

План-конспект занятия по теме
«Осанка – это красиво. Гигиена позвоночника. Сколиоз»

*Постильник Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования
МАУДО ООЦ г. Темрюк*

Цель: привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения осанки.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с понятием «правильная осанка» и причинами её нарушения;
- вызвать интерес к вопросам сохранения здоровья, осуществлять профилактику сколиоза;
- сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни, занятиям спортом.

Оборудование: Плакат «Правильная осанка», слова - опоры «Осанка», «Сколиоз», ноутбук, канат (полоса равновесия), карточки, иллюстрации, мешочки с наполнением для правильной осанки, раздаточный материал, кружочки-смайлики.

Ход занятия

1. Приветствие.

— Говорить друг другу «здравствуй» – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и я приветствую вас.

2. Беседа по теме занятия.

- Ребята, чтобы узнать тему нашего занятия, предлагаю вам отгадать ребус (рисунок ОСА и буквы НКА)

Тема нашего занятия связана с осанкой человека и называется: **«Осанка – это красиво. Гигиена позвоночника. Сколиоз»**

Мама Алеше твердит спозаранку

-Леша, не горбись! Следи за осанкой!

Он проследил бы за ней, но беда

Леша ее не встречал никогда.

- А вы, ребята, знаете, что такое **«осанка»**? (Слово – опора «осанка» вывешивается на доске)

Ответы детей. (Ровно держать спину, прямо и красиво ходить, сидеть)

- Молодцы, правильно!

Осанка — это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека.

- Сегодня мы узнаем интересные факты, советы и рекомендации о формировании красивой осанки.

3. Основная часть

- Ребята, посмотрите внимательно на плакаты и сравните осанки детей. (На доску вывешиваются 2 плаката с изображением ребят с правильной и неправильной осанкой)

Из перечня слов выберите и подчеркните признаки, характеризующие каждого мальчика, изображенного на плакате. (Раздаются карточки детям)

Карточка:

Человек с правильной осанкой (прямо, вниз) держит голову, спина у него (сутулая, прямая), плечи на (одном, разном) уровне и слегка отведены (вперед, назад), живот (втянут, выпячен), а грудь немного выдвинута (вперед, назад.)

У человека с неправильной осанкой голова (опущена, поднята) плечи сведены (назад, вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже), живот (выпячен, втянут), спина (прямая, сутулая).

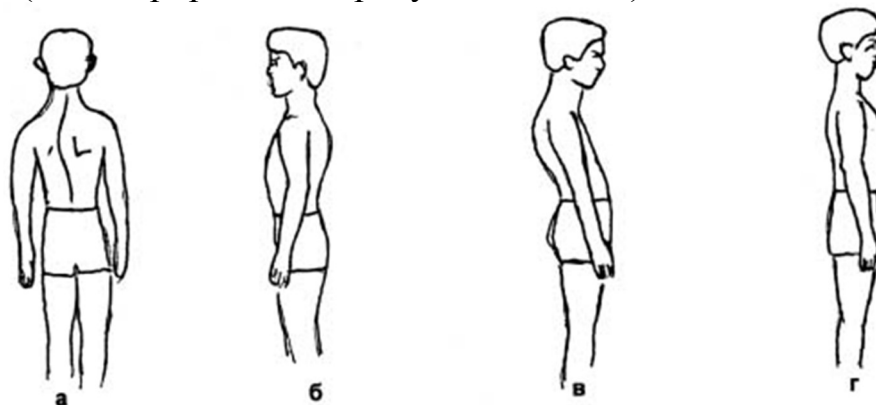
- Проверим, что у вас получилось. Читаем по предложению и смотрим на иллюстрацию.

У некоторых людей возникает нарушение осанки. Это называется сколиозом. (Слово – опора «сколиоз» вывешивается на доске)

-**Сколиоз** означает, что позвоночник изогнут в форме зигзага.

Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Признаки сколиоза: искривлён позвоночник; перекошены плечи; перекошен таз (иллюстрированный рисунок на доске)



Типичные виды нарушения осанки: а – сколиоз, б – лордоз, в – кифоз, г – правильная осанка.

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

— Правильно, а на остальных картинках изображены разные виды нарушения осанки: сколиоз, лордоз, кифоз.

Лордоз – прогиб позвоночника вперед – в норме присутствует в нижнегрудном, поясничном и шейном отделах позвоночника.

Кифозом называется прогиб позвоночника назад.

Практическая работа «Как проверить осанку» (Выходят по 1 человеку из группы и демонстрируют свою осанку)

- Встаньте спиной к стене, плотно прижмите затылок, пятки, ягодицы и лопатки к стене. В этом положении между стенкой и поясницей должна проходить ладонь. Если проходит кулак – осанка нарушена.

Тест «Как ты заботишься о своей осанке»

- Прочитайте предложения. Допишите слова *да, нет, иногда*.

1. Я делаю зарядку, занимаюсь спортом.
2. Я ем молочные продукты.
3. Я сижу прямо, не сутулюсь.
4. Я предпочитаю ранец портфелю.
5. Никогда не ношу тяжести в одной руке.
6. Я ношу обувь своего размера и никогда не шаркаю ногами.
7. У меня плохое зрение.
8. Я часто болею.
9. Я не люблю физкультуру и часто ищу причину, чтобы пропустить урок.

Ключ: За каждый ответ на вопросы 1-6: «да» — 2 балла, «нет» -0 баллов, «иногда» -1 балл.

За каждый ответ на вопросы 7-9: «да» — 0 баллов, «нет» -2 балла, «иногда» -1 балл.

18-15 баллов. Вы заботитесь о своей осанке и своём здоровье. Молодцы!

14-10 баллов. Вам необходимо больше уделять внимания своей осанке, иначе искривления позвоночника вам не избежать.

Менее 10 баллов. Срочно принимайте меры, ваша осанка в опасности.

Физкультминутка.

Цель: формирование правильной осанки, поддержание здорового психологического климата в классе, поддержание организма в тонусе, снятие мышечного напряжения, выработка командного духа.

(Дружно встать.)

Все ребята дружно встали

(выпрямиться)

И на месте зашагали.

(Ходьба на месте.)

На носочках потянулись

(руки поднять вверх),

А теперь назад прогнулись.

(Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки, мы присели

(присесть),

Встали и тихонько сели

(выпрямиться и сесть).

- Скажите, от чего нарушается осанка? Какой вред организму приносит неправильная осанка?

Проведем наблюдения за своим организмом

Опыт 1

- Сидя, положите ладони на ребра, выпрямите спину, ноги поставьте под прямым углом. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони? *(Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха)*

- Наклонитесь низко к столу, ноги согните. Положите ладони на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони? *(Ладони почти не поднялись – легкие наполнились плохо).*

Вывод: Неправильная осанка мешает глубокому дыханию.

Опыт 2

- Сядьте, спину выпрямите, положите ладонь на желудок. Теперь согните спину.

Что произошло с вашей ладонью? *(Она сжалась).*

- Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении? *(Нет. Он не может работать всей поверхностью)*

Вывод: Неправильная осанка мешает работе внутренних органов.

- Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали? *(Держать правильную осанку)*

Причины нарушения осанки

- Следующее исследование проводим в группах. Перед вами карточки с рисунками. Рассмотрите рисунки и определите причины нарушения осанки.

- Какие причины нарушения осанки вы знаете? *(Дети поочередно показывают карточки с рисунками и объясняют свой выбор)*

Вывод: Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.

- Что же нужно делать для улучшения осанки? *(Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо следить за своей походкой)*

- Так, например, женщины Востока и Африки носят на голове сосуды с водой, корзины с фруктами, совсем не поддерживая их руками. Эти женщины отличаются стройностью, гордой осанкой.

- Сейчас вам предстоит пройти через ручеек по узенькому мостику, при этом удержать равновесие, чтобы не упасть в воду.

Упражнение «Пройди по мостику»

Дети ставят на голову специальные мешочки, наполненные песком или горохом. Дорожка, лежащая на полу, изображает мостик через ручей. Ребята должны пройти по этой дорожке, наступая только на нее. При этом, нужно сохранить равновесие и не уронить мешочек.

- Молодцы, вы хорошо постарались. *(Музыкальное сопровождение)*

- Кому было трудно идти? Почему? *(Нет привычки держать правильную осанку)*

- От кого зависит умение держать правильную осанку? *(от самого человека)*

Правила для поддержания правильной осанки (используются разрезные фразы, дети собирают советы и зачитывают их).

1. «Правильно сиди за партой»

2. «Занимайся спортом!»
3. «Спи на жёсткой постели»
4. «Соблюдай режим дня»
5. «Занимайся плаванием»
6. «Правильно переноси грузы»
7. «Правильный подбор обуви и одежды»
8. «Выполняй физкультминутки»
9. «Следи за своей походкой!»
10. «Укрепляй мышцы спины!»
11. «Правильно питайся!»
12. «Соблюдай правила гигиены»

Игра «Как ты заботаешься о позвоночнике?»

Все члены команды отвечают на один вопрос «да» или «нет».

1. Сколиоз – нарушение осанки? (Да.)
2. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? (Нет.)
3. Надо следить за осанкой во время ходьбы? (Да.)
4. Способствует ли правильная осанка лучшей работе сердца? (Да.)
5. Для позвоночника полезно носить школьную сумку на одном плече?
(Нет.)
6. Полезно ли выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины?
(Да.)
7. Закаливание влияет на осанку? (Да)
8. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? (Нет)

3. Итог занятия.

- А сейчас подведём итог.

- Чем полезна правильная осанка? (Для правильной работы внутренних органов, для предупреждения сколиоза).

- К чему может привести нарушение осанки? (К искривлению позвоночника)

- Молодцы ребята!

- Я, надеюсь, вы все будете придерживаться правил правильной осанки.

4. Рефлексия.

-Было ли вам сегодня на занятии интересно?

-Считаете, ли вы, это занятие полезным и познавательным? (Прикрепите на доску веселые кружочки-смайлики, если вам все понравилось, а если нет - то грустные)



Список литературы:

1. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва – “ВАКО”, 2005 г.
2. Диреклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, Москва – “ВАКО”, 2004 г.
3. Источник: <https://VseUroki.pro/doc/konspekt-klassnogo-chasa-pravilnaya-osanka—zalog-zdorovya.html>

Карточка:

Человек с правильной осанкой (прямо, вниз) держит голову, спина у него (сутулая, прямая), плечи на (одном, разном) уровне и слегка отведены (вперед, назад), живот (втянут, выпячен), а грудь немного выдвинута (вперед, назад.)

У человека с неправильной осанкой голова (опущена, поднята) плечи сведены (назад, вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже), живот (выпячен, втянут), спина (прямая, сутулая).

Тест «Как ты заботишься о своей осанке»

Прочитайте предложения. Допишите слова *да, нет, иногда*.

1. Я делаю зарядку, занимаюсь спортом.
2. Я ем молочные продукты.
3. Я сижу прямо, не сутулюсь.
4. Я предпочитаю ранец портфелю.
5. Никогда не ношу тяжести в одной руке.
6. Я ношу обувь своего размера и никогда не шаркаю ногами.
7. У меня плохое зрение.
8. Я часто болею.
9. Я не люблю физкультуру и часто ищу причину, чтобы пропустить урок.

Ключ:

За каждый ответ на вопросы 1-6: «да» — 2 балла, «нет» -0 баллов, «иногда» - 1 балл.

За каждый ответ на вопросы 7-9: «да» — 0 баллов, «нет» -2 балла, «иногда» - 1 балл.

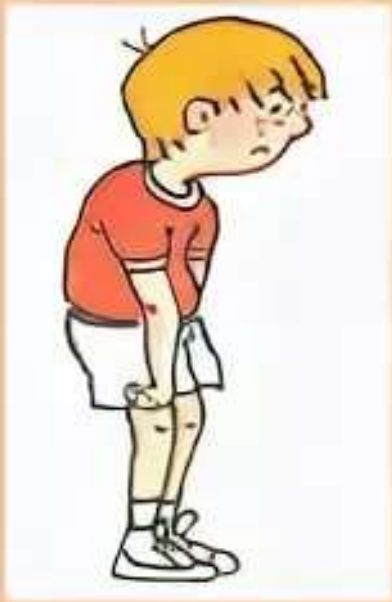
Правила для поддержания правильной осанки (разрезные фразы)

| | | |
|------------|-----------------|-----------|
| Правильно | сиди | за партой |
| Занимайся | спортом! | |
| Спи | на жёсткой | постели |
| Соблюдай | режим | дня |
| Занимайся | плаванием | |
| Правильно | переноси | грузы |
| Правильный | подбор обуви | и одежды |
| Правильно | питайся! | |
| Следи | за своей | походкой |
| Выполняй | физкультминутки | |
| Укрепляй | мышцы | спины |
| Соблюдай | правила | гигиены |



НКА

Петя



Коля

