

Внеурочное мероприятие на тему: «ДОКТОР ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА»

Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

ВОСПИТАТЕЛЬ:
Фокина В.Р.

2014-2015 уч. г.

Цель:

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

Ход мероприятия:

Воспитатель: Расшифруйте слово САКНОА

Воспитанники: ОСАНКА

Сегодня мы поговорим о правильной осанке.

Воспитатель: Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

Ответы детей.

Это интересно:

Учёные провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, то 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.

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

- ✓ носить портфель надо только в одной руке;
- ✓ распределять тяжесть равномерно, чередуя тяжесть из одной руки в другую;
- ✓ иметь привычку сутулиться;
- ✓ ходить надо ровно, прямо;
- ✓ не заниматься зарядкой;
- ✓ активно посещать физкультурные кружки, делать зарядку по утрам;
- ✓ иметь привычку сидеть, лежать в неправильных позах;

(Воспитатель зачитывает правильные ответы, а дети проверяют их)

Воспитатель: А теперь послушайте правила поддержания верной осанки.

Правила зачитывают дети:

- ✓ Выполняйте упражнения по укреплению мышц туловища.
- ✓ Правильно сидите за столом, партой, на стуле, не горбитесь.

- ✓ При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- ✓ Спите на жёсткой постели с невысокой подушкой.
- ✓ Сидите с максимально выпрямленной спиной. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу.
- ✓ 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, наливается 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 (15-20сек.). 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-костей позвонков).

Воспитатель: 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).

Рефлексия: Что нового вы узнали на нашем занятии? Важно ли иметь правильную осанку для поддержания своего здоровья? Будете ли вы выполнять упражнения для поддержания правильной осанки?

Всего вам доброго, крепкого вам здоровья!