

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Кулик Марина Владимировна

учитель начальных классов

МАОУ МО лицей №64

г. Краснодар, Краснодарский край

ОСАНКА В ЖИЗНИ КАЖДОГО

Аннотация: в данной статье предлагается план-конспект внеклассного мероприятия для учащихся 2–3-х классов с целью воспитания бережного отношения к здоровью, ознакомления с правилами правильной осанки и пропагандирования ЗОЖ. Автором статьи предлагаются полезные упражнения по исправлению и укреплению осанки.

Ключевые слова: осанка, дети, здоровье, упражнение, учитель.

Цель:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- познакомить ребят с правилами красивой осанки;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Ход мероприятия

Учитель:

- Расшифруйте слово «САКНОА».

Ученики:

- ОСАНКА.

- Сегодня мы поговорим о правильной осанке.

Учитель:

- Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

Ученик 1:

– Конечно, приятно. Стойкие люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стойкого человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Ученик 2:

– Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить её недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках ёщё не заменилась костной.

Ученик 3:

– Поэтому нам взрослые всё время говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве привыкнуть держаться прямо, тогда и более в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

Это интересно:

Учёные провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже.

Учитель:

– Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадёт.

Учитель:

– Выполните следующее задание. Подчеркните синим карандашом то, что служит формированию правильной осанки, а красным карандашом то, что портит красивую осанку:

- 1) носить портфель надо только в одной руке;
- 2) распределять тяжесть равномерно, чередуя тяжесть из одной руки в другую;
- 3) иметь привычку сутулиться;
- 4) ходить надо ровно, прямо;
- 5) не заниматься зарядкой;

- 6) активно посещать физкультурные кружки, делать зарядку по утрам;
- 7) иметь привычку сидеть, лежать в неправильных позах.

(Учитель зачитывает правильные ответы, а дети проверяют их).

Учитель:

- А теперь послушайте правила поддержания верной осанки.

Правила зачитывают дети:

1. Выполняйте упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидите за столом, партой, на стуле, не горбитесь.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, то одно плечо станет ниже другого.
4. Спите на жёсткой постели с невысокой подушкой.
5. Сидите с максимально выпрямленной спиной. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу.
6. Каждый день смотрите на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Давайте, ребята выполним *упражнения для осанки*.

Упражнение 1: «Деревце».

Стоя, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наполняется силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15–20 сек.). Опустите руки и расслабьтесь.

Упражнение 2: «Держи осанку».

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (15–20 сек.). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

Каждый из вас убедился, что держать ровно спину очень сложно.

А теперь немного вопросов, на которые вам предстоит ответить.

Блиц – турнир:

1. Что необходимо для сохранения и укрепления осанки? (тренировать собственный мышечный карсет).
2. Как узнать человека, стоявшего на улице, остановке, что у него осанка не верна? (этот человек стоит на одной ноге).
3. Признаки нарушения осанки (сутулость, крыловидные лопатки).
4. Виды спорта, способствующие укреплению осанки (плавание на спине, художественная и спортивная гимнастика, хореография, аэробика...)
5. Почему искривляется позвоночник именно у детей (у них хрящевая ткань).
6. Что такое скелет, для чего он служит? (наша опора, защищает внутренние органы).
7. Как в медицине называется искривление позвоночника? (сколиоз).
8. Что является основным стержнем тела? Сколько у человека позвонков? (позвоночник, 33 кости позвонков).

Учитель:

- А знаете ли вы пословицы о здоровье? Продолжите некоторые из них:
- берегись бед (пока их нет);
- ум да здоровье, (всего дороже);
- крепок телом – (богат и делом);
- здоровье (дороже богатства).

А завершит это занятие стихотворение нашего ученика.

Если криво сяду я,
То испортится спина.

Если плохо лягу я,

Заболит моя спина.

Если встану криво я,

Ломит спиночки моя.

Помните мои друзья

Спина ведь стержень у меня.

Когда будете гулять,

Старайтесь позвоночник укреплять.

Всего вам доброго, крепкого вам здоровья!