

Тема занятия «Осанка – стройная спина»

Цели занятия: Сформировать у детей осознанную мотивацию для формирования правильной осанки. Познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки; разъяснить отрицательные последствия; развивать способности к анализу и синтезу, отрабатывать умение вести диалог, обосновывать правила гигиены, формировать чувство ответственности к своему здоровью; воспитывать потребность в гигиенических знаниях.

Задачи:

Теоретические	Практические
1. Выработать у воспитанников понятия «правильной осанки». 2. Познакомить воспитанников с причинами возникновения возможных нарушений осанки.	Разучивание профилактических комплексов для формирования правильной осанки.

Ход занятия

I. Беседа по теме.

Слайд 1 Аудио « О здоровом образе жизни»

Я рада приветствовать вас на занятии. Сегодня мы проводим занятие из цикла "Здоровый образ жизни", которое позволит нам расширить знания о здоровье и здоровом образе жизни.

Упражнение «Пожелания по кругу».

Цель: поднять общий эмоциональный настрой группы и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Инструкция: Сейчас я передам по кругу игрушку. Задание: тот, у кого в руках игрушка, передает ее дальше по кругу и высказывает тому, кому передает игрушку доброе пожелание. Например, «Я желаю тебе хорошего настроения, счастливого дня, почаще улыбаться».

А сейчас я предложу вам **правила**, по которым будет проходить наше занятие. Эти правила мы должны будем принять всем коллективом.

- Общение на основе доверия.
- Активное участие в происходящем (активно слушаем, смотрим, говорим; не замыкаемся).
- Толерантность друг к другу (уважение, терпение, общительность, равенство, любезность).

Согласны ли вы с такими правилами?

- Что нужно человеку в жизни для счастья? Что является важнейшей ценностью в человеческой жизни? На эти вопросы, наверное, каждый ответит по-разному.

Кто-то, не задумавшись, сразу скажет, что ему нужно богатство, материальное благополучие, достаток. Другой может ответить так: «Человеку нужен ум, хорошее образование и престижная работа». Следующий возразит и скажет, что ему непременно нужно уважение окружающих, высокое положение в обществе. Этот спор может продолжаться и дальше. Много ценностей в человеческой жизни: работа, семья, любовь, дружба, деньги... Но, по моему мнению, самой высшей ценностью является для нас здоровье. Порой мы часто забываем об этом, потому что когда мы здоровы, кажется, что так будет всегда. Народная мудрость гласит: «Что имеем — не храним, потерявши, плачем». Ну а если есть здоровье, то у тебя при желании и старании будет все: и любимая работа, и крепкая семья, и большая любовь, и материальное благополучие. Если ты здоров, то считай, что самый счастливый человек на свете. Здоровье ни за какие деньги не купишь. Поэтому его надо беречь смолоду. Крепкое здоровье — основа благополучия и успеха в жизни!

А как же сохранить и укрепить здоровье в наши дни, когда так много говорят об ухудшении экологической ситуации, о вредном воздействии окружающей среды на организм человека? Да, есть много не зависящих от нас факторов, влияющих на наше здоровье. Но давайте не забывать о том, что на 50% здоровье человека зависит от него же самого. Чтобы быть всегда здоровым, надо вести здоровый образ жизни. Прежде всего, надо дружить со спортом, вести активную жизнь. Не обязательно стремиться стать спортсменом. Просто хорошо бы по утрам делать гигиеническую гимнастику, заниматься любимым видом спорта по мере возможности, чтобы это приносило удовольствие. Также для сохранения и укрепления здоровья немаловажную роль играет наше питание. Можно перечислить еще много составляющих, из которых складывается здоровый образ жизни: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха, следование правилам личной гигиены, закаливание, оптимальная двигательная активность. Обо всем этом мы поговорим на следующих занятиях.

Слайд 2

- А сегодня более подробно мы поговорим об «Осанке».
- В XIX веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула. Так родители боролись за безупречную осанку юных фрейлин.
- Давайте разберемся, что же такое осанка?

Практическое задание.

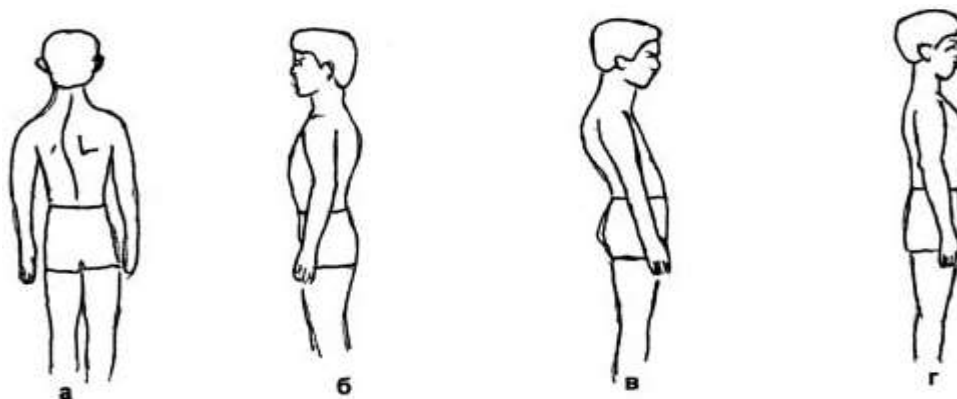
Воспитанникам раздаются карточки, на которых записано, как нужно пройти. 4 воспитанника показывают мимикой и походкой:

- а) ученика получившего двойку;
- б) трусливого;
- в) уверенного;
- г) весёлого.

Итак, что такое осанка? Как вы думаете?

Слайд 3

Вывод. Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.



- Как вы думаете, на каком рисунке изображена правильная осанка. (На рисунке г.)

- Правильно, а на остальных картинках изображены разные виды нарушения осанки: сколиоз – а. Это значит, что деформировался позвоночник. Начинается такая болезнь, как правило, в 8 – 10 лет. Лечится долго иногда даже в больнице, в самых тяжёлых случаях впоследствии может вырасти на спине горб. И тогда человека не спасут ни красивое лицо, ни модная одежда;

лордоз – б. Часть позвонков образует прогибы в пояснице и шейном отделе;

кифоз - в. Деформация позвоночника, приводящая к его выпячиванию назад и образованию в этом месте горба.

- Почему же осанке придается такое значение? Почему осанка так важна? (Выслушиваются ответы детей.)

Слайд 4

- Я тоже думала над этим вопросом и вывела 8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность.

Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

2. Дыхание становится легким и более глубоким.

Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

3. Улучшается дыхание и пищеварение.

Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

4. Вы выглядите более стройными и молодыми.

Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 2-2,5 кг. стройнее, и одежда будет лучше на вас сидеть.

5. Голос будет казаться лучше.

Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. Помогает мышцам и суставам.

Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

7. Улучшается мышление.

Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят сутулившись.

8. Здоровый позвоночник.

Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе. Чтобы иметь правильную осанку, у нас должно войти в привычку правильно держать плечи, втягивать живот, приподнимать голову и подбородок.

Слайд 5

- Есть такая поговорка: "Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник". Как вы думаете, почему так говорят? (Обсуждение детей.) Так говорят, потому - что позвоночник имеет главенствующую роль в общем состоянии здоровья.

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник – осевой орган. Позвоночник – это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений. Если положение позвоночника отличается от нормального, то на организм оказывается большее давление извне, и начинают возникать различные заболевания:

Слайд 6

Артрит.
 Боли в спине.
 Грудные боли.
 Расстройства желудочно-кишечного тракта.
 Проблемы со зрением.
 Головокружения.
 Головные боли.
 Ослабление иммунной системы организма.
 Заболевания почек.
 Боли в суставах, мышцах, в области шеи.
 Ожирение.
 Зубные боли.
 Респираторные заболевания.
 Невралгия седалищного нерва.

- Давайте рассмотрим, как это происходит.

Слайд 7

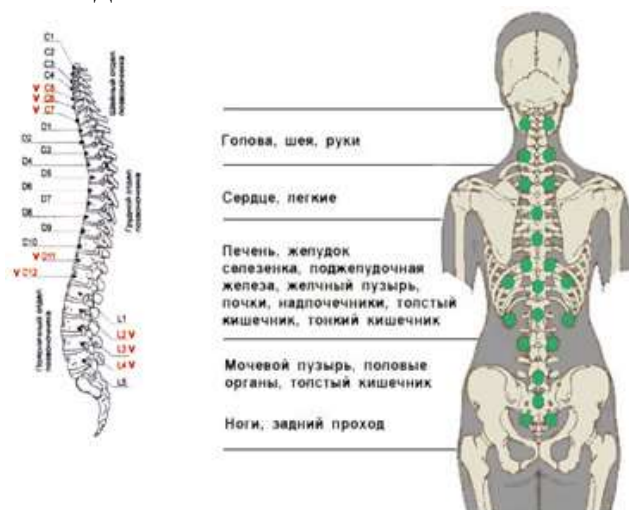


Рисунок 2

- Каждый позвонок отвечает за какой-либо орган. Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинальный мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

- Итак, какой же вывод сделаем из всей нашей беседы? (Необходимо следить за своей осанкой, чтобы она была правильной.)

II. Самостоятельная работа.

- А сейчас вы попробуете создать советы по сохранению правильной осанки. (Ребята работают самостоятельно. В помощь им можно раздать картинки из Приложения 1.) (Выступление ребят.).

- Послушав ваши хорошие выступления, я позволила себе представить их в виде стихов.

Слайд 8

Советы по сохранению осанки.

1. Вы, ребята, посмотрите:

Все ли правильно сидите.

Быть прямой должна спина,

Как гитарная струна

Ноги вы соедините,

Прямо голову держите.

Ну, а чтобы не устать

Позу нужно поменять,

А минут так через тридцать

Походить не поленитесь.

2. Груз тяжёлый и большой

Не носи в руке одной.

Поровну распределяй

В две руки

И в путь ступай.

3. Береги свой позвоночник

Утром, днём и даже ночью.

Чтобы кости не болели

Спи на жёсткой ты постели.

Слайд 9

- Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии – это гимнастика, плавание и массаж.

Во всех трех случаях главное – регулярность нагрузок!

III. Практическая часть.

1. Тест на правильную осанку. Слайд 10

Подойти с привычной для вас осанкой к стене и встать к ней спиной. Если ваше тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, значит, с осанкой все в порядке.

- А сейчас я хочу предложить вашему вниманию несколько упражнений на сохранение правильной осанки. (Можно распечатать и раздать ребятам на память о занятии.)

2. Упражнения для сохранения правильной осанки.

Слайд 11

И.П. для всех упражнений – спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности.

Основные упражнения.

Для тренировки умения сохранять правильную осанку:

Занять исходное положение. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной. Повторить 10-12 раз.

Занять исходное положение. Присесть и встать, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10-12 раз.

Заключительные упражнения.

Для тренировки умения сохранять правильную осанку в движении:

Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти от стены, удерживать принятую позу как можно дольше. Особое внимание уделять положению головы: следует держать её прямо и не опускать, так как это приводит к сгибанию спины и сутулости. Периодически следует возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.

Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти от стены. Сохраняя принятую позу, выполнить несколько поворотов и наклонов туловищем, и наклонов головой (повторить 2-3 раза). Периодически возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.

IV. Итоги. Рефлексия.

- Итак, ребята, что же такое Осанка? (Осанка – это здоровая спина.)

- Каково ваше мнение о нашем занятии? Дети делают вывод, что нового они узнали на занятии, какую полезную информацию для себя возьмут.

У вас на столах лежат смайлики.

Изобразите на них ваше чувство, состояние на сегодняшнем занятии.

Надеюсь, сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли с него что-то почерпнуть и сделаете для себя правильный выбор, выбор в пользу здорового образа жизни. Спасибо за активную работу! Все молодцы.

Домашнее задание

Постоянно следить за своей осанкой, ежедневно выполнять упражнения для поддержания правильной осанки.

Аудио «Желаю вам здоровья»