

государственное казенное учреждение для детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения
«Детский дом (смешанный) № 30» города Георгиевска

**Конспект
воспитательского занятия
по теме: "Правильная осанка"**

Подготовила:
Ковылина Н.Н.

2021 г.

Тема: «Правильная осанка».

Цель: рассказать воспитанникам о значении осанки в жизни человека.

Задачи:

- познакомить с правилами красивой осанки;
- показать возможные упражнения для исправления осанки в школе и д.доме;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: плакаты «Сиди правильно за партой», «Правильная осанка», «Неправильная осанка»,

Ход занятия:

1. Орг. момент.

–Начинаем наше занятие с заветных слов:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

2. Сообщение темы.

Игра «Расшифруй слово»: с а к н о а (осанка)

-Сегодня мы поговорим о правильной осанке.

3. Беседа по теме.

-Все вы, ребята, любите русские народные сказки. Я вам напомню отрывок из сказки «Василиса краса – Золотая коса».

Жила – была царевна-краса – Золотая коса.

По земле шла словно лебедь белая плыла,

И статна и величава, и осанкою красива...

-Объясните значение слов «стать», «осанка».

-Обратимся к словарю Ожегова: стать – телосложение, общий склад фигуры;

Осанка – внешность, манера держать себя (преимущественно о положении корпуса, складе фигуры).

-Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

-Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. (Скелет – совокупность твёрдых образований, составляющих опору тела человека животного). При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

-Как вы думаете, правильная осанка даётся человеку от рождения или приобретается им?

-Правильная осанка вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить её недостатки очень трудно. Поэтому мы, взрослые, всё время вам говорим: «Сядь прямо!»

Это интересно!

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

-Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадёт. Давайте выполним это упражнение.

4. Упражнения по формированию осанки.

«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, наливается силой, бодростью, здоровьем (15 – 20 с). Опустите руки и расслабьтесь.

«На посту».

Наверняка вы наблюдали, как несут своё дежурство солдаты у Вечного огня. Давайте попробуем постоять несколько секунд так, как стоят на своём посту они. Встаньте вдоль стены, касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками.

«Велосипед»

Лёжа на спине и прижав руки к туловищу, поочередно поднимать левую и правую ногу, сгибая их в коленях.

«Окошко».

Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо (под левой и правой рукой заглянуть в «окошко»).

5. Нарушение осанки.

-У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиозом. Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он в 8 – 10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

-Что приводит к нарушению осанки?

-К нарушению осанки приводят некоторые заболевания, например, ожирение, инфекционные болезни, плоскостопие, неполноценное питание, недостаток витаминов, неравномерное распределение нагрузки (например, мебель, несоответствующая пропорциям тела, неудобная одежда, неправильная поза при рисовании, ношение в одной и той же руке портфеля. Но самое важное – неправильная посадка за партой.

-Как правильно нужно сидеть за партой?

-При правильной посадке ноги полной ступнёй опираются на пол или на подножку парты, полностью занимать стул, поясница опирается на спинку стула. Туловище и голова слегка наклонены. Расстояние от глаз до рабочей поверхности 30см. Между грудью и краем стола должно быть свободное пространство. Покажите правильную посадку за партой.

-Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей – позвонков. К позвоночнику присоединены рёбра. Их можно пересчитать. Попробуйте. У человека 12 пар рёбер.

-Какую работу выполняют рёбра? (Защищают внутренние органы от повреждений).

6. Правила для поддержания верной осанки.

-Ребята, давайте составим правила для поддержания верной осанки. Что же нужно сделать, чтобы осанка была хорошей?

Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.

Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной.

Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

-Осанку нарушает езда на велосипеде. А какие виды спорта, способствуют укреплению осанки? (Плавание на спине, художественная и спортивная гимнастика, хореография, ритмика, аэробика и др.)

7. Итог.

-А завершит наше занятие стихотворение, которое написал один мальчик.

Если криво сяду я ,

То испортится спина.

Если плохо лягу я,

Заболит моя спина.
Если встану криво я,
Ломит вся моя спина.
Помните, мои друзья,
Спина как стержень у меня.
Когда будете гулять,
Старайтесь стержень укреплять.
Всего вам доброго, крепкого вам здоровья!