепление мышц шеи влияет на улучшение осанки и предотвращение головных болей. • Развить у учащихся координацию движений и гибкость шейного отдела позвоночника. • Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы шеи. • Учащиеся смогут правильно выполнять упражнения для укрепления мышц шеи. • Учащиеся будут осознавать важность регулярных тренировок для здоровья шеи.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	• Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : • Беседа о важности осанки для здоровья. Вопросы: ▪ Какие мышцы помогают нам держать голову прямо? ▪ Почему важно укреплять мышцы шеи? ▪ Какие факторы могут негативно влиять на шею? Демонстрация плакатов с изображением правильной осанки. • Игра "Найди ошибку": Учитель показывает картинки с изображением людей с неправильной осанкой или выполняющих упражнения неправильно.	Плакаты или картинки с изображением упражнений для шеи. 

	Учащиеся должны найти и исправить ошибки.	
Основная часть урока (25 минут)	• Изучение нового материала: • Рассказ учителя о мышцах шеи, их функциях и важности для поддержания правильной осанки. • Демонстрация упражнений, которые будут выполняться на уроке. Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки (круговые вращения головой, плечами, туловищем). • Наклоны головы вперед и назад: Медленно наклоняйте голову вперед, подбородок тянется к груди, затем медленно откидывайте голову назад, смотря на потолок. • Наклоны головы в стороны: Медленно наклоняйте голову к правому плечу, затем к левому. • Круговые вращения головой: Медленно выполняйте круговые вращения головой в одну и другую сторону. Практическая часть: • Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц шеи (наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые вращения головой, растяжка мышц шеи). • Учитель следит за правильностью выполнения упражнений. Работа в парах: Учащиеся выполняют упражнения друг для друга, контролируя правильность выполнения.	Гимнастические коврики. Мячи (разного размера). Плакаты или картинки с изображением упражнений для шеи. 
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. • Игра "Сова". Учащиеся по очереди изображают сову, медленно поворачивая голову в разные стороны. • Подведение итогов: ▪ Беседа о том, какие мышцы были задействованы во время урока. ▪ Похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): ▪ Выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц шеи дома. ▪ Наблюдать за своей осанкой в течение дня. • Рефлексия. Прием «Олимпийские кольца»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 7	
Тема урока	Упражнения для укрепления спинных мышц (разгибания и вытягивания позвоночника).
Цели урока	▪ Объяснить важность этих упражнений для укрепления осанки и профилактики болей в спине. ▪ Развить у учащихся силу и гибкость мышц спины. • Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.
Ожидаемый	Учащиеся смогут назвать основные мышцы спины.

результат:	- Учащиеся смогут правильно выполнять упражнения на разгибание и вытягивание позвоночника. - Учащиеся осознают важность регулярных тренировок для здоровья спины.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Игра "Угадай упражнение": Один ученик показывает упражнение, а остальные должны отгадать его название. Беседа о важности осанки для здоровья. - Какие мышцы помогают нам держать спину прямо? - Почему важно укреплять мышцы спины? - Какие упражнения вы знаете для укрепления спины? Демонстрация плакатов с изображением правильной осанки.	Плакаты с изображением упражнений 
Основная часть урока (25 минут)	Изучение нового материала: - Рассказ учителя о мышцах спины, участвующих в разгибании и вытягивании позвоночника. - Демонстрация упражнений, которые будут выполняться на уроке. Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки (круговые вращения головой, плечами, туловищем, наклоны в стороны). Лодочка: Лежа на животе, поднимать одновременно руки и ноги вверх. Кобра: Лежа на животе, поднимать верхнюю часть туловища, опираясь на руки. Мост: Лежа на спине, поднимать таз вверх. Супермен: Лежа на животе, одновременно поднимать руки и ноги вверх. Практическая часть: - Выполнение комплекса упражнений на разгибание и вытягивание позвоночника (лодочка, кобра, мост, супермен). - Учитель следит за правильностью выполнения упражнений. - Для разнообразия можно использовать фитбол. Работа в парах: Учащиеся выполняют упражнения друг для друга, контролируя правильность выполнения.	Гимнастический коврик Фитбол (по желанию) Плакаты с изображением упражнений 
Конец урока (10 минут)	Закрепление учебного материала. Игра "Кошка-собака": Учащиеся принимают позу кошки (выгибают спину вверх) и позу собаки (прогибают спину вниз). Подведение итогов: - Беседа о том, какие мышцы были задействованы	Картинка с приемом рефлексии

	во время урока. ▪ Похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): ▪ Выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины дома. ▪ Наблюдать за своей осанкой в течение дня. • Рефлексия. Прием «Чудо дерево»	
--	--	---

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки	
Урок № 8		
Тема урока	Влияние упражнений на улучшение осанки и укрепление позвоночника	
Цели урока	▪ Объяснить, как физические упражнения влияют на укрепление мышц спины и улучшение осанки. ▪ Развить у учащихся понимание взаимосвязи между физической активностью и здоровьем позвоночника. • Формировать привычку к регулярным физическим упражнениям.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут объяснить, как физические упражнения влияют на осанку. • Учащиеся смогут назвать основные группы мышц, отвечающие за осанку. • Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. • Учащиеся будут осознавать важность регулярных тренировок для сохранения здоровья позвоночника.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	• Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : "Викторина": Подготовить вопросы о пользе упражнений для спины и шеи, о правильной осанке, о причинах болей в спине. • Беседа о важности осанки для здоровья. ▪ Что такое осанка? ▪ Как вы думаете, влияет ли осанка на наше самочувствие? ▪ Какие факторы могут негативно влиять на осанку? Демонстрация плакатов с изображением правильной и неправильной осанки.	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки. 
Основная часть урока (25 минут)	• Изучение нового материала: • Рассказ учителя о влиянии физических упражнений на укрепление мышц спины и улучшение осанки. • Объяснение, почему важно заниматься физической культурой для здоровья позвоночника. Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки (круговые вращения головой, плечами, туловищем, наклоны в стороны).	Гимнастический коврик Фитбол (по желанию) Плакаты с изображением упражнений и правильной осанки

	Практическая часть: • Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки (планка, лодочка, кобра, мост, супермен). • Учитель следит за правильностью выполнения упражнений. • Для разнообразия можно использовать фитбол. Работа в группах: • Разделить класс на группы. • Каждая группа придумывает и демонстрирует свое упражнение для укрепления спины.	 Маркеры и бумага
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра "Угадай упражнение" Один ученик показывает упражнение, а остальные должны отгадать его название и объяснить, какие мышцы при этом работают. Вариант: Можно использовать карточки с изображением упражнений. Ученик тянет карточку и показывает упражнение. • Подведение итогов: ▪ Беседа о том, какие мышцы были задействованы во время урока. ▪ Похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): ▪ Выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины дома. ▪ Наблюдать за своей осанкой в течение дня. • Рефлексия. Прием «Сигнал рукой!»	Картинка с приемом рефлексии, карточки с изображением упражнений. 

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки	
Урок № 9		
Тема урока	Укрепление мышц пресса для стабилизации осанки	
Цели урока	▪ Показать различные упражнения для укрепления мышц живота. ▪ Познакомить с принципами правильного выполнения упражнений. • Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся поймут важность сильных мышц пресса для поддержания правильной осанки. • Учащиеся смогут выполнять различные упражнения для укрепления мышц пресса. • Учащиеся будут стремиться включать упражнения для пресса в свою повседневную жизнь.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	• Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний :	Плакаты с изображением упражнений для пресса, онлайн-

	"Угадай слово" (можно использовать онлайн-сервисы или интерактивные доски): Составить кроссворд или sudoku с терминами, связанными с темой. Беседа о важности осанки для здоровья. - Какие мышцы помогают нам держать спину прямо? - Как вы думаете, влияет ли сила мышц живота на осанку? Демонстрация плакатов с изображением правильной и неправильной осанки.	сервисы или интерактивные доски 
Основная часть урока (25 минут)	Изучение нового материала: - Рассказ учителя о роли мышц пресса в поддержании правильной осанки. - Объяснение, как слабые мышцы пресса могут привести к проблемам со спиной. Демонстрация нескольких базовых упражнений для пресса. Физкультминутка. Комплекс упражнений для разминки (круговые вращения головой, плечами, туловищем, наклоны в стороны). Практическая часть: - Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц пресса (подъемы туловища, скручивания, планка, велосипед). - Учитель следит за правильностью выполнения упражнений. - Для разнообразия можно использовать фитбол. Работа в парах: - Учащиеся выполняют упражнения друг для друга, контролируя правильность выполнения.	Гимнастические коврики Фитбол (по желанию) Плакаты с изображением упражнений для пресса 
Конец урока (10 минут)	Закрепление учебного материала. Игра "Найди ошибку": Показать видео или картинки с неправильной техникой выполнения упражнений. Учащиеся должны найти и исправить ошибки. Подведение итогов: - Беседа о том, какие мышцы были задействованы во время урока. - Похвала учащихся за активную работу. Домашнее задание (по желанию): - Выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц пресса дома. - Наблюдать за своей осанкой в течение дня. Рефлексия. Прием «Мое настроение»	Картинка с приемом рефлексии, видео или картинки с неправильной техникой выполнения упражнений 

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 10	
Тема урока	Упражнения для укрепления мышц пресса (планка, скручивания,

	подъёмы ног).	
Цели урока	▪ Объяснить, как сильные мышцы пресса влияют на осанку и здоровье позвоночника. ▪ Развить силу мышц пресса, улучшить координацию движений и гибкость. • Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы пресса. • Учащиеся смогут правильно выполнять упражнения планка, скручивания и подъёмы ног. • Учащиеся осознают важность сильных мышц пресса для здоровья.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	• Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : "Кроссворд": Составить кроссворд, где ключевыми словами будут термины, связанные с упражнениями для спины и шеи. Демонстрация видео о мышцах пресса Беседа: ▪ «Что такое мышцы пресса и какую роль они играют в нашем теле?» ▪ «Почему важно поддерживать мышцы пресса в тонусе?» ▪ «Какие упражнения вы знаете для укрепления пресса?» • Объяснение цели урока: «Сегодня мы будем работать над укреплением мышц пресса, что поможет нам улучшить осанку и предотвратить различные нарушения».	Плакаты с изображением упражнений для пресса 
Основная часть урока (25 минут)	• Изучение нового материала: Обсуждение роли мышц пресса в поддержке осанки и профилактике заболеваний позвоночника. Краткая вводная информация о каждом упражнении (планка, скручивания, подъёмы ног) — их польза для тела. Демонстрация плаката с изображением мышц пресса. Объяснение техники выполнения упражнений: Планка: Описание правильной позиции тела (прямые руки и ноги, напряжение пресса, ягодиц и бедер). Важность контроля дыхания и стабильности тела. Скручивания: Пояснение правильного выполнения скручиваний (поднимание плечевого пояса от пола, вращение торса). Значение сгибания в поясничной области и важность минимизации нагрузки на шею. Подъёмы ног:	Гимнастические коврики Фитбол (по желанию) Плакаты с изображением упражнений для пресса 

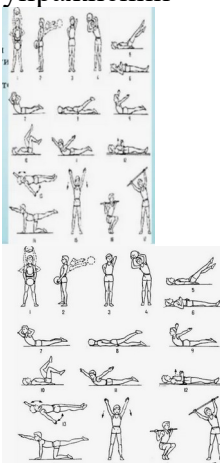
	Правильное положение тела (лежа на спине, ноги прямые). Подъемы ног до угла 90 градусов и плавное опускание. Физкультминутка. Простые движения для снятия напряжения (повороты корпуса, наклоны, вращение плечами, легкие прыжки на месте). • Практическая часть: Разделение класса на группы. Каждая группа поочередно выполняет каждое упражнение с учителем, контролирующим правильность техники. • Каждое упражнение выполняется по 30 секунд с отдыхом между подходами. Группы по очереди демонстрируют технику выполнения упражнений друг другу, а учитель помогает с исправлением ошибок.	
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Эстафета»: Дети разделены на две команды. Каждая команда должна по очереди выполнить одно из упражнений (планка, скручивания, подъемы ног) в течение 30 секунд, после чего передать эстафету следующему участнику. Команда, которая выполнит все упражнения быстрее и правильнее, побеждает. Мини-викторина: Вопросы по теме урока (например, «Что важнее при выполнении планки: правильная осанка или время удержания?», «Какие ошибки часто допускают при выполнении скручиваний?»). • Подведение итогов: • «Какие упражнения вам показались наиболее сложными? Почему?» • «Что вы поняли о важности тренировки мышц пресса для осанки?» • «Как часто нужно делать эти упражнения, чтобы укрепить пресс и предотвратить заболевания спины?» • Напоминание о пользе упражнений для здоровья. • Домашнее задание (по желанию): «Выполнить серию упражнений для пресса (планка, скручивания, подъемы ног) по 30 секунд каждое в течение 3 подходов. Записать свои ощущения». • Рефлексия. Прием «Лестница успеха»	Картинка с приемом рефлексии, инвентарь для проведения эстафеты 

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 11	
Тема урока	Роль мышц пресса в поддержании правильной осанки и профилактике болей в спине.
Цели урока	▪ Объяснить учащимся важность мышц пресса для поддержания правильной осанки. ▪ Развить у учащихся понимание анатомии человека и механизмов

	работы опорно-двигательного аппарата. • Формировать осознанное отношение к физической активности.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся поймут, почему сильные мышцы пресса важны для здоровья спины. • Учащиеся смогут объяснить, как мышцы пресса влияют на осанку. • Учащиеся будут мотивированы выполнять упражнения для укрепления мышц пресса.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	• Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : Игра «Покажи правильную осанку»: Учитель демонстрирует различные позы с неправильной и правильной осанкой. Учащиеся должны определить, где осанка правильная, а где нет, и объяснить, почему • Беседа. Вопросы для беседы: ▪ «Что такое осанка, и как она влияет на наше здоровье?» ▪ «Какие мышцы помогают нам поддерживать правильную осанку?» ▪ «Как вы думаете, почему важно укреплять мышцы пресса?» ▪ «Как неправильная осанка может повлиять на нашу спину и здоровье в целом?» • Обсуждение: короткая беседа о роли осанки и мышц пресса для здоровья позвоночника. Пояснение, что осанка зависит не только от позвоночника, но и от силы мышц, особенно пресса и спины. • Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как мышцы пресса влияют на нашу осанку и как они помогают предотвратить боли в спине. Также научимся делать упражнения для укрепления этих мышц.»	Плакаты с изображением мышц пресса и правильной осанки 
Основная часть урока (25 минут)	• Изучение нового материала: Теоретическое объяснение роли мышц пресса: • Мышцы пресса помогают поддерживать стабильность позвоночника и равновесие. • Они играют ключевую роль в поддержании правильной осанки, защищая спину от чрезмерной нагрузки. • Слабость мышц пресса может привести к болям в спине и нарушению осанки. Демонстрация основных упражнений для укрепления мышц пресса, их влияние на осанку: • Планка – удержание позы для укрепления всех основных мышц, включая пресс. • Скручивания – укрепляют верхнюю часть пресса и помогают поддерживать положение позвоночника.	Гимнастические коврики Фитбол (по желанию) Плакаты с изображением мышц пресса и правильной осанки 

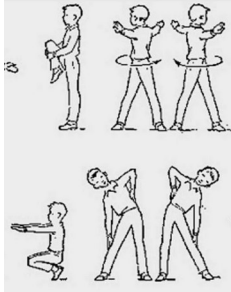
	• Подъемы ног – укрепляют нижнюю часть пресса и помогают стабилизировать таз. Физкультминутка. • Легкие движения для снятия напряжения (наклоны головы, плеч, вращения суставов, прыжки на месте). • Упражнения для расслабления и растяжки спины: наклоны вперед и назад, повороты корпуса. • Практическая часть: Разделение на группы: Каждая группа выполняет упражнения для укрепления пресса, а также следит за правильностью осанки. Задания для групп: Группа 1: Выполняет планку (по 30 секунд на каждого). Группа 2: Скручивания (по 10 повторений на каждого). Группа 3: Подъемы ног (по 10 повторений на каждого). Обсуждение правильной техники выполнения упражнений, исправление ошибок учителем. Работа в парах: один ученик выполняет упражнение, второй контролирует его технику.	 Маркеры и бумага
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Верю-не верю»: Учащиеся по очереди высказывают утверждения о роли мышц пресса в поддержании осанки и профилактике болей в спине. Остальные должны ответить, верят ли они в это или нет, и объяснить почему. • Подведение итогов: ▪ «Какие упражнения для укрепления пресса вам понравились больше всего? Почему?» ▪ «Как вы думаете, как часто нужно выполнять эти упражнения, чтобы улучшить осанку?» ▪ «Как укрепление пресса может повлиять на предотвращение болей в спине в будущем?» • Домашнее задание (по желанию): Выполнить 3 упражнения для укрепления пресса (планка, скручивания, подъемы ног) по 30 секунд каждое. Обратить внимание на правильную осанку и технику выполнения упражнений. • Рефлексия. Прием «Дерево успеха»	Картинка с приемом рефлексии, инвентарь для проведения эстафеты 

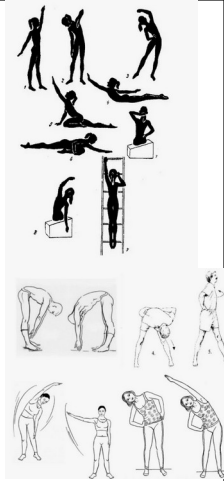
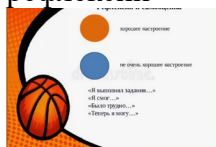
Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 12	
Тема урока	Растяжка для улучшения гибкости позвоночника, спины, шеи и ног
Цели урока	• Объяснить, как растяжка помогает улучшить гибкость позвоночника, спины, шеи и ног. • Улучшить координацию движений и чувство баланса. • Воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям.
Ожидаемый	• Учащиеся поймут важность гибкости для здоровья.

результат:	- Учащиеся смогут выполнить комплекс упражнений на растяжку. - Учащиеся будут чувствовать себя более расслабленными и гибкими после урока.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	Приветствие и организационный момент: Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Игра «Тело как буква»: Учитель называет букву или цифру, и ученики должны изобразить ее с помощью тела, выполняя соответствующее упражнение. Например, для буквы «Т» можно сделать растяжку для шеи, для буквы «Г» — наклоны корпуса, для цифры «1» — стоять в положении планки. Беседа. Вопросы для беседы: «Что такое гибкость и как она связана с осанкой?» «Почему важно растягивать мышцы? Как растяжка помогает предотвратить боли в спине и шее?» «Какие упражнения на растяжку вы знаете?» Обсуждение: роль растяжки для улучшения гибкости позвоночника и спины, предотвращение перенапряжения мышц и защита суставов. Объяснение цели урока: «Сегодня мы будем учиться, как растяжка помогает нам улучшить гибкость, облегчить боли в спине и шее, а также поддерживать хорошую осанку».	Плакаты с изображением упражнений 
Основная часть урока (25 минут)	Изучение нового материала: Теоретическое объяснение: - Растяжка и гибкость: растяжка помогает увеличить длину мышц и связок, улучшает подвижность суставов, способствует снижению напряжения в спине и шее, улучшая осанку. - Какие мышцы важно растягивать для профилактики нарушений осанки: мышцы спины, шеи, бедер и голени. - Показания для растяжки: устранение скованности, повышение гибкости, профилактика болей в спине и шее. Демонстрация упражнений на растяжку: - Растяжка спины – наклоны вперед с прямыми ногами, растяжка позвоночника. - Растяжка шеи – наклоны головы в стороны, повороты головы, растягивание шеи. - Растяжка ног – наклоны вперед в положении сидя, растяжка задней поверхности бедра и икроножных мышц. - Растяжка боков – наклоны в стороны с вытягиванием руки. Физкультминутка. - Легкие движения для снятия напряжения	Гимнастические коврики Музыка для расслабления Коврики для гимнастики. Таймер для отслеживания времени. Демонстрационные картинки или видеоматериалы для показа упражнений (при необходимости). 

	(повороты головы, плеч, наклоны и растяжка рук). • Легкие прыжки на месте, вращения суставов (для улучшения кровообращения и снятия мышечного напряжения). • Практическая часть: Работа в группах: ученики делятся на группы, каждая группа выполняет по очереди упражнения на растяжку, следя за правильной техникой. В каждой группе назначаются роли: один ученик выполняет упражнение, другой — помогает контролировать правильность выполнения и напоминает о технике безопасности. Группы выполняют упражнения по 30 секунд-1 минуте. Обсуждение ощущений после каждой растяжки.	УПРАЖНЕНИЯ для УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ 
Конец урока (10 минут)	Закрепление учебного материала. Игра «Поймай растяжку»: Учитель называет упражнение на растяжку, а ученики должны выполнить его в течение 30 секунд. Затем следующий ученик говорит новое упражнение, и остальные повторяют. Игра «Опиши упражнение»: Учащиеся по очереди описывают упражнение на растяжку, а остальные пытаются правильно его выполнить. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения ▪ «Как вам удалось выполнить растяжку? Какие части тела были особенно напряжены? ▪ «Как вы думаете, как часто нужно делать растяжку, чтобы улучшить гибкость и поддерживать осанку? ▪ «Какие упражнения на растяжку вам показались наиболее эффективными? • Подведение итогов: Подведение итогов урока, напоминание о важности регулярной растяжки для улучшения гибкости и профилактики нарушений осанки. • Домашнее задание (по желанию): Выполнить серию упражнений на растяжку (по 30 секунд каждое), включая растяжку спины, шеи и ног, и записать свои ощущения после выполнения • Рефлексия. Прием «Солнышко»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 13	
Тема урока	Упражнения для расслабления мышц после нагрузок
Цели урока	• Объяснить важность расслабления мышц после физических нагрузок. • Развить у учащихся умение осознавать свое тело и расслаблять отдельные группы мышц.

	Воспитывать привычку к заботе о своем физическом и психическом здоровье.	
Ожидаемый результат:	- Учащиеся поймут важность расслабления после физических нагрузок. - Учащиеся смогут выполнять различные техники расслабления. - Учащиеся будут чувствовать себя более отдохнувшими и расслабленными после урока.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Игра «Какие мышцы работают?»: Учитель выполняет одно из упражнений на расслабление, а ученики должны угадать, какие мышцы расслабляются в это время (например, при наклоне вперед растягиваются мышцы спины и ног). Беседа. Вопросы для беседы: «Зачем нам нужно расслабление мышц после физических нагрузок?» «Какие ощущения возникают в теле после интенсивных упражнений?» «Почему важно растягивать мышцы после тренировки?» Обсуждение: что происходит с мышцами после нагрузки (напряжение, усталость), роль расслабления для предотвращения болей и улучшения гибкости. Объяснение цели урока: «Сегодня мы будем учиться расслаблять мышцы после физических нагрузок, что важно для восстановления, предотвращения болей в спине и шее и улучшения осанки».	Простейшие визуальные материалы для показа упражнений (при необходимости). 
Основная часть урока (25 минут)	Изучение нового материала: Теоретическое объяснение: - Мышцы нуждаются в расслаблении после тренировки, чтобы избежать перенапряжения и болей. - Расслабление помогает улучшить кровообращение, ускоряет восстановление и повышает гибкость. - Важность растяжки для расслабления мышц спины, шеи, плечевого пояса и ног. Основные упражнения для расслабления: - Расслабление шеи: наклоны головы в стороны, повороты головы. - Расслабление спины: наклоны вперед, растяжка спины в положении сидя. - Расслабление плеч: вращения плечами, вытягивание рук вверх. - Расслабление ног: растяжка бедер, икр, задней поверхности бедра. Физкультминутка.	Гимнастические коврики Приятная расслабляющая музыка Мягкие игрушки или подушки (по желанию) Простейшие визуальные материалы для показа упражнений (при необходимости).

	• Простые расслабляющие движения: повороты головы, плеч, наклоны тела в стороны, легкие прыжки на месте. • Легкая растяжка для расслабления спины и ног. Практическая часть: Работа в группах: делим класс на группы, каждая группа выполняет одно упражнение, следя за правильностью выполнения. Группа 1: Расслабление шеи (наклоны и повороты головы). Группа 2: Расслабление спины (наклоны вперед, растяжка спины в сидячем положении). Группа 3: Расслабление ног (растяжка икр и задней поверхности бедра). Каждая группа выполняет упражнение по 30 секунд-1 минуте. Обсуждение ощущений: что изменилось в теле, насколько упражнение помогает снять напряжение.	
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Расслабься, если можешь»: Учитель называет разные части тела, а ученики должны продемонстрировать, как расслабить эту часть тела (например, «расслабьте шейку», «расслабьте спину»). За каждую правильную демонстрацию ученик получает балл. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения ▪ «Как ваши мышцы чувствуют себя после выполнения упражнений для расслабления?» ▪ «Почему важно расслаблять мышцы после физической активности?» ▪ «Какие упражнения на расслабление были вам наиболее полезными?» • Подведение итогов: Подведение итогов урока, Напоминание о важности расслабления мышц для профилактики болей и улучшения осанки. • Домашнее задание (по желанию): Выполнить упражнения для расслабления мышц спины, шеи и ног после физической активности в течение недели. • Рефлексия. Прием «Мое настроение»	Картинка с приемом рефлексии 

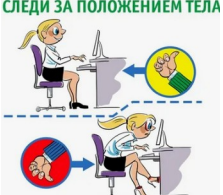
Раздел 2.	Упражнения для укрепления осанки
Урок № 14	
Тема урока	Важность растяжки в профилактике нарушений осанки
Цели урока	• Объяснить важность расслабления мышц после физических нагрузок. • Развить у учащихся умение осознавать свое тело и расслаблять отдельные группы мышц. • Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:	- Учащиеся поймут важность расслабления после физических нагрузок. - Учащиеся смогут выполнять различные техники расслабления. - Учащиеся будут чувствовать себя более отдохнувшими и расслабленными после урока.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Вопросы для беседы: «Что такое осанка и почему она так важна для нашего здоровья?» «Какие проблемы могут возникать, если осанка нарушена?» «Как растяжка может помочь в профилактике этих проблем?» Обсуждение: учащиеся делятся множеством возможных проблем с осанкой, таких как боли в спине, нарушение осанки из-за слабости мышц, а также рассказывают, как растяжка может помочь предотвратить эти проблемы. Задания для определения новой темы: Учитель демонстрирует позы с неправильной и правильной осанкой, задает вопрос: «Какая из этих поз правильная? Почему?» Объяснение цели урока: «Сегодня мы поговорим о том, как растяжка помогает предотвратить нарушения осанки и поддерживать здоровье позвоночника. Также мы научимся правильно выполнять упражнения для растяжки».	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки  
Основная часть урока (25 минут)	Изучение нового материала: Теоретическое объяснение: - Мышцы нуждаются в расслаблении после тренировки, чтобы избежать перенапряжения и болей. - Расслабление помогает улучшить кровообращение, ускоряет восстановление и повышает гибкость. - Важность растяжки для расслабления мышц спины, шеи, плечевого пояса и ног. Основные упражнения для расслабления: - Расслабление шеи: наклоны головы в стороны, повороты головы. - Расслабление спины: наклоны вперед, растяжка спины в положении сидя. - Расслабление плеч: вращения плечами, вытягивание рук вверх. - Расслабление ног: растяжка бедер, икр, задней поверхности бедра. Физкультминутка.	Гимнастические коврики Стулья Стол (по возможности) Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки 

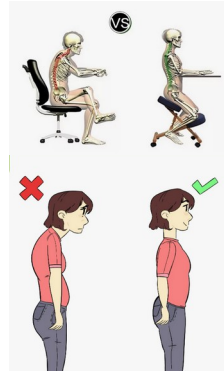
	• Простые расслабляющие движения: повороты головы, плеч, наклоны тела в стороны, легкие прыжки на месте. • Легкая растяжка для расслабления спины и ног. Практическая часть: Работа в группах: делим класс на группы, каждая группа выполняет одно упражнение, следя за правильностью выполнения. Группа 1: Расслабление шеи (наклоны и повороты головы). Группа 2: Расслабление спины (наклоны вперед, растяжка спины в сидячем положении). Группа 3: Расслабление ног (растяжка икр и задней поверхности бедра). Каждая группа выполняет упражнение по 30 секунд-1 минуте. Обсуждение ощущений: что изменилось в теле, насколько упражнение помогает снять напряжение.	 
Конец урока (10 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Растяжка по очереди»: Учитель по очереди называет упражнения на растяжку. Каждый ученик выполняет упражнение в течение 30 секунд, после чего должен объяснить, какую группу мышц это упражнение растягивает и как оно помогает в профилактике нарушений осанки. Игра «Правильная осанка»: Учитель показывает различные позы, и ученики должны выбрать, где поза правильная для осанки, а где — нет. После этого объясняют, какие упражнения могут помочь исправить или улучшить осанку в той или иной позе. Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения ▪ «Как растяжка помогает избежать болей в спине и улучшить осанку?» ▪ «Какие упражнения из сегодняшнего урока вам понравились больше всего? Почему?» ▪ «Как часто нужно делать растяжку для поддержания» • Подведение итогов урока. Напоминание о важности регулярной растяжки для профилактики нарушений осанки. • Домашнее задание (по желанию): Выполнить упражнения для растяжки спины, шеи и ног каждый день по 5-10 минут • Рефлексия. Прием «Оценка урока»	Картинка с приемом рефлексии 

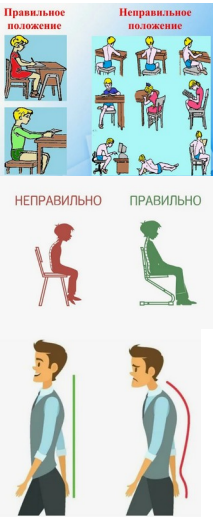
Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни
Урок № 15	
Тема урока	Правильная осанка при сидении и работе за компьютером
Цели урока	• Объяснить, как неправильная осанка при сидении влияет на здоровье.

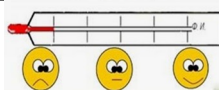
	• Формировать навыки самоконтроля за осанкой. • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении. • Учащиеся смогут правильно организовать свое рабочее место. • Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку во время работы за компьютером.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	• Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : Задания для определения новой темы: Учитель показывает два варианта сидения: с правильной осанкой и с неправильной осанкой (например, сутулость или наклон головы вперед). Беседа. Вопросы для беседы: ▪ «Какие ощущения могут возникать при длительном сидении с неправильной осанкой?» ▪ «Что происходит с позвоночником и мышцами, когда мы долго сидим в неправильной позе?» ▪ «Почему важно следить за осанкой при работе за компьютером?» • Обсуждение: учитель рассказывает, что неправильная осанка может привести к напряжению мышц, болям в спине и шее, а также к нарушению работы внутренних органов. • Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся, как правильно сидеть за компьютером, чтобы не возникали боли в спине, шее и плечах, и как предотвратить нарушения осанки при длительном сидении».	Простейшие визуальные материалы для показа упражнений (при необходимости). 
Основная часть урока (25 минут)	• Изучение нового материала: Теоретическое объяснение: Правильная осанка при сидении: ▪ Спина должна быть прямой, плечи — расслаблены, не сдвигаться вперед. ▪ Стул должен поддерживать поясницу (на уровне поясничного отдела). ▪ Ноги должны стоять на полу (или на подставке), колени под углом 90 градусов. ▪ Экран должен быть на уровне глаз, чтобы не наклонять голову вниз. ▪ Клавиатура должна быть на удобной высоте, чтобы локти были согнуты под углом 90 градусов. Проблемы с осанкой, связанные с длительным сидением: ▪ Статическая нагрузка на позвоночник, возможные проблемы с шейным и поясничным отделами.	Гимнастические коврики Приятная расслабляющая музыка Мягкие игрушки или подушки (по желанию) Простейшие визуальные материалы для показа упражнений (при необходимости).

	- Ухудшение циркуляции крови и кислорода в мышцах. Перерывы и упражнения для профилактики: - Простой комплекс упражнений для улучшения осанки и снятия напряжения Физкультминутка. - Легкая разминка для снятия напряжения: - Повороты головы, наклоны в стороны. - Легкие вращения плечами. - Растяжка рук и спины. - Дыхательные упражнения для расслабления и улучшения кровообращения. • Практическая часть: Работа в группах: делим класс на группы, каждая группа выполняет задания Группа 1: Проверка правильной осанки. Ученики сидят за столами и проверяют свою осанку, корректируя положение тела по заданным параметрам. Группа 2: Упражнения для профилактики. Ученики по очереди выполняют упражнения, которые можно делать в перерывах при длительной работе за компьютером: - Повороты головы в разные стороны. - Наклоны головы в стороны. - Растяжка плеч и шеи. - Круговые вращения плечами. - Легкие наклоны вперед для растяжки спины. Группа 3: Упражнения для улучшения осанки на стуле. Ученики выполняют упражнения на стуле: «плавное вытягивание вверх», «соблюдение прямой линии спины», «положение ног».	СЛЕДИ ЗА ПОЛОЖЕНИЕМ ТЕЛА 
Конец урока (10 минут)	Закрепление учебного материала. Игра «Почини осанку!»: Учитель демонстрирует разные варианты поз, и ученики должны определить, какой из них является правильным для сидения за компьютером. После этого они объясняют, почему эта поза правильная. Задание «Правильный стол»: Учитель делит класс на группы, и каждая группа должна создать «идеальный» стол для работы за компьютером, обращая внимание на расположение стула, экрана, клавиатуры и мыши. Группы представляют свои «рабочие места» и объясняют, как они способствуют поддержанию правильной осанки. Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения «Какие ощущения появились после выполнения упражнений для расслабления?» «Как вы думаете, почему важно следить за осанкой при длительной работе за компьютером?»	Картинка с приемом рефлексии Лесенка успеха

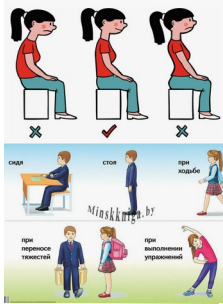
	▪ «Какие изменения вы будете внедрять в свой рабочий процесс, чтобы улучшить осанку?» • Подведение итогов урока. Напоминание необходимости правильной осанки при сидении и регулярных перерывах для профилактики нарушений осанки. • Домашнее задание (по желанию): Практиковать правильную осанку при сидении за столом в течение недели. Сделать 3-5 перерывов в день для выполнения упражнений на растяжку. • Рефлексия. Прием «Лесенка успеха»	
--	--	--

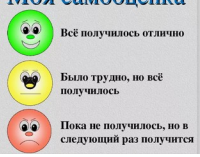
Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни	
Урок № 16		
Тема урока	Рекомендации по правильному сидению за столом, за компьютером	
Цели урока	• Дать практические рекомендации по организации рабочего места и принятию правильной позы за столом и компьютером. • Формировать навыки самоконтроля за осанкой. • Формировать привычку к правильному сидению.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении за столом и компьютером. • Учащиеся смогут правильно организовать свое рабочее место. • Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку во время учебы и работы.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : Задания для определения новой темы: Учитель показывает несколько поз сидения за столом (правильная и неправильная осанка), и задает вопрос: «Какая из этих поз правильная? Почему?» • Беседа. Вопросы для беседы: «Что может произойти с позвоночником и мышцами, если мы сидим в неправильной позе долгое время?» «Как можно организовать рабочее место, чтобы сидеть правильно за столом?» • Обсуждение: Учитель объясняет, как неправильная осанка может привести к болям в спине, шее и плечах, а также рассказывает о влиянии длительного сидения на здоровье. • Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся, как правильно сидеть за столом и компьютером, чтобы предотвратить боли в спине и шее, а также обсудим, как организовать рабочее место для поддержания правильной осанки».	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки 
Основная часть урока	• Изучение нового материала: Теоретическое объяснение:	Гимнастические коврики

(22 минут)	Основные рекомендации по правильному сидению: ▪ Спина должна быть прямой, плечи расслаблены и опущены. ▪ Стул должен поддерживать поясницу, сидеть следует глубоко в кресле. ▪ Ноги должны стоять на полу, колени под углом 90 градусов. Важно, чтобы стопы не висели. ▪ Экран должен находиться на уровне глаз, чтобы не наклонять голову вниз. ▪ Клавиатура должна располагаться на уровне локтей, чтобы руки были согнуты под углом 90 градусов. Проблемы, возникающие из-за неправильной осанки при сидении за столом: ▪ Сутулость, напряжение в шее, спине, плечах. ▪ Ухудшение циркуляции крови, сдавливание нервных окончаний. ▪ Постоянные боли в спине и шее. Как организовать правильное рабочее место: ▪ Расположение стула, стола и экрана. ▪ Использование подставки для ног при необходимости. ▪ Правильное расположение клавиатуры и мыши. Физкультминутка. • Легкие упражнения для снятия напряжения: • Повороты головы в стороны. • Наклоны головы и вращения плечами. • Простая растяжка рук и спины, наклоны вперед. • Дыхательные упражнения: глубокие вдохи и выдохи для расслабления. • Практическая часть: Работа в группах: Группа 1: Проверка правильной осанки. Ученики сидят за столами и проверяют свою осанку по критериям (спина прямая, колени под углом 90 градусов, экран на уровне глаз). Учитель помогает каждому ученику исправить осанку, если нужно. Группа 2: Организация рабочего места. Каждая группа организует рабочее место по принципам правильной осанки, расставляя стулья, столы и экраны. После этого группа демонстрирует свою организацию рабочей зоны и объясняет, как это помогает поддерживать правильную осанку.	Стулья Столы (по возможности) Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки  Маркеры и бумага
Конец урока (15 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Правильная осанка»: Учитель показывает несколько поз сидения, и ученики должны выбрать, где осанка правильная, а где — неправильная. После	Картинка с приемом рефлексии

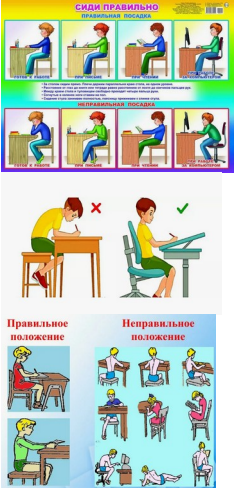
	каждого выбора объясняют, почему эта поза подходит или не подходит для сидения за столом. Задание «Организуем рабочее место»: Ученики поочередно представляют, как правильно организовать рабочее место для работы за компьютером, обосновывая каждый элемент (расположение стула, экрана, клавиатуры). Обсуждение урока: • Вопросы для обсуждения ▪ «Какие рекомендации по сидению за столом и компьютером вам запомнились?» ▪ «Какие проблемы могут возникнуть, если мы не следим за осанкой при длительной работе за компьютером?» ▪ «Как вы будете следить за правильной осанкой на своем рабочем месте?» • Подведение итогов урока. Напоминание о важности правильной осанки и организации рабочего места для профилактики болей в спине и шее. • Домашнее задание (по желанию): Следите за осанкой при выполнении домашних заданий и учебной работы за компьютером. Проводите перерывы для разминки и растяжки. • Рефлексия. Прием «Термометр настроения»	
--	--	---

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни	
Урок № 17		
Тема урока	Упражнения для профилактики нарушений осанки при длительном сидении	
Цели урока	• Научить выполнять простые упражнения, которые можно делать во время перерывов. • Развить координацию движений и чувство баланса. • Формировать привычку к регулярным физическим упражнениям.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся поймут, почему важно делать упражнения при длительном сидении. • Учащиеся научатся выполнять комплекс упражнений для коррекции осанки. • Учащиеся будут стремиться выполнять эти упражнения во время перерывов.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : Игра «Позы и осанка»: Учитель демонстрирует несколько поз сидения и выполнения упражнений, а ученики должны выбрать правильную позу и	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки

	объяснить, какие из упражнений помогут в этой позе. Задания для определения новой темы: Учитель показывает несколько поз сидения за столом (правильная и неправильная осанка), и задает вопрос: «Какая из этих поз правильная? Почему?» Беседа. Вопросы для беседы: «Что может происходить с позвоночником и мышцами, если мы долго сидим в неправильной позе?» «Какие боли могут возникать при неправильной осанке?» «Как часто нужно делать перерывы при длительном сидении?» • Обсуждение: Учитель рассказывает, как неправильная осанка может привести к болям в спине, шее и плечах, а также к хроническим заболеваниям, таким как остеохондроз. • Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки при длительном сидении, чтобы избежать болей в спине, шее и плечах».	
Основная часть урока (22 минут)	• Изучение нового материала: Теоретическое объяснение: • Почему важно делать перерывы при длительном сидении. • Упражнения, которые помогают предотвратить нарушения осанки при длительном сидении: Повороты головы — помогает расслабить шею. Повороты плеч — снимают напряжение в области плечевого пояса. Наклоны головы в стороны — улучшает гибкость шеи. Растяжка спины — помогает снять напряжение в спинальных мышцах. Разминка для запястий и рук — важно для тех, кто много работает за компьютером. • Важность выполнения этих упражнений регулярно, чтобы предотвратить усталость, боли и проблемы с осанкой. Физкультминутка. ○ Легкие упражнения для снятия напряжения: ▪ Повороты головы, наклоны в стороны. ▪ Вращения плечами. ▪ Простая растяжка для спины. ▪ Глубокие вдохи и выдохи для расслабления. • Практическая часть: Работа в группах: Группа 1: Практика упражнений для шеи и плеч: • Повороты головы в разные стороны. • Наклоны головы в стороны. • Повороты плеч. Группа 2: Практика упражнений для спины и рук:	Гимнастические коврики Стулья Стол (по возможности) Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки  Маркеры и бумага

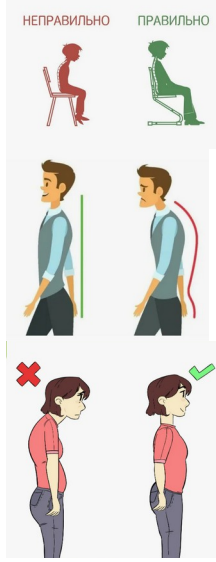
	- Растяжка спины. - Вращения кистей рук и запястий. - Растяжка рук и плеч. Группа 3: Комплекс из всех упражнений: Все группы вместе выполняют упражнения, комбинируя их для лучшего эффекта.	
Конец урока (15 минут)	Закрепление учебного материала. Игра «Позы и осанка»: Учитель демонстрирует несколько поз сидения и выполнения упражнений, а ученики должны выбрать правильную позу и объяснить, какие из упражнений помогут в этой позе. Задание «Перерыв на разминку»: Учащиеся по очереди показывают, как можно включить упражнения в свой рабочий день. Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения «Какие упражнения вам помогли больше всего? «Как часто нужно делать перерывы, чтобы избежать болей в спине? «Что из урока вы будете применять в своей повседневной жизни? Подведение итогов урока. Напоминание о необходимости регулярных перерывов и физических упражнений для профилактики нарушений осанки. Домашнее задание (по желанию): Создать памятку с упражнениями для коррекции осанки. Рефлексия. Прием «Моя самооценка»	Картинка с приемом рефлексии Моя самооценка  Всё получилось отлично Было трудно, но всё получилось Пока не получилось, но в следующий раз получится

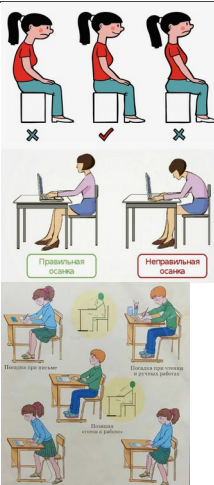
Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни	
Урок № 18		
Тема урока	Организация рабочего места для поддержания правильной осанки	
Цели урока	- Научить правильно организовывать рабочее место дома и в школе. - Формировать навыки самоконтроля за осанкой. - Развить понимание взаимосвязи между физической активностью и здоровьем.	
Ожидаемый результат:	- Учащиеся смогут определить правильную осанку при сидении за столом. - Учащиеся смогут правильно организовать свое рабочее место дома и в школе. - Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку во время учебы и работы.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Задания для определения новой темы: Учитель задает вопросы: «Как вы сидите за столом,	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки, правильно

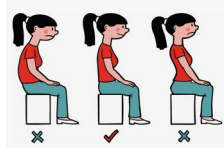
	когда выполняете домашние задания?», «Что происходит с нашим телом, если мы долго сидим в неправильной позе?». Беседа. Вопросы для беседы: «Какие боли могут возникать при длительном сидении в неправильной позе?» «Почему важно следить за осанкой при работе за столом?» «Как вы думаете, что должно быть на вашем рабочем месте, чтобы поддерживать правильную осанку?» Демонстрация двух вариантов рабочего места: неправильно организованного и правильно организованного. Обсуждение: учитель объясняет, как неправильная организация рабочего места может влиять на здоровье позвоночника и осанку. Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся, как правильно организовать рабочее место, чтобы поддерживать правильную осанку и предотвратить нарушения осанки при длительном сидении».	организованного рабочего места 
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Теоретическое объяснение: Правильная организация рабочего места: Стул: должен поддерживать поясницу, сидеть следует глубоко в кресле. Ноги должны стоять на полу, колени — под углом 90 градусов. Стол: рабочая поверхность должна быть на уровне локтей, чтобы избежать напряжения в плечах и шее. Экран компьютера: должен быть на уровне глаз, чтобы не наклонять голову вниз или вверх. Клавиатура и мышь: должны быть расположены на удобной высоте, чтобы руки были согнуты под углом 90 градусов. Освещение: должно быть достаточно ярким, но не создавать бликов на экране. Лучше использовать настольную лампу. Основные ошибки в организации рабочего места: - Стол слишком низкий или высокий. - Стул без поддержки поясницы. - Экран слишком низко или слишком высоко расположен. - Рабочее место без регулировки по высоте. Физкультминутка. Легкие упражнения для снятия напряжения: - Повороты головы в стороны. - Наклоны головы в стороны. - Вращения плечами. - Простая растяжка для спины, наклоны вперед. Практическая часть:	Гимнастические коврики Стулья Столы (по возможности) Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки, правильно организованного рабочего места  Маркеры и бумага

	Работа в группах: Группа 1: Организация рабочего места с учетом всех рекомендаций. Ученики работают в группе и моделируют правильное рабочее место, используя столы, стулья и экраны. Группа 2: Анализ и исправление рабочего места. Ученики рассматривают примеры неправильно организованных рабочих мест и предлагают способы их улучшения. Группа 3: Визуализация и презентация. Каждая группа представляет свою модель рабочего места и объясняет, как она способствует поддержанию правильной осанки.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Организуем рабочее место»: Учитель показывает несколько неправильных вариантов рабочего места, а ученики должны назвать ошибки и предложить улучшения. Задание «Рабочее место в картинках»: Ученики получают картинку рабочего места и должны подметить на ней ошибки (например, низкий стул, экран слишком высоко и т.д.) и предложить способы их исправления. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения ▪ «Что важно учитывать при организации рабочего места для поддержания правильной осанки?» ▪ «Какие рекомендации из урока вы будете применять в своей жизни?» ▪ «Как можно улучшить рабочее место, если оно уже организовано неправильно?» • Подведение итогов урока. Напоминание необходимости правильной организации рабочего места для предотвращения болей в спине и шее. • Домашнее задание (по желанию): Организовать свое рабочее место с учетом всех рекомендаций для поддержания правильной осанки и сделать фотографии правильного рабочего места • Рефлексия. Прием «Дерево настроения»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни
Урок № 19	
Тема урока	Правильная осанка при стоянии и ходьбе
Цели урока	• Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на здоровье. • Развить чувство равновесия и координацию движений. • Формировать привычку к правильной осанке в повседневной жизни.
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут определить правильную осанку при стоянии и ходьбе. • Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц

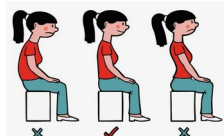
	спины и коррекции осанки. • Учащиеся будут стремиться поддерживать правильную осанку в повседневной жизни.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Конкурс на лучшую фотографию с правильной позой сидя за столом. Задания для определения новой темы: Учитель задает вопросы: «Как важно следить за осанкой, когда мы стоим или идем? Что может произойти, если не поддерживать правильную осанку при длительном стоянии или ходьбе?» Демонстрация неправильной осанки (сутулость, наклон вперед) и правильной осанки (прямая спина, расправленные плечи). Беседа. Вопросы для беседы: «Что происходит с позвоночником, если мы стоим или ходим с неправильной осанкой?» «Как правильная осанка помогает работать мышцам и суставам?» «Как мы можем улучшить свою осанку при стоянии и ходьбе?» Обсуждение: учитель объясняет, как неправильная организация рабочего места может влиять на здоровье позвоночника и осанку. Объяснение цели урока: «Сегодня мы научимся поддерживать правильную осанку, когда стоим и ходим, чтобы избежать болей в спине и улучшить здоровье».	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки 
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Теоретическое объяснение: Правильная осанка при стоянии: - Ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги. - Спина прямая, плечи слегка отведены назад, грудная клетка раскрыта. - Живот слегка подтянут, ягодицы не расслаблены. - Голова расположена прямо, взгляд направлен вперед, не вниз. Правильная осанка при ходьбе: - Шагаем ровно, не перекрещиваем ноги. - Спина прямая, плечи расслаблены, не сутулясь. - Руки двигаются свободно в такт шагам. - Голова и шея должны быть на одной линии с позвоночником, взгляд вперед. Влияние неправильной осанки:	Коврики для гимнастики. Листы бумаги и маркеры для творческих заданий. Таймер для отслеживания времени выполнения упражнений. Визуальные материалы для демонстрации правильной и неправильной осанки.

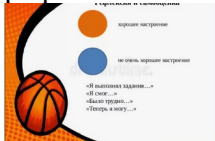
	• Сутулость и перегрузка позвоночника. • Повышенное напряжение в спине, плечах и шее. • Ухудшение осанки и развитие хронических болей. Физкультминутка. Легкие упражнения для снятия напряжения: • Растяжка плеч. • Повороты туловища в стороны. • Прокачка шеи и плеч: наклоны головы, вращения плечами. • Растяжка спины: наклоны вперед и в стороны. • Практическая часть: Работа в группах: Группа 1: Практика правильной осанки при стоянии. Ученики поочередно встают и демонстрируют правильную осанку, учитель дает советы по исправлению ошибок. Группа 2: Практика правильной осанки при ходьбе. Ученики выполняют короткие движения по комнате, контролируя осанку. Обсуждаются ошибки и исправления. Группа 3: Комплекс из стояния и ходьбы. Каждая группа демонстрирует переход от стояния к ходьбе с соблюдением правильной осанки.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Правильная осанка»: Учитель называет различные позы и действия (стоять, ходить, сидеть), а ученики должны определить, правильная ли это осанка, и объяснить, почему. Задание «Проект осанки»: Ученики рисуют или на листах бумаги показывают, как должна выглядеть правильная осанка при стоянии и ходьбе. Представляют свои рисунки группе, объясняя важные моменты. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения ▪ «Какие ошибки в осанке вы заметили при стоянии или ходьбе?» ▪ «Как вы будете следить за своей осанкой в повседневной жизни?» ▪ «Какие упражнения вам понравились для улучшения осанки?» • Подведение итогов урока. Напоминание о важности правильной осанки при стоянии и ходьбе для предотвращения нарушений осанки и болей в спине. • Домашнее задание (по желанию): Обратите внимание на свою осанку при стоянии и ходьбе в течение недели и записывайте свои наблюдения. Каждый день делайте 5 минут упражнений для улучшения осанки • Рефлексия. Прием «Светофор»	Картинка с приемом рефлексии Рефлексия • На уроке мне было трудно • На уроке я работал неплохо • Я доволен своей работой на уроке 

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни	
Урок № 20		
Тема урока	Важность правильной осанки при стоянии и ходьбе	
Цели урока	- Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм. - Развивать умение контролировать положение своего тела. - Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки.	
Ожидаемый результат:	- Учащиеся поймут, почему важно поддерживать правильную осанку. - Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. - Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Игра "Отгадай осанку". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные) — дети должны определить, правильная ли это осанка. Можно предложить каждому ребенку встать в позу и остальные должны угадать, правильно ли это. Беседа. Вопросы для беседы: - Что такое осанка? - Почему важно следить за осанкой? - Как неправильная осанка может повлиять на здоровье? Объяснение цели урока: «Сегодня мы узнаем, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм.	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки  
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Рассказ учителя о правильной осанке при стоянии и ходьбе. Демонстрация правильной и неправильной осанки. Основные моменты: ровная спина, положение плеч, голова поднята, взгляд вперед. - Отработка правильной позы стоя у зеркала: спина прямая, плечи расправлены, подбородок параллелен полу. - Отработка правильной ходьбы: шаг легкий, спина прямая, плечи расслаблены. - Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки (например, "кошка-корова", наклоны в стороны).	Гимнастические коврики Зеркало (желательно) Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки 
	Физкультминутка. Упражнения для разминки, направленные на улучшение осанки:	

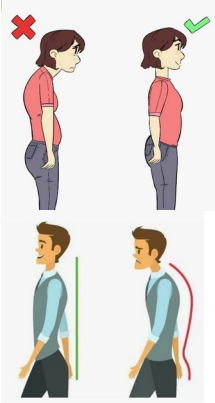
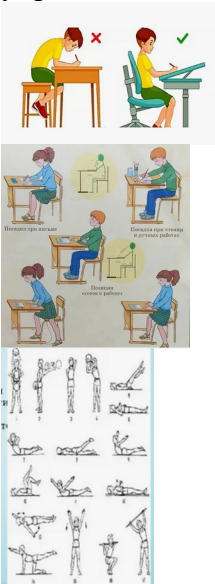
	• Руки на поясе, вращение плечами вперед и назад. • Приседания с выпрямлением спины. • Наклоны в стороны с фиксацией положения. Практическая часть: В группе (или парами) ученики выполняют задания: Задание 1: «Правильная поза при стоянии». Каждому ученику нужно встать в правильную позу, а партнер оценивает, что можно улучшить. Задание 2: «Правильная поза при ходьбе». Ученики поочередно ходят по комнате, стараясь соблюдать правильную осанку. Остальные оценивают. Учащиеся проверяют осанку друг друга и дают рекомендации.	 Маркеры и бумага
Конец урока (15 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра "Маленькие и большие шаги". Учитель объясняет, что важно следить за осанкой при ходьбе. Дети по очереди делают шаги в разных направлениях, имитируя то, как они должны следить за осанкой при движении. Кто нарушит осанку, тот выходит из игры. Игра "Статуя". Учитель показывает различные позы, а учащиеся должны замереть в правильной позе стоя. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения ▪ Что нового вы узнали о правильной осанке? ▪ Какие упражнения вам помогают следить за осанкой? ▪ Когда и где вы можете применять эти знания в жизни? Подведение итогов урока. Напоминание о важности правильной осанки при стоянии и ходьбе для предотвращения нарушений осанки и болей в спине. • Домашнее задание (по желанию): Обратите внимание на свою осанку при стоянии и ходьбе в течение недели и записывайте свои наблюдения. Каждый день делайте 5 минут упражнений для улучшения осанки • Рефлексия. Прием «Дерево успеха»	Картинка с приемом рефлексии 

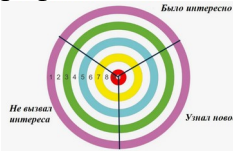
Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни
Урок № 21	
Тема урока	Техники правильного стояния и ходьбы для предотвращения нарушений осанки
Цели урока	• Объяснить, как неправильная осанка при стоянии и ходьбе влияет на организм. • Развивать умение контролировать положение своего тела. • Воспитывать привычку к поддержанию правильной осанки.
Ожидаемый	• Учащиеся поймут, почему важно поддерживать правильную

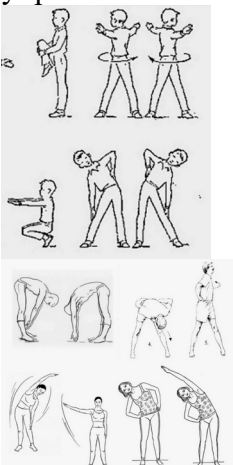
результат:	осанку. - Учащиеся смогут определить правильную осанку и отличить ее от неправильной. - Учащиеся будут стремиться следить за своей осанкой в повседневной жизни.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Игра "Правильная осанка". Учитель показывает различные позы (правильные и неправильные), ученики должны угадать, какая из поз является правильной, а какая — неправильной. Обсуждаем, что нужно исправить. Беседа. Вопросы для беседы: - Как вы думаете, что такое «правильная осанка»? - Почему важна осанка при стоянии и ходьбе? - Что может случиться, если не следить за осанкой? - Какие последствия для здоровья могут возникнуть из-за неправильной осанки? Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы разберем техники правильного стояния и ходьбы для предотвращения нарушений осанки	Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки  
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Объяснение принципов правильного стояния: равномерное распределение веса тела, выпрямленная спина, плечи расслаблены, голова прямо. Демонстрация правильного и неправильного стояния и ходьбы. Рассказ о важности дыхания, расслабленных плечах и естественном положении позвоночника. Физкультминутка. Упражнения для разминки, направленные на улучшение осанки и расслабление мышц: - Вращения плечами. - Разминка шеи (наклоны головы вперед-назад и в стороны). «Кошка-верблюд»: наклоны и прогибы спины. - Махи руками в стороны с задержкой в верхней точке.	Гимнастические коврики Зеркало (желательно) Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки    Маркеры и бумага

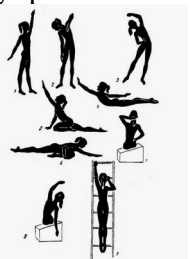
	проходят по комнате, стараясь придерживаться правильной осанки при ходьбе. Остальные оценивают, правильно ли выполняется техника.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра "Почти идеальная осанка". Учитель описывает различные ситуации (например, ожидание автобуса, поход в магазин), а дети должны показать, как они должны правильно стоять или ходить в каждой из этих ситуаций. Кто выполняет задание плохо — исправляем ошибки. Игра "Статуя": Учитель показывает различные позы, а учащиеся должны замереть в правильной позе стоя. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения ▪ Какие ошибки вы заметили в осанке у себя или у своих друзей? ▪ Как мы можем тренировать правильную осанку каждый день? ▪ Когда мы можем применять полученные знания о правильной осанке? Подведение итогов урока. Напоминание о важности правильной осанки при стоянии и ходьбе для предотвращения нарушений осанки и болей в спине. • Домашнее задание (по желанию): Каждый ученик должен в течение недели ежедневно следить за своей осанкой в разных ситуациях (на уроках, на прогулке, дома). Написать короткое эссе о том, как правильная осанка помогает избежать усталости и болей в спине. • Рефлексия. Прием «Настроение»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 3.	Профилактика нарушений осанки в повседневной жизни	
Урок № 22		
Тема урока	Упражнения для улучшения походки и осанки	
Цели урока	• Научить выполнять комплекс упражнений для улучшения осанки и походки. • Формировать правильную осанку и походку. • Формировать привычку к здоровому образу жизни.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут назвать основные причины неправильной осанки и походки. • Учащиеся смогут выполнять комплекс упражнений для улучшения осанки и походки. • Учащиеся будут осознавать важность правильной осанки для здоровья. • Учащиеся будут мотивированы на регулярные занятия физической культурой.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку.	Плакаты с изображением правильной и

	• Актуализация знаний : Игра "Модели походки". Учитель демонстрирует различные типы походок (с правильной и неправильной осанкой), а ученики должны угадать, где осанка правильная, а где — неправильная. • Беседа. Вопросы для беседы: • Почему важно поддерживать правильную осанку и походку? • Как неправильная походка влияет на здоровье? • Какие части тела задействованы при поддержании правильной походки? Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с упражнениями для улучшения походки и осанки»	неправильной осанки 
Основная часть урока (22 минут)	• Изучение нового материала: Объяснение принципов правильной походки и осанки: как важно держать спину прямо, как распределяется вес тела при ходьбе. Демонстрация правильной походки: прямые плечи, голова высоко, равномерное распределение веса, расслабленные руки. Упражнения для улучшения осанки и походки: • Упражнение «Парус»: становимся прямо, вытягиваем руки в стороны, воображаем, что держим парус, и начинаем ходить, стараясь не наклоняться вперед. • Упражнение «Баланс»: ходьба по линии (например, канату), стараясь не выходить за ее пределы, чтобы развить чувство равновесия и улучшить походку. Физкультминутка. Упражнения для улучшения осанки и походки: • «Плавание» — вращения руками в разные стороны (вперед и назад). • «Прогулка на месте» — ходьба на месте с максимальным вытягиванием рук вперед и вверх, с правильной осанкой. • Легкие наклоны вперед с выпрямлением спины, при этом стараемся не сгибать колени. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 3-4 человека и выполняют задания: Задание 1: "Походка с книгой на голове". Ученики должны пройти по комнате, не уронив книгу, стараясь держать осанку на должном уровне. Задание 2: "Ходьба с сопротивлением". Один ученик ведет за собой группу с определенным сопротивлением (например, держит легкий канат), все другие стараются двигаться с правильной осанкой, удерживая нужное положение.	Гимнастический коврик или мягкое покрытие для пола. Музыка для разминки и выполнения упражнений. Презентация с изображением правильной осанки и упражнений.  Маркеры, бумага для творческого задания.
Конец урока (15)	• Закрепление учебного материала. Игра "Прохождение по мосту". Учитель организует	Картинка с приемом

минут)	полосу препятствий, имитируя «мост». Задание: пройти через мост с правильной осанкой, не сбив конус (или другие предметы). Учащиеся должны соблюдать равновесие, двигаясь плавно и уверенно. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения • Какие упражнения вам показались наиболее сложными, а какие — легкими? • Как вы думаете, в каких ситуациях важно использовать правильную осанку и походку? • Что поможет вам сохранить осанку в течение дня? Подведение итогов урока. Напоминание о важности правильной осанки для предотвращения нарушений осанки и болей в спине. • Домашнее задание (по желанию): Написать короткий рассказ о том, как важна правильная походка для здоровья. Каждый день в течение недели практиковать одно упражнение для улучшения осанки или походки, записывать свои наблюдения. • Рефлексия. Прием «Мишень»	рефлексии 
--------	--	--

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки	
Урок № 23		
Тема урока	Комплекс упражнений для коррекции осанки	
Цели урока	• Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки. • Развить координацию движений и чувство баланса. • Формировать привычку к регулярным физическим упражнениям.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут определить основные мышцы, отвечающие за осанку. • Учащиеся освою комплекс упражнений для коррекции осанки. • Учащиеся будут стремиться выполнять упражнения регулярно.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : Беседа. Вопросы для беседы: • Что такое осанка? Почему важно следить за осанкой? • Как неправильная осанка влияет на здоровье (спина, шея, головные боли и т. д.)? • Какие факторы могут вызывать проблемы с осанкой (например, сидячий образ жизни, неправильное положение за столом)? • Игра «Правильная осанка». Учитель демонстрирует различные позы (правильные и неправильные), ученики должны угадать, какая поза является правильной. После игры кратко объясняем, почему	Плакаты с изображением упражнений 

	одна осанка полезна, а другая нет. Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с комплексом упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки.	
Основная часть урока (22 минут)	• Изучение нового материала: Рассказ об упражнениях, направленных на коррекцию осанки. Принципы правильного выполнения упражнений: важность равномерного распределения веса тела, дыхания и расслабления. Демонстрация упражнений: • «Супермен»: Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднимаем голову, грудь и ноги, удерживаем позу, стараясь не перенапрягать шею. • «Планка»: Из положения лежа на животе, опираясь на локти, поднимаем тело, удерживаем положение, стараясь не прогибать спину. • «Кошка-корова»: В положении на четвереньках поочередно прогибаем и округляем спину, помогая улучшить гибкость позвоночника. • «Наклоны вперед»: Стоя прямо, делаем наклоны, тянемся руками к пальцам ног. Упражнение помогает растянуть спину и улучшить осанку. Физкультминутка. Упражнения для снятия напряжения и улучшения осанки: • «Повороты головы» — медленно поворачиваем голову влево-вправ. • «Круговые вращения плечами» — поочередно и одновременно вращаем плечи. • «Махи руками» — для расслабления плеч и шеи. • Легкие наклоны туловища вперед и в стороны. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 3-4 человека и выполняют задания: Задание 1: В группах моделируют упражнения для коррекции осанки (например, демонстрация правильного выполнения упражнения «супермен» или «планка»). Каждый ученик выполняет упражнение, остальные проверяют правильность выполнения. Задание 2: Практика выполнения упражнений из комплекса в паре. Один ученик выполняет упражнение, а другой помогает, если нужно, поправляет осанку. Варианты упражнений для комплекса: Упражнения для мышц спины: • "Кошка-корова" • Планка • Лодочка • Подтягивания на фитнес-резинке	Гимнастические коврики Зеркало (желательно) Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений  Комплекс упражнений при нарушении осанки 

	Упражнения для растяжки: • Наклоны вперед • Повороты туловища • Растяжка грудных мышц Упражнения для укрепления мышц кора: • Подъем ног в положении лежа • Велосипед	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Найди ошибку». Учитель демонстрирует неправильное выполнение упражнений для коррекции осанки (например, наклоны с округленной спиной, неправильное положение рук). Учащиеся должны найти ошибку и исправить позу. Каждый ученик по очереди объясняет, что нужно делать правильно. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения ▪ Какие упражнения вам показались наиболее эффективными для коррекции осанки? ▪ Как часто нужно выполнять эти упражнения? ▪ Как вы думаете, чем полезна регулярная практика упражнений для осанки? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели ежедневно выполнять одно из упражнений для коррекции осанки. Написать короткий рассказ о том, как можно применить эти упражнения в повседневной жизни для поддержания хорошей осанки. • Рефлексия. Прием «Олимпийские кольца»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки	
Урок № 24		
Тема урока	Индивидуальные и групповые упражнения на укрепление мышц спины и пресса	
Цели урока	• Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса. • Формировать навыки самоконтроля за выполнением упражнений. • Формировать привычку к регулярным занятиям физической культурой.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут назвать основные мышцы, отвечающие за осанку. • Учащиеся освоят комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса. • Учащиеся смогут самостоятельно выполнять упражнения и контролировать свою осанку.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7	• Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к	Плакаты с изображением

минут)	уроку. • Актуализация знаний : Беседа. Вопросы для беседы: • Почему важно укреплять мышцы спины и пресса? • Какие проблемы с осанкой могут возникнуть при слабости мышц спины и пресса? • Как укрепление этих мышц влияет на осанку и общее здоровье? Игра «Найдите ошибку». Учитель демонстрирует неправильное выполнение упражнений для спины и пресса (например, неправильное положение спины при выполнении упражнения на пресс). Учащиеся должны заметить ошибки и объяснить, как их исправить. Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с комплексом упражнений для укрепления мышц спины и пресса.	упражнений 
Основная часть урока (22 минут)	• Изучение нового материала: Рассказ об упражнениях, направленных на коррекцию осанки. Принципы правильного выполнения упражнений: важность равномерного распределения веса тела, дыхания и расслабления. Демонстрация индивидуальных упражнений: «Планка» (на локтях или прямых руках) — укрепление кора, стабилизация позвоночника. «Супермен» — лежа на животе, поднимаем руки и ноги одновременно, стараясь максимально вытянуть тело. «Повороты» — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки перед собой, поворачиваем туловище влево-вправ. «Наклоны вперед» — стоя прямо, медленно наклоняемся вперед, пытаемся дотянуться до пола (упражнение для растяжки спины и укрепления пресса). Демонстрация групповых упражнений: «Колесо» — один ученик лежит на животе, другой на спине партнера помогает ему прокатывать спину (как маятник). «Человек-подушка» — группа из 3-4 человек помогает одному ученику выполнять упражнения для пресса, поддерживая его на спине и ногах. «Передай мяч» - учащиеся передают мяч в кругу с различными движениями (наклоны, повороты) «Наклоны» - учащиеся выполняют упражнения в паре (например, поддержка спины партнера при выполнении наклонов) Физкультминутка. Упражнения для снятия напряжения и улучшения осанки: ▪ «Кошка-верблюд»: из положения на четвереньках, прогибаем и округляем спину.	Гимнастический коврик Физические нагрузки (гантели, фитболы - по желанию) Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений 

	▪ Легкие наклоны в стороны с вытягиванием рук вверх для растяжки. ▪ Повороты головы и плеч для расслабления шеи и верхней части спины. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 3-4 человека и выполняют задания: Задание 1: В группах моделируют выполнение упражнений для укрепления спины и пресса. Учитель проверяет правильность выполнения. Один ученик выполняет упражнение, другие наблюдают и исправляют ошибки. Задание 2: Каждая группа выполняет «планку» на время, стараясь удержать правильное положение как можно дольше. Задание 3. Создать свою комбинацию упражнений для укрепления мышц спины и пресса.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление учебного материала. Игра «Групповая планка». Ученики в группе по очереди занимают позицию планки. Все участники должны удерживать положение поочередно в течение определенного времени (например, 20 секунд на каждого ученика). Задание — проверить правильность выполнения упражнения и поддерживать поддержку друг друга. • Обсуждение урока: Вопросы для обсуждения • Какие упражнения вам показались наиболее полезными для укрепления спины и пресса? • Как укрепление этих мышц помогает улучшить осанку? • Как часто нужно выполнять эти упражнения, чтобы достичь хороших результатов? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели ежедневно выполнять одно из упражнений на укрепление мышц спины или пресса (например, «планка» или «супермен»). Написать краткое сочинение или создать рисунок, который иллюстрирует важность укрепления этих мышц для здоровья позвоночника. • Рефлексия. Прием «Пирамида успеха»	Картинка с приемом рефлексии

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки
Урок № 25	
Тема урока	Практическое выполнение комплекса упражнений для исправления осанки

Цели урока	• Научить правильно выполнять комплекс упражнений для коррекции осанки. • Формировать правильную осанку через практические занятия. • Воспитывать ответственность за свое здоровье.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся освоят комплекс упражнений для коррекции осанки. • Учащиеся смогут самостоятельно выполнять упражнения и контролировать свою осанку. • Учащиеся почувствуют улучшение своей осанки после выполнения упражнений.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. • Актуализация знаний : Беседа. Вопросы для беседы: • Почему важно следить за осанкой? • Какие проблемы могут возникнуть из-за неправильной осанки (боли в спине, головные боли, плохая осанка)? • Как вы думаете, что может помочь исправить осанку? Игра «Правильная осанка». Учитель демонстрирует различные позы (правильные и неправильные), а ученики должны угадать, какая из поз является правильной. После игры обсуждаем, почему одна осанка полезна, а другая — вредна. • Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с комплексом упражнений комплекс упражнений для коррекции осанки.	Плакаты с изображением упражнений
Основная часть урока (22 минут)	• Изучение нового материала: Рассказ о том, как упражнения помогают исправить осанку, что они направлены на укрепление мышц спины, живота, коррекцию позы. Демонстрация комплекса упражнений: «<i>Супермен</i>»: Лежа на животе, вытянуть руки вперед и поднимать одновременно руки, грудь и ноги. «<i>Планка</i>»: Из положения на локтях или прямых руках держим тело прямым, спина не прогибается, стараемся удерживать позу как можно дольше. «<i>Кошка-верблюд</i>»: В положении на четвереньках поочередно прогибаем и округляем спину, что помогает растягивать и укреплять позвоночник. «<i>Наклоны вперед</i>»: Становимся прямо, ноги на ширине плеч, медленно наклоняемся вперед, стараясь дотянуться до пола, это упражнение помогает растянуть спину и укрепить пресс. «<i>Растяжка с опорой на стену</i>»: Становимся спиной к стене, ноги на ширине плеч, наклоняемся вперед, стараясь при этом не сгибать колени, руки тянутся к полу, что помогает растянуть спину и мышцы ног.	Гимнастические коврики Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений Комплекс упражнений при нарушении осанки УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ

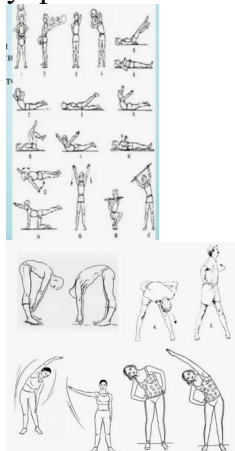
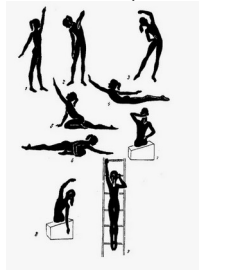
	Физкультминутка. Легкая разминка, направленная на улучшение осанки и расслабление: • Вращения плечами (вперед и назад). • Наклоны головы в стороны и вперед-назад. • Легкие повороты туловища, стоя прямо. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 3-4 человека и выполняют задания: Задание 1: Группы по очереди выполняют упражнения, после чего другие ученики проверяют правильность выполнения, корректируют ошибки. Задание 2: Группы моделируют различные ситуации, в которых нужно применять правильную осанку (например, сидение за партой, стояние в очереди), и обсуждают, какие упражнения могут помочь улучшить осанку в этих ситуациях.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Правильная поза». Учитель дает учащимся различные задания, например, «Становитесь в позу, как будто вы стоите на высоком месте», или «Представьте, что вы — супергерой, как должна выглядеть ваша поза?». Учащиеся выполняют упражнение, демонстрируя правильное положение тела. После каждой демонстрации обсуждаем, почему осанка правильная и как она помогает укрепить здоровье. • Обсуждение. Вопросы для беседы: • Какие упражнения вы запомнили, которые помогли бы вам улучшить осанку? • Какие из упражнений вам показались трудными или необычными? • Как вы думаете, почему важно делать эти упражнения регулярно? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели выполнять хотя бы одно упражнение из комплекса для исправления осанки каждый день. Написать короткое сочинение о том, как можно применять правильную осанку в повседневной жизни, например, сидя за столом, стоя в очереди, на прогулке. • Рефлексия. Прием «Мое настроение»	Картинка с приемом рефлексии

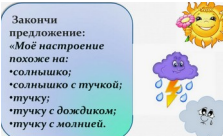
Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки
Урок № 26	
Тема урока	Игровые и активные занятия для поддержания осанки
Цели урока	• Повторить основные принципы правильной осанки. • Формировать положительное отношение к физической активности. • Воспитывать ответственность за свое здоровье.
Ожидаемый	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке.

результат:	- Учащиеся с удовольствием выполняют комплекс упражнений в игровой форме. - Учащиеся почувствуют положительные эмоции от занятия физической культурой.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Беседа. Вопросы для беседы: - Почему важно поддерживать правильную осанку, особенно в активных играх и спорте? - Какие игры или активные занятия могут помочь улучшить осанку? - Как физическая активность помогает укрепить мышцы, поддерживающие осанку? Игра «Осанка в движении». Учитель дает разные команды (например, «держим осанку прямо», «присядь с прямой спиной»), а ученики должны быстро реагировать и выполнять их, при этом стараясь следить за осанкой. Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с комплексом упражнений комплекс упражнений в игровой форме.	Плакаты с изображением упражнений  Комплекс упражнений при нарушении осанки
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Рассказ о важности активных и игровых упражнений для поддержания осанки и профилактики нарушений. Демонстрация активных игр и упражнений, которые способствуют улучшению осанки: «Мячик в движении»: Учащиеся стоят в кругу, и передают мяч друг другу, стараясь поддерживать правильную осанку (плечи ровные, спина прямая). Если кто-то забывает о осанке, он выходит из круга. «Легкие прыжки»: Прыжки на месте с сохранением осанки, с активным использованием рук и ног. «Походка на разных уровнях»: Ходьба по линии с постепенным изменением уровня (например, ходьба на носках, на пятках, с высоко поднятыми коленями). Цель — удержание осанки в процессе выполнения. «Шарик и обруч»: Учащиеся проходят с обручем, пытаясь удерживать его на плечах, не наклоняя корпус. Это упражнение помогает укрепить мышцы спины и пресса. Физкультминутка. Легкая разминка, направленная на улучшение осанки и расслабление: - Вращения плечами (вперед и назад). - Наклоны головы в стороны и вперед-назад. - Легкие повороты туловища, стоя прямо. Практическая часть:	Гимнастические коврики Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений Мячи, обручи, скакалки (по желанию)  Комплекс упражнений при нарушении осанки

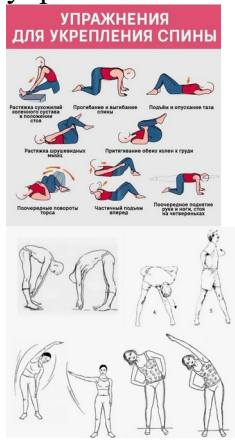
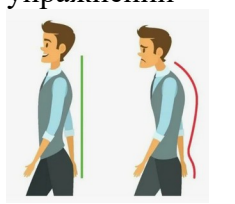
	Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Игровая эстафета. Каждый ученик должен пройти по определенному маршруту (например, по линии, в обход конусов), не нарушая осанки и двигаясь с различной активностью. Группа оценивает, кто лучше контролирует осанку при выполнении задания. Задание 2: Игра «Мышцы на высоте». Каждый ученик должен за короткое время выполнить серию упражнений для укрепления спины и пресса (например, «планка», наклоны и растяжка), затем все оценивают правильность выполнения упражнений. Задание 3: Игра "Змейка": Учащиеся двигаются друг за другом, стараясь сохранять прямую спину. Задание 4: Игра "Мостик": Учащиеся по очереди пролезают под мостиком, образованным двумя руками партнера. Задание 5: Игра "Передай мяч": Учащиеся передают мяч друг другу, выполняя различные наклоны и повороты. Задание 6: Игра "Скачки через скакалку": Упражнение на координацию и выносливость. Задание 7: Игра "Обруч": Перекатывание обруча по телу, сохраняя прямую спину. На выбор учителя	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Коррекция осанки». Учитель ставит разные препятствия (например, конусы) и задает различные позы (стоя, сидя, в движении). Учащиеся должны проходить через препятствия, следя за своей осанкой, стараясь не нарушить правильную позу. Каждый раз, когда кто-то забывает о положении своего тела, он должен вернуться к начальной точке. • Обсуждение. Вопросы для беседы: • Какие игры или активные задания вам показались наиболее интересными для улучшения осанки? • Как важно использовать правильную осанку во время игр и активных занятий? • Как вы будете использовать эти знания в повседневной жизни и в других видах спорта? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели выполнять одно из упражнений для поддержания осанки каждый день. Рефлексия. Прием «Чудо дерево»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки
Урок № 27	
Тема урока	Спортивные игры и упражнения, развивающие координацию и

	правильную осанку	
Цели урока	- Показать, как спортивные игры могут способствовать укреплению мышц, отвечающих за осанку. - Улучшить чувство равновесия и пространственную ориентацию. - Прививать навыки командной работы.	
Ожидаемый результат:	- Учащиеся закрепят знания о правильной осанке. - Учащиеся освоят новые спортивные игры и упражнения, направленные на развитие координации и укрепление мышц. - Учащиеся получают удовольствие от занятий физической культурой.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	Приветствие и организационный момент : Построение, приветствие, проверка готовности к уроку. Актуализация знаний : Игра «Осанка и координация». Учитель дает учащимся задания: например, «Пробежитесь по линии, следя за тем, чтобы ваша осанка была правильной». Учащиеся выполняют задания, после чего обсуждают, как координация движений и осанка влияют друг на друга. Беседа. Вопросы для беседы: - Что такое координация движений и как она связана с правильной осанкой? - Почему важно развивать координацию тела? - Какие виды упражнений и игр могут помочь улучшить координацию и осанку? Объяснение цели урока: «Сегодня на уроке мы познакомимся с тем, как спортивные игры могут способствовать укреплению мышц, отвечающих за осанку.	Плакаты с изображением упражнений 
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Рассказ о важности координации движений и правильной осанки для поддержания здоровья и физической активности. Демонстрация упражнений для развития координации и правильной осанки: «Ходьба по линии»: Ученики идут по прямой линии, стараясь сохранять равновесие и правильную осанку. Это упражнение помогает развить координацию и укрепить мышцы, поддерживающие осанку. «Прыжки на одной ноге»: Ученики выполняют прыжки на одной ноге, стараясь удерживать правильную осанку и координировать движения. «Планка с подниманием ног»: Упражнение в положении планки, где поочередно поднимаются ноги. Это помогает развивать и координацию, и силу, необходимую для поддержания осанки. «Мяч и обруч»: Игры с мячом и обручем, где учащиеся должны передавать мяч через обруч, стоя в	Гимнастические коврики Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений Мячи, обручи, скакалки (по желанию), кегли 

	правильной осанке. «Кегли»: Учащиеся должны ходить вокруг расставленных кеглей, стараясь сохранять равновесие и правильную осанку. Это упражнение развивает координацию и осанку. Физкультминутка. Упражнения для расслабления и улучшения осанки: • Вращения плечами вперед и назад. • Легкие наклоны в стороны с вытягиванием рук. • Прогибы и растяжка спины из положения на четвереньках («кошечка»). • Растяжка ног с наклонами вперед для улучшения гибкости и осанки. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Игра «Эстафета с мячом». Каждая группа должна пройти эстафету, передавая мяч друг другу, при этом важно поддерживать правильную осанку и координацию движений. Задание 2: «Координация на время». Учащиеся выполняют серию упражнений, таких как «прыжки на одной ноге» или «ходьба по линии», за отведенное время. Группа оценивает, кто из участников лучше контролирует осанку и координацию движений.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Координация в движении». Учащиеся выполняют различные задания на скорость, но при этом должны следить за правильностью осанки и координацией движений (например, «прыжки через кегли», «передача мяча в движении»). Тот, кто выполняет все задания правильно, получает баллы. • Обсуждение. Вопросы для беседы: • Какие упражнения помогли вам развить координацию движений? • Как важно поддерживать осанку в играх и упражнениях? • Какие упражнения можно выполнять дома для улучшения координации и осанки? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели выполнять хотя бы одно упражнение для развития координации и осанки (например, «ходьба по линии» или «прыжки на одной ноге»). • Рефлексия. Прием «Солнышко»	Картинка с приемом рефлексии, мяч, кегли 

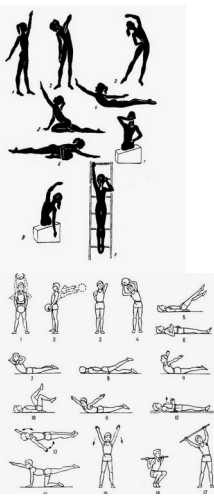
Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки
Урок № 28	

Тема урока	Игры на ловкость, баланс и гибкость для улучшения осанки	
Цели урока	- Показать, как игры на ловкость, баланс и гибкость способствуют укреплению мышц, отвечающих за осанку. - Улучшить чувство равновесия и пространственную ориентацию. - Прививать навыки командной работы.	
Ожидаемый результат:	- Учащиеся закрепят знания о правильной осанке. - Учащиеся освоят новые игры, направленные на развитие ловкости, баланса и гибкости. - Учащиеся почувствуют улучшение своей координации и гибкости.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	Приветствие и организационный момент : Учитель приветствует учеников и рассказывает о цели урока — развивать ловкость, баланс и гибкость для улучшения осанки. Актуализация знаний : Игра «Ловкость и осанка». Учитель предлагает учащимся пройти небольшой маршрут, сочетая элементы баланса и ловкости (например, пройти по линии, выполнить прыжки через обруч), при этом следя за правильной осанкой. После выполнения задания обсуждается, как осанка влияет на выполнение упражнений. Беседа. Вопросы для беседы: - Как вы думаете, как ловкость, баланс и гибкость могут помочь нам улучшить осанку? - Почему важно развивать эти качества для здоровья спины? - Какие упражнения или игры могут развивать ловкость и баланс?	Плакаты с изображением упражнений 
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Объяснение значимости ловкости, баланса и гибкости для правильной осанки. Эти качества помогают поддерживать тело в правильном положении, укреплять спину и предотвращать проблемы с позвоночником. Демонстрация упражнений и игр для развития этих качеств: «Ходьба по линии»: Учащиеся должны пройти по прямой линии, стараясь сохранить баланс и правильную осанку. Это упражнение помогает развить чувство баланса и укрепить мышцы спины. «Прыжки на одной ноге»: Прыжки с одной ноги на другую с контролем осанки. Это упражнение помогает развить ловкость и равновесие. «Гибкость с наклонами»: Учащиеся выполняют наклоны и растяжки, сохраняя спину прямой. Это упражнение помогает улучшить гибкость позвоночника и развить мышцы, поддерживающие осанку.	Гимнастические коврики  Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений  Мячи, обручи, скакалки (по

	«Кегли»: Учащиеся должны пройти между расставленными кеглями, стараясь не касаться их. Это упражнение развивает ловкость и баланс. «Мостик»: Лежа на спине, выполнять подъем таза, создавая мостик. Это упражнение развивает гибкость и укрепляет спину. Физкультминутка. Упражнения для улучшения осанки и снятия напряжения: • Вращения плечами вперед и назад. • Легкие наклоны в стороны с вытягиванием рук. • Прогибы и растяжка спины из положения на четвереньках («кошечка»). • Растяжка ног с наклонами вперед для улучшения гибкости. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Эстафета «Ловкость и баланс». В каждой группе учащиеся по очереди выполняют задания, например, пройти по линии, выполнить прыжки через обруч, сделать наклон с прямой спиной, и передать эстафету следующему участнику. Задание направлено на развитие координации и баланса, а также контроль осанки. Задание 2: «Гибкость в движении». Каждая группа должна создать комплекс упражнений, включающий наклоны, растяжки и прыжки. После выполнения упражнения группа оценивает правильность выполнения и качество осанки.	желанию)  кегли
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Координация и осанка». Учитель ставит несколько кеглей или конусов и даёт учащимся задания (например, пройти между кеглями, прыгая через обруч или выполняя наклон). Все задания нужно выполнять с правильной осанкой, при этом учащиеся должны соблюдать баланс и ловкость. Игру можно сделать соревновательной, где оценивается точность выполнения упражнений и осанка. • Обсуждение. Вопросы для беседы: • Какие упражнения помогли вам развить баланс и ловкость? • Как важно поддерживать правильную осанку во время выполнения упражнений? • Какие из упражнений вам показались наиболее сложными или интересными? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели выполнять хотя бы одно	Картинка с приемом рефлексии 

	упражнение на гибкость и баланс ежедневно (например, «прыжки на одной ноге», «ходьба по линии»).	
	• Рефлексия. Прием «Жест»	

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки	
Урок № 29		
Тема урока	Активные занятия, направленные на укрепление мышц и профилактику нарушений осанки	
Цели урока	• Научить выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и кора. • Развить координацию, силу, гибкость и выносливость. • Прививать навыки здорового образа жизни.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся закрепят знания о правильной осанке. • Учащиеся освоют комплекс упражнений для укрепления мышц спины и кора. • Учащиеся почувствуют улучшение своей физической формы и осанки.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Учитель приветствует учеников и сообщает о теме урока: «Активные занятия для укрепления мышц и профилактики нарушений осанки». Объясняет, что целью занятия является улучшение осанки через укрепление мышц спины и пресса. • Актуализация знаний : Беседа. Вопросы для беседы: • Почему важно укреплять мышцы спины и пресса? • Какие нарушения осанки вам известны? Как они могут возникать? • Как физическая активность помогает предотвратить проблемы с осанкой? • Игра «Осанка под контролем». Учитель дает ученикам команды на выполнение различных движений (например, прыжки, наклоны, вращения), при этом они должны следить за правильной осанкой. После выполнения задания обсуждают, как правильная осанка помогает в выполнении упражнений.	Плакаты с изображением упражнений 
Основная часть урока (22 минут)	• Изучение нового материала: Объяснение значимости укрепления мышц спины и пресса для поддержания правильной осанки. Укрепленные мышцы помогают держать позвоночник в правильном положении и предотвращают искривления. Демонстрация упражнений для укрепления мышц спины и пресса: «Планка»: Упражнение на укрепление всего корпуса,	Гимнастические коврики Музыка для разминки Плакаты с изображением упражнений Мячи, обручи,

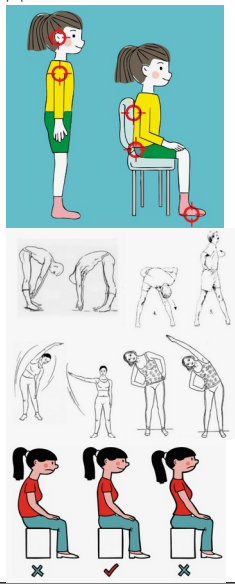
	которое помогает развивать мышцы пресса, спины и поддерживать осанку. «Супермен»: Лежа на животе, поднимать одновременно руки и ноги, чтобы активировать мышцы спины. «Мостик»: Лежа на спине, поднимать таз, образуя прямую линию от плеч до колен. Это упражнение укрепляет мышцы спины и ягодиц. «Наклоны вперед»: Сгибание корпуса вперед с прямыми ногами, которое помогает растянуть мышцы спины и улучшить гибкость. «Кошечка»: Выполнение прогибов и округлений спины в положении на четвереньках, укрепляющее мышцы спины и пресса. Физкультминутка. Упражнения для снятия напряжения и улучшения осанки: • Легкие наклоны в стороны с вытягиванием рук вверх. • Вращения плечами вперед и назад. • Растяжка спины и поясницы из положения стоя или на четвереньках (упражнение «кошечка»). • Растяжка ног с наклонами вперед. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Эстафета «Укрепляем осанку». В каждой группе учащиеся по очереди выполняют упражнения, такие как «планка», «мостик», «супермен» и другие. После каждого упражнения они передают эстафету другому участнику. Задача — показать правильное выполнение упражнений и следить за осанкой. Задание 2: «Групповой комплекс». Каждая группа должна придумать и выполнить комплекс упражнений для укрепления спины и пресса, сочетая динамичные и статичные упражнения (например, «планка», «повороты», «наклоны»). Группа оценивает правильность выполнения и осанки.	скакалки (по желанию), кегли 
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Мышцы и осанка». Учащиеся выполняют различные упражнения для укрепления мышц (например, «планка», «мостик», «супермен») с элементами игры: за каждое правильно выполненное упражнение команда получает баллы. Важное условие — осанка должна быть правильной на протяжении всего выполнения. Обсуждение. Вопросы для беседы: • Какие упражнения помогли вам почувствовать укрепление мышц? • Почему важно делать упражнения для укрепления спины и пресса регулярно? • Как вы можете использовать эти упражнения в повседневной жизни для поддержания осанки?	Картинка с приемом рефлексии, 

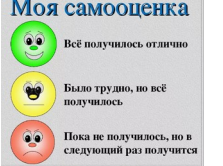
	• Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели выполнять одно из упражнений для укрепления осанки (например, «планка», «супермен», «мостик») по 3-4 раза в день. • Рефлексия. Прием «Оцени себя»	
--	--	--

Раздел 4.	Практические занятия по исправлению осанки	
Урок № 30		
Тема урока	Заключительные практические занятия, направленные на закрепление правильной осанки	
Цели урока	• Закрепить знания и навыки, полученные в процессе обучения для поддержания правильной осанки. • Укрепить мышечный корсет, поддерживающий осанку. • Развить способность контролировать осанку в разных ситуациях (при сидении, стоянии, движении).	
Ожидаемый результат:	Учащиеся смогут: • Повторить и закрепить основные упражнения для укрепления мышц спины, пресса и коррекции осанки. • Оценивать и поддерживать правильную осанку в разных положениях (стоя, сидя, в движении). • Применять навыки контроля осанки в повседневной жизни.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Учитель приветствует учеников и сообщает о теме урока: «Заключительные практические занятия для закрепления правильной осанки». Объясняет, что на уроке будут закрепляться все полученные навыки для поддержания правильной осанки. Подчеркивает важность регулярной работы над осанкой.. • Актуализация знаний : Беседа. Вопросы для беседы: • Какие упражнения для осанки вы запомнили и продолжаете делать? • Почему важно следить за осанкой не только в спортивных занятиях, но и в повседневной жизни? • Какие мышцы нам необходимо укреплять, чтобы поддерживать правильную осанку? • Игра «Осанка на месте». Учащиеся выполняют задания на поддержание правильной осанки: Стоять с ровной осанкой в течение 30 секунд, после чего выполнить несколько динамичных упражнений, как «прыжки», «наклоны» и вернуться в исходную позу. Сравнивают, как осанка меняется до и после выполнения упражнений.	Картинки с демонстрацией правильной осанки и выполнения упражнений 
Основная часть урока (22 минут)	• Изучение нового материала: Объяснение важности регулярной работы над осанкой. Напоминание о ключевых упражнениях для укрепления осанки, таких как:	Коврики для упражнений. Обручи, кегли, конусы для

	<i>Планка:</i> укрепление пресса, спины и плечевого пояса. <i>Мостик:</i> укрепление ягодиц и поясничных мышц. <i>Супермен:</i> активизация мышц спины. <i>Наклоны и растяжки:</i> поддержание гибкости и эластичности мышц спины. Пояснение, как эти упражнения помогают не только укреплять мышцы, но и поддерживать позвоночник в правильном положении. Физкультминутка. Простые упражнения для разминки и укрепления мышц спины и шеи: • Вращения головы и плеч. • Наклоны вперед и в стороны с контролем осанки. • Растяжка спины из положения сидя (с вытягиванием рук вперед). • Упражнение «кошечка» — прогибы и округления спины на четвереньках. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Комплекс упражнений для поддержания осанки. Каждая группа разрабатывает короткий комплекс упражнений для укрепления мышц, поддерживающих осанку (например, планка, мостик, наклоны, растяжки и другие). Важно, чтобы упражнения выполнялись с правильной осанкой. После выполнения комплекс обсуждается. Задание 2: «Равновесие и осанка». Группы по очереди выполняют эстафету на баланс (например, стояние на одной ноге, «ходьба по линии», выполнение упражнений на одной ноге). Во время выполнения ученики должны следить за осанкой. Проводится обсуждение, как равновесие связано с правильной осанкой.	игры и эстафет. Разметка для упражнений на равновесие (линии или полосы). Видеоматериалы или картинки с демонстрацией правильной осанки и выполнения упражнений.  Комплекс упражнений при нарушении осанки 
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Осанка в движении». Учащиеся выполняют серию упражнений, например, «прыжки на одной ноге», «ходьба по линии», «планка», стараясь при этом сохранять правильную осанку. Каждый правильный элемент выполняется с осанкой, оценивается по баллам. Побеждает команда, у которой наибольшее количество правильных выполнений с поддержанием осанки. Обсуждение. Вопросы для беседы: • Как вы думаете, что важнее для поддержания осанки: тренировка или внимание к ней в повседневной жизни? • Какие трудности возникли при выполнении упражнений на осанку? • Какое упражнение вам было наиболее	Картинка с приемом рефлексии 

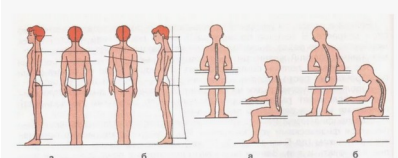
	полезным, чтобы укрепить спину и пресс? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели выполнять комплекс упражнений для осанки (по 3-4 раза в день). • Рефлексия. Прием «Олимпийские кольца»	
--	--	--

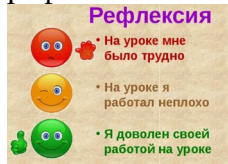
Раздел 5.	Оценка состояния осанки и закрепление навыков	
Урок № 31		
Тема урока	Рекомендации для самостоятельной работы по поддержанию осанки в повседневной жизни	
Цели урока	• Сформировать у учащихся знания о рекомендациях по поддержанию правильной осанки в повседневной жизни. • Развивать умение анализировать информацию и делать выводы. • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут назвать основные причины нарушений осанки. • Учащиеся смогут сформулировать рекомендации по поддержанию правильной осанки. • Учащиеся смогут выполнять упражнения для укрепления мышц спины. • Учащиеся будут мотивированы к самостоятельной работе над улучшением своей осанки.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Приветствие учащихся и краткое введение в тему урока: «Рекомендации для самостоятельной работы по поддержанию осанки в повседневной жизни». Объяснение, что на уроке будут даны советы по поддержанию правильной осанки не только в тренажерном зале, но и дома, в школе, на улице и даже в сидячем положении. • Актуализация знаний : Беседа. Вопросы для беседы: • Какие упражнения для осанки вы продолжаете выполнять в повседневной жизни? • Как вы следите за своей осанкой при сидении за столом или на прогулке? • Какие советы вы могли бы дать своему другу по улучшению осанки? • Игра «Осанка в повседневной жизни». Учащиеся по очереди называются различные ситуации (например, сидение за столом, походка, работа на компьютере) и должны предложить, как в этих ситуациях правильно держать осанку. За каждое правильное и актуальное предложение даются баллы	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки, упражнениями для спины. 
Основная часть урока	• Изучение нового материала: Объяснение важности правильной осанки в разных	Презентация с изображениями

(22 минут)	ситуациях: <i>При сидении:</i> правильно выстраивать осанку при сидении за столом, на стуле, при длительном использовании гаджетов. <i>При стоянии:</i> как правильно стоять, чтобы не перегружать позвоночник. <i>При ходьбе:</i> как поддерживать правильную осанку при ходьбе, внимание к стопам, прямой спине, положению головы. <i>Рекомендации для самостоятельной работы:</i> Периодически проверять осанку в зеркале. Установить «осаночные напоминалки» (например, записки, напоминания на телефоне) для контроля осанки. Включать небольшие физминутки в течение дня для растяжки и укрепления мышц спины и пресса. Демонстрация на примере: сравнение правильной и неправильной осанки в различных ситуациях. Физкультминутка. Простые упражнения для снятия напряжения с мышц спины и улучшения осанки: • Вращения плечами вперед и назад. • Наклоны в стороны и вперед с растяжкой. • Упражнение «Плавник» — движение руками, как плавание, для улучшения подвижности плечевого пояса. • Круговые движения тазом для укрепления мышц спины. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Каждая группа получает задачу разработать рекомендации для разных ситуаций жизни (работа за компьютером, чтение книги, стояние в транспорте, сидение в автобусе и т.д.). Группы составляют список рекомендаций и представляют его остальным. Задание 2: Практическая демонстрация. Каждая группа выбирает одну рекомендацию и показывает на практике правильное положение тела (сидя, стоя или в движении). Оценка правильности выполнения.	правильной и неправильной осанки, упражнениями для спины. Карточки с заданиями для групповой работы. Флажки или мячи для игр. Листы бумаги, фломастеры для творческого задания. 
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Осанка в жизни». Учащиеся выполняют задания на контроль осанки в разных ситуациях: ▪ Стоят, как в транспорте или в очереди, стараясь держать спину ровно. ▪ Ходят по залу с предложением различных ситуаций, например, «ходьба по улице», «вход в магазин», «работа за компьютером». Во время выполнения задания, ученик должен следить за осанкой и выполнить задание с правильной позой.	Картинка с приемом рефлексии Моя самооценка 

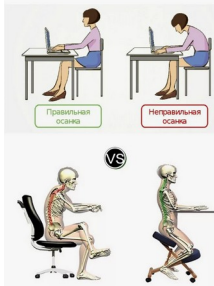
	▪ Команды оценивают друг друга, кто лучше выполняет задачи с правильной осанкой Обсуждение. Вопросы для беседы: • Какие рекомендации для самостоятельной работы по поддержанию осанки вам кажутся наиболее важными и простыми в реализации? • Как вы планируете использовать эти рекомендации в своей повседневной жизни? • Какие трудности могут возникнуть при соблюдении этих рекомендаций, и как с ними справляться? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): В течение недели по несколько раз в день проверять свою осанку в разных ситуациях (сидение за столом, ходьба, стояние) и записывать, как меняется осанка и что можно улучшить. Составить план упражнений для осанки, которые можно делать утром и вечером в течение 10-15 минут. • Рефлексия. Прием «Моя самооценка»	
--	--	--

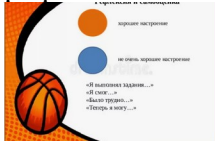
Раздел 5.	Оценка состояния осанки и закрепление навыков	
Урок № 32		
Тема урока	Советы по профилактике нарушений осанки в будущем	
Цели урока	• Дать практические рекомендации по профилактике нарушений осанки в повседневной жизни. • Развить критическое мышление и умение анализировать информацию. • Прививать привычку к здоровому образу жизни.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся смогут самостоятельно сформулировать правила профилактики нарушений осанки. • Учащиеся будут готовы применять полученные знания в повседневной жизни. • Учащиеся осознают важность профилактики для сохранения здоровья позвоночника.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Приветствие учеников и объявление темы урока: «Советы по профилактике нарушений осанки в будущем». Учитель объясняет, что урок будет направлен на обсуждение того, как поддерживать правильную осанку не только сейчас, но и в будущем. • Актуализация знаний : Беседа. Вопросы для беседы: • Какие способы поддержания правильной осанки вам известны? • Как вы следите за осанкой в разных ситуациях, например, при сидении, стоянии или ходьбе?	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки 

	Как осанка влияет на ваше самочувствие и здоровье? Игра «Правильная и неправильная осанка». Учащиеся по очереди показывают правильную или неправильную осанку в разных позах (сидя, стоя, при ходьбе). Задача других учеников — угадать, правильная ли осанка или нет. Эта игра помогает закрепить знание правильных поз и активизировать внимание к теме.	
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Профилактика нарушений осанки:  <i>Важность осанки для здоровья:</i> Осанка влияет на правильное распределение нагрузки на позвоночник, мышцы и суставы, улучшает дыхание и кровообращение. <i>Физическая активность:</i> регулярные физические упражнения помогают укрепить мышцы, поддерживающие осанку, и улучшить гибкость. <i>Периодические перерывы:</i> важно делать перерывы в сидячей работе или учебе, чтобы размяться и избежать перенапряжения. <i>Правильная поза при сидении и стоянии:</i> контроль осанки при сидении за столом, на стуле, при использовании компьютера и смартфона. <i>Профилактика с детства:</i> поддержка правильной осанки с раннего возраста поможет избежать проблем в будущем. Физкультминутка. Простые упражнения для разминки и профилактики нарушений осанки: - Вращения головы в разные стороны. - Круговые движения плечами. - Наклоны вперед, в стороны и назад с контролем за осанкой. - Растяжка плечевого пояса и спины (наклоны и повороты с вытягиванием рук). Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Каждая группа разрабатывает список рекомендаций по профилактике нарушений осанки для определенной возрастной группы (дети, подростки, взрослые, пожилые люди). Группы обсуждают, какие особенности осанки существуют у разных возрастных групп и как их можно улучшить. Задание 2: Группы представляют свои рекомендации остальным учащимся. Например, для школьников можно рекомендовать регулярные перерывы и	Флипчарт или доска Маркеры Бумага, ручки  Плакаты с изображением правильной и неправильной осанки

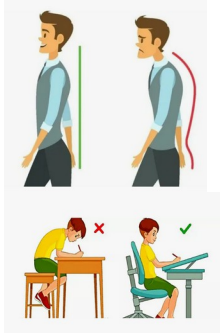
	физические упражнения, для взрослых — профилактику заболеваний спины через физическую активность, а для пожилых людей — акцент на легкие растяжки и укрепление мышц. Создание памятки: Совместное создание памятки с основными правилами профилактики нарушений осанки.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Осанка в будущем». Учащиеся создают короткие скетчи или сценки на тему «Как я буду поддерживать свою осанку в будущем». Например, как они будут сидеть за компьютером или за столом, какие упражнения для осанки будут делать в течение дня и как следить за своей осанкой на протяжении всей жизни. • Обсуждение. Вопросы для беседы: • Какие из предложенных советов по профилактике нарушений осанки вам кажутся наиболее полезными? • Какие из рекомендаций вы будете использовать в своей повседневной жизни? • Как вы планируете следить за своей осанкой в будущем и что для этого нужно делать? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): Составить план профилактических мероприятий для поддержания правильной осанки на ближайший месяц. Упомянуть в нем упражнения, которые помогут улучшить осанку, а также привычки, которые нужно развивать для ее контроля. Вести дневник, в котором записывать, сколько времени в день уделяешь правильной осанке и какие упражнения выполняешь. • Рефлексия. Прием «Светофор»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 5.	Оценка состояния осанки и закрепление навыков	
Урок № 33		
Тема урока	Обсуждение результатов и рекомендаций на будущее	
Цели урока	• Подвести итоги курса и систематизировать полученные знания. • Дать учащимся понимание важности регулярных занятий для поддержания правильной осанки. • Способствовать формированию мотивации к дальнейшим занятиям физической культурой.	
Ожидаемый результат:	• Учащиеся осознают важность правильной осанки для здоровья. • Учащиеся получают индивидуальные рекомендации по дальнейшей работе над собой. • Учащиеся будут мотивированы на продолжение занятий физической культурой.	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы

Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : • Приветствие учеников и объявление темы урока: «Обсуждение результатов и рекомендаций на будущее». Объяснение того, что на этом уроке будет происходить подведение итогов и обсуждение, как продолжать работу по укреплению осанки после окончания курса. • Актуализация знаний : Игра «Освежение знаний». Учащиеся по очереди называются ситуации, в которых нужно следить за осанкой (например, сидение за столом, работа за компьютером, ходьба). Оставшиеся участники должны назвать соответствующие рекомендации для поддержания правильной осанки в этих ситуациях. Беседа. Вопросы для беседы: • Какие изменения в своей осанке вы заметили после прохождения курса? • Какие упражнения для осанки вы включили в свою повседневную практику? • Какие советы и рекомендации, полученные на уроках, оказались для вас полезными?	Картинки с изображениями правильной и неправильной осанки 
Основная часть урока (22 минут)	• Изучение нового материала: Обсуждение результатов курса: ▪ Какие достижения были замечены у учащихся за время курса. ▪ Проблемы и трудности, с которыми столкнулись участники в процессе работы над осанкой. ▪ Важность регулярных занятий и контроля за осанкой в дальнейшем. Рекомендации на будущее: ▪ Как продолжать укреплять осанку после завершения уроков. ▪ Включение упражнений в повседневную жизнь (на работе, в школе, дома). ▪ Рекомендации по улучшению осанки в долгосрочной перспективе (например, регулярные физические упражнения, правильная поза при сидении и стоянии). ▪ Важность регулярных физминутки для профилактики нарушений осанки. Физкультминутка. Разминка под музыку с элементами растяжки и вращений. • Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Каждая группа разрабатывает план упражнений для укрепления осанки и профилактики нарушений, который можно применять в повседневной жизни (например, упражнения для офисных работников, для школьников, для пожилых людей). Группы представляют свои планы остальным. Задание 2: Каждая группа составляет индивидуальные	Флипчарт или доска Маркеры Бумага, ручки Результаты итогового тестирования или практического занятия (если проводилось), музыка

	рекомендации для себя, которые будут помогать поддерживать правильную осанку на протяжении будущих месяцев. Ученики обсуждают, какие привычки они собираются внедрить в свою повседневную жизнь. Задание 3. Поручить каждой группе составить список рекомендаций для поддержания правильной осанки в повседневной жизни.	
Конец урока (15 минут)	• Закрепление материала через игру. Игра «Осанка в будущем». Учащиеся создают мини-сценки, в которых показывают, как они будут поддерживать осанку в будущем (например, за компьютером, при чтении книги, при длительном стоянии). Другие учащиеся должны предложить рекомендации по улучшению осанки для персонажа сцены. • Обсуждение. Вопросы для беседы: • Какие результаты вы увидели в процессе работы над своей осанкой? • Какие рекомендации вам показались наиболее полезными? • Что вы собираетесь делать для поддержания правильной осанки в будущем? • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Домашнее задание (по желанию): Составить личный план занятий на каникулы или на следующий учебный год • Рефлексия. Прием «Настроение»	Картинка с приемом рефлексии 

Раздел 5.		Оценка состояния осанки и закрепление навыков	
Урок № 34			
Тема урока		Подведение итогов курса, проведение итогового теста или практического занятия	
Цели урока		• Обобщить знания о правильной осанке и способах ее поддержания. • Укрепить умение применять теоретические знания на практике. • Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.	
Ожидаемый результат:		• Учащиеся продемонстрируют свои знания о правильной осанке и способах ее поддержания. • Учащиеся смогут самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины и кора. • Учащиеся получают обратную связь о своих достижениях и зонах для улучшения.	
Этапы урока	Содержание урока		Ресурсы
Начало урока (7 минут)	• Приветствие и организационный момент : Приветствие учащихся и объявление темы урока: «Подведение итогов курса, проведение итогового теста или практического занятия». Учитель объясняет, что в		Картинки с изображениями правильной и неправильной

	конец курса будет проведен итоговый тест или практическое занятие для оценки усвоенных знаний. Актуализация знаний : Игра «Правильная и неправильная осанка». Учащиеся по очереди показывают правильную или неправильную осанку в разных позах (сидя, стоя, при ходьбе). Задача других учеников — угадать, правильная ли осанка или нет. Это поможет детям вспомнить важные моменты, связанные с правильной осанкой, ИЛИ: Игра: «Покажи правильную осанку». Учитель показывает различные позы, а дети определяют, какая из них правильная. Беседа. Вопросы для беседы: - Какие упражнения для укрепления осанки вы выполняли на протяжении курса? - Какую информацию о правильной осанке вы запомнили на протяжении уроков? - Какие изменения вы заметили в своей осанке после выполнения упражнений?	осанки 
Основная часть урока (22 минут)	Изучение нового материала: Проведение итогового теста или практического задания. Тест: Учитель проводит письменный или устный тест, который может включать вопросы на тему правильной осанки, рекомендаций по профилактике нарушений осанки, видов упражнений для укрепления осанки. Тест может быть выполнен в виде вопросов с выбором ответа, а также заданий на определение правильных и неправильных поз. Практическое задание: Учитель проводит практическую часть, где учащиеся должны продемонстрировать выполнение упражнений для улучшения осанки, а также правильные позы при сидении, стоянии и ходьбе. Важно, чтобы учитель мог прокомментировать действия учеников, корректируя ошибки, если это необходимо. Физкультминутка. Простые упражнения для разминки и улучшения осанки: - Вращения головы и плеч. - Наклоны в стороны и вперед. - Упражнения для растяжки позвоночника (например, «поза кошки»). - Укрепление спинных мышц (упражнения для спины и плеч). Практическая часть: Ученики делятся на группы по 4-5 человек и выполняют следующие задания: Задание 1: Каждая группа получает карточки с ситуациями, в которых необходимо поддерживать	Гимнастически е коврики Тестовые задания или карточки с заданиями Маркеры, доска или флипчарт  Зеркала (по возможности) 

	правильную осанку (например, при долгой работе за компьютером, при сидении за столом, при стоянии в очереди). Группы должны обсудить и представить рекомендации по улучшению осанки в этих ситуациях. Задание 2: Каждая группа также должна подготовить небольшой комплекс упражнений, который можно выполнять для профилактики нарушений осанки. Затем группы демонстрируют свои комплексы другим учащимся.	
Конец урока (15 минут)	• Заключение итогов. Учитель подводит итоги урока, делая акцент на основных достижениях и трудностях учеников в процессе выполнения теста или практического задания. Важно отметить, что даже небольшие улучшения в осанке — это большой шаг вперед. • Обсуждение результатов теста/практического задания. Для теста: Учитель анализирует ответы учащихся, выделяет правильные и ошибочные моменты, дает рекомендации по улучшению знаний. Для практического задания: Учитель проводит разбор каждого упражнения, подчеркивая правильность выполнения и отмечая ошибки. • Игра «Осанка будущего». Учащиеся создают короткие сценки, в которых показывают, как они будут следить за своей осанкой в будущем (например, за компьютером, в школе, на прогулке). Задача других учеников — предложить рекомендации по улучшению осанки для персонажа. • Подведение итогов урока, похвала учащихся за активную работу. • Рефлексия. Прием «Чудо – дерево»	Картинка с приемом рефлексии  У меня всё получается, меня хорошее настроение. Было трудно, но мне понравилось. У меня хорошее настроение. У меня не получается, я нахожусь в плохом настроении. Чудо-дерево

