

*Шведова Наталья Михайловна,*

*учитель начальных классов высшей категории*

## **ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

### **Классный час**

#### **Цели:**

1. Обобщить и систематизировать знания учащихся о правильной осанке и профилактике ее нарушения.
2. Способствовать формированию навыка сохранения правильной осанки.
3. Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, презентация к уроку, карточки для работы в группах, физкультурное пособие «веселые блинчики», кубики.

#### **Ход занятия**

##### **I. Оргмомент**

Начнем урок с самокоррекции. Проверьте осанку.

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо.

Спинка ровная у нас,

А осанка – высший класс!

Тихо сели, спинки прямо.

Я очень хочу, чтобы вы улыбались,

Работаю нашей довольны остались.

Пусть этот урок нас порадует всех

И каждый из нас ощутит свой успех.

##### **II. Введение в тему. Мотивация.**

Всем известно, азбука обучает чтению,

Трудному, но главному для детей умению.

А у Айболита азбука другая,

Она привычкам правильным деток обучает:

Как простуды избежать,

Слух и зренье сохранять,

Закаляться, развиваться

И здоровым оставаться.

Азбуку здоровья чаще открывай:

Учи советы важные и в жизни применяй!

- Сегодня на занятии мы продолжим изучать азбуку доктора Айболита.

- Подумаем, каким мы представляем себе здорового человека. Выберите подходящие для характеристики слова.

*Стройный, сутулый, ловкий, неуклюжий, веселый, грустный, слабый, сильный, бледный, румяный.*

- Что помогает нам быть стройными?

- О чем пойдет речь на нашем занятии?

- Для чего нам нужно знать о своей осанке?

## II. Сообщение темы. Целеполагание

Тема нашего занятия: Правильная осанка – залог здоровья.

- Что нам нужно повторить?
- Чему будем учиться?
- Сегодня мы обобщим знания о правильной осанке и профилактике её нарушений, продолжим работу по формированию навыков правильной осанки.

## IV. Работа над темой. Теоретический блок.

– Как вы понимаете слово осанка? Обратимся к толковому словарю.

**Осанка - манера держать себя. Привычное положение тела.**

*(ученик читает значение слова в толковом словаре)*

- Какая часть нашего тела помогает поддерживать осанку? *(позвоночник)*
- Какая бывает осанка?
- Какую осанку называют правильной? *(ПО – это развернутые плечи, спина прямая, гордо поднятая голова)*
- Посмотрите на экран и скажите, у кого из сказочных героев осанка правильная.
- На кого приятнее смотреть?
- Конечно, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте.
- Какое значение для здоровья имеет правильная осанка?
- У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, происходит нормальное дыхание, кровь свободно движется по телу.

- Какой вред может нанести нашему здоровью неправильная осанка?

При неправильной осанке может развиваться сколиоз – боковое искривление позвоночника. При сколиозе перекошены плечи, таз, искривлен позвоночник.

- Неправильная осанка делает спину некрасивой и кривой. Такой человек ходит, наклоняясь вперед, смотрит в землю, скован в движениях, у него одно плечо выше другого.

- Какое специальное приспособление есть в нашем классе, которое помогает нам проверить свою осанку и формировать её? *(уголок осанки)*

- Кто может показать, как правильно это делать?

*Ученик показывает и объясняет, как проверить осанку у стены.*

- По походке можно многое узнать о человеке, его физическом развитии, самочувствии, настроении, даже о том, чем он занимается.

- Какие профессии человека невозможны без красивой осанки?

- Кто должен заботиться о вашей осанке?

- Может ли ребенок сам сформировать или испортить свою осанку?

- Давайте посмотрим сценку, которую подготовили наши ребята, и подумаем, какие неправильные действия совершает герой этой сценки.

*Девочка: - Ну посмотри, как ты сидишь? Согнулся, искривился в одну сторону, ногу на ногу закинул! От этого позвоночник постепенно искривляется, грудная клетка сдавливается. Станешь сутулым, кособоким, с впалой грудной клеткой.*

*Мальчик: - Да ладно, я пошёл.*

*Девочка: - Ну и как ты пошёл? Такой тяжёлый портфель да на одном плече! Заработаешь сколиоз – боковое искривление позвоночника.*

*Мальчик: -- Ну вообще, мне что помереть теперь что ли?*

*Девочка: - Зачем умирать, советы мудрые слушай и выполняй их каждый день.*

- Какие неправильные действия совершал Денис?

- А как быть, если нужно нести тяжёлую сумку или портфель? *(часть пути нести в одной руке, а другую часть пути в другой. Лучше отказаться от портфеля, а купить себе ранец или рюкзачок.)*

- Посмотрите на экран и скажите, что еще может испортить нашу осанку?

(*неправильная посадка за партой, сон на мягкой постели*)

- Главная причина нарушения осанки – это слабая мускулатура тела. Что нужно обязательно делать для того, чтобы укреплять наши мышцы? (*заниматься физкультурой и спортом, больше двигаться, играть в подвижные игры, заниматься танцами*)

- Какие виды спорта особенно полезны для формирования правильной осанки? (*плавание, фигурное катание, гимнастика*)

- Как вы думаете, езда на велосипеде полезна или вредна для осанки?

- Езда на велосипеде может испортить осанку. Но я знаю, что все вы очень любите кататься на велосипеде, поэтому запомните одно очень важное правило: сиденье и руль велосипеда нужно регулировать под ваш рост. Тогда, катаясь на велосипеде, вы сможете держать спину ровно.

- А сейчас мы с вами отдохнем, подвигаемся и сделаем несколько полезных упражнений, чтобы разгрузить наш позвоночник. (упражнения выполняются с блинчиками на голове)

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Мы идем, как все ребята,

И как мишка косолапый.

Выполняем повороты

Корпусом туда-обратно.

И полезно, и приятно!

Поднимаем ручки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу,

Пола ты потом коснись.

На одной ноге стоим,

Удержаться так хотим.

Ручки кверху поднимаем

И спокойно опускаем.

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола,

А потом прогнёмся сразу

Глубоко назад три раза.

Встанем, дети, на носочки.

Ручки тянем в потолок.

На зарядке ставим точку,

Продолжаем наш урок.

- Вспомните главное правило «королевской» осанки. (*Правильно ходи*)

- Все вы видели фильмы, в которых женщины Востока, Африки носят на голове сосуды с водой, корзины с фруктами, совсем не придерживая их руками. Эти женщины отличаются стройной, гордой осанкой. Сейчас мы поиграем в игру « Не урони груз». Грузом у нас будут книга, кубик и наш веселый блинчик. Нужно пройти по классу, не потеряв груз и сохраняя правильную осанку. И помните: в тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, груз упадет. (*3 мальчика, 3 девочки*)

- Как приятно на вас смотреть! Оставайтесь всегда такими же стройными и красивыми. Чаще выполняйте это полезное для осанки упражнение.

- Вспомните второе правило «королевской» осанки. (*Правильно сиди*)

- Посмотрите на экран и назовите номер картинке, на которой ученик правильно сидит за партой.

- Расскажите, как правильно нужно сидеть за партой. (*При правильной посадке голова держится прямо, плечи развернуты, ноги ровно стоят на полу, спина ровная, касается спинки стула*)

- Сядем ровно, красиво. Вспомним стихотворение, которое помогает нам контролировать нашу осанку, сидя за партой.

Я сижу со спинкой ровной, прямо голову держу.

Прижимаю спинку к стулу и спокойно так дышу.

- Помните! Ученику с хорошей осанкой легче учиться, он меньше устает. А чтобы наши глазки не уставали, мы сделаем для них физкультминутку.

*Физкультминутка для глаз*

#### **V. Практический блок.**

- А сейчас, ребята, мы будем работать в группах. Сегодня утром нам пришла телеграмма от медвежонка. Послушайте, что он пишет.

Я – мишка косолапый!

Вам пишу, друзья.

У меня проблема –

С ножками беда.

Мучит плоскостопие,

По ночам не спится.

А скоро зимушка-зима,

И в спячку мне ложиться.

Сорока мне сказала,

Что вы про это знаете,

Что вы ребята умные,

Книжечки читаете.

Посоветуйте, друзья,

Пусть боль не мучает меня.

- Поможем медвежонку?

**1 группа:** Из предложенных картинок вам нужно выбрать те, на которых изображены упражнения для профилактики плоскостопия, и составить советы для медвежонка.

**2 группа:** Вам необходимо из предложенных картинок выбрать те, на которых изображены продукты, полезные для здоровья, и составить пословицу.

**3 группа:** Перед вами лежат листочки с различными советами. Необходимо выбрать только те советы, которые будут полезны для формирования правильной осанки.

#### Защита проектов.

1 группа: - Какие советы вы можете дать медвежонку?

2 группа: - Какие продукты полезны для здоровья?

- Чем полезны овощи и фрукты?

- Чем полезны молочные продукты?

- Почему нужно кушать мясо и рыбу?

- Какую пословицу вы составили? Как вы понимаете смысл этой пословицы?

(*Ешь правильно – и лекарство не надобно*)

3 группа: -Какие советы вы посчитали полезными для сохранения правильной осанки?

- Занимайтесь спортом, двигайтесь, танцуйте.
- Ешьте полезную для здоровья пищу.
- Спите на жесткой постели с невысокой подушкой.
- При переносе тяжестей равномерно нагружайте руки.
- Правильно сидите, правильно ходите.
- Избегайте неудобных поз.

1 – Вы выбрали правильные советы. Посмотрите, что у нас получилось? (ромашка здоровья)

#### **VI. Итог занятия.**

- Что нового, интересного узнали?

- Давайте дадим советы нашим гостям, как сохранить правильную осанку.

Осанка - склад фигуры,  
Особенность натуры,  
Оценка воспитания,  
Здоровья состояние.  
И если вы настроены  
Быть статными и стройными,  
Мы искренне советуем:

-Под матрац кладите щит,  
Позвоночник защитит  
Он от искривленья  
И от поврежденья.

За столом сидеть непросто,  
Даже если он по росту.  
Руки, ноги, таз и спину  
Разгрузить необходимо.

Избегайте вредных поз,  
Плеч и таза перекося.  
Опирайтесь равномерно  
На две ноги одновременно.

Слишком долго не сидите,  
За осанкою следите.  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.

Все берите с нас пример.  
Ровненько ходите,  
Ровненько сидите.  
И тогда кривых не будет,  
И сутулых, и больных,  
Будет радость и здоровье,  
Будет счастье всех родных.

Все советы выполняя,  
Ничего не забывая,  
Будете достойными,  
Статными и стройными.

#### **VII. Рефлексия.**

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю лучики, которые несут вам здоровье и радость. Звёздочка становится большой, как солнце! Оно несёт тепло всем, всем!

- Ребята, перед вами на столе лежат звездочки разных размеров. Оцените свои ощущения от занятия, выбрав звезду нужного размера. Чем больше положительных эмоций вы испытали, тем большую звезду вы можете выбрать.

- Поднимите повыше звездочки, которые вы выбрали, и покажите их мне и друг другу.

- Я благодарю вас за активную работу на занятии. И прошу вас помнить: с красивой осанкой не рождаются. Её творят своим трудом!