**Классный час «Правильная осанка»**

**Цели:**

-сформировать представление о правильной осанке;   
-выявить причины нарушений осанки;  
- дать рекомендации по профилактике нарушений осанки

Оборудование: проектор, компьютер, раздаточный материал.

Ход классного часа.

1. Орг. момент.

Я думаю, вы согласитесь со мной, что никакие богатства в мире не заменят самой главной ценности – крепкого здоровья! Когда человек болен, он постоянно думает о своей болезни, тратит время и деньги на лечение. У него нет настроения и времени заниматься чем-либо, кроме проблем со здоровьем.

Мы встретились с вами для того, чтобы обсудить насущную и, на мой взгляд, очень важную тему. Постарайтесь понять, о чем пойдет речь. Постарайтесь правильно сформулировать это понятие и доказать, является ли это проблемой на сегодняшний день. Если да, то почему?

Начнем с простого вопроса:

- Кому из вас посчастливилось побывать на море?

Наверное, многие из вас видели таких обитателей моря, как медузы. Существует множество разновидностей. Некоторые перед вами на экране.

Но главное не в этом.

- Что происходит с медузой, попавшей на берег?

Правильно! Попав на берег, медуза становится бесформенной лужицей, как желе.

А мы всегда сохраняем форму своего тела. Что нам помогает сохранить форму.

Конечно, это скелет и мышцы. Без костей наше тело было бы мягким. Скелет не только поддерживает наше тело, но и защищает мягкие внутренние органы.

- Что является основой нашего скелета? (Позвоночник)

Конечно же позвоночник! Природа уже создала позвоночник прямым, защищающим спинной мозг и отходящие от него нервы от ударов и в тоже время позволяет телу изгибаться во всех направлениях.

*Из перечня слов назовите признаки характеризующие здорового человека:*

слабый *уверенный*

*веселый* *красивый*

*отдохнувший* хмурый

*бодрый* тусклые волосы

*энергичный*

*правильная осанка*

сутулый

- Какое ключевое понятие из этих слов относится к слову «позвоночник»? *(правильная осанка)*

**2. Практическое задание.**

4 ученика показывают мимикой и походкой:

а) ученика получившего двойку

б) трусливого;  
в) уверенного;  
г) весёлого.

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

(Ученики рассказывают стихи)

1) Нужно спину так держать,   
Чтобы ровненько стоять.   
Люди смотрят не дыша:   
Ох, осанка хороша!   
2) Утром, ровно в семь часов,   
Я встаю с кроватки.   
Для пробежки я готов,   
А также для зарядки!  
3) Каждый день стою у стенки,   
У меня болят коленки,   
Но без устали стою–   
За осанкою смотрю.  
4) Буду по лесу гулять,   
Буду тело закалять.   
Я здоровым быть мечтаю,   
Свои мускулы качаю.  
5) На уроке я сижу,   
На учителя гляжу.   
Мне учитель говорит:   
«Сядь ровней, не повредит!»  
6) Очень любим свой бассейн,   
Плавать обожаем все.   
Приходите, всех зовем–   
Дружно вместе поплывем.  
7) За осанкой не слежу,   
Скрученный весь день хожу.   
Чтобы мне здоровым быть,   
Надо за спиной следить.

- Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а так­же спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Почему же осанке придается такое значение? Почему так важна хорошая осанка?

Объясните смысл пословицы «Человек настолько молод, насколько молод его позвоночник» *(вы будете ощущать себя до тех пор молодыми, пока будет здоров ваш позвоночник)*

*Ученик рассказывает стих:*

Чтобы часто не лечиться,

Вам придётся обучиться

Правильно сидеть, стоять,

Груз тяжёлый поднимать.

Главное – суметь понять:

И болезнь предупреждать.

- Тело без движения - подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниет.

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял. Время потерял - много потерял. Здоровье потерял - все потерял». С переходом к школьному режиму двигательная активность ребенка сокращается почти вдвое. В настоящее время в школу приходит более 30% детей, имеющих нарушения осанки.

**«ПЛЮСЫ» правильной осанки.**

**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 3-5 фунтов (2-2,5 кг.) стройнее, моложе 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 ссутулившись.

**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.

**А знаете ли вы, что в 19 веке**

- В XIX веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула. Так родители боролись за безупречную осанку юных фрейлейн.

- А сейчас в группах вы попробуете создать советы по сохранению правильной осанки.

(Выступление ребят.)

*Ученик рассказывает стих:*

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 полениться.

Груз тяжёлый и большой  
Не носи в руке одной.  
Поровну распределяй  
В две руки  
И в путь ступай.

Береги свой позвоночник  
Утром, днём и даже ночью.  
Чтобы кости не болели  
Спи на жёсткой ты постели.

**3. Практическое применение.**

- А теперь давайте поиграем.

Конкурс №1. Разминка.

Капитаны команд по очереди извлекают из ящика пословицы и поговорки, команды разъясняют их смысл

* Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
* Крепок телом – богат и делом
* Пешком ходить – долго жить
* Без осанки конь – корова

Конкурс №2. Верю – не верю.

К ведущему подходят по одному представителю от команды. Ведущий задает вопрос. При правильном ответе команда получает 1 балл.

1) Сколиоз редкое заболевание среди подростков? ( нет)

2. Изобретен ли прибор, который подает сигнал, если носящий его сутулится? (да)

3. Состояние позвоночника улучшится, если будешь заниматься плаванием? (да)

4. Правильная осанка способствует улучшению зрения? (да)

5. Закаливание влияет на осанку? (да)

6. Каждый третий ученик имеет нарушение осанки. (да)

7. Многие дети не подозревают о том, что у них искривлен позвоночник.(да)

8. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте7 (нет)

9. Может ли быть искривление позвоночника от легкой сумочки через плечо?(да)

10. Избыточная масса тела влияет на искривление позвоночника? (да)

11. Спать на жесткой постели на невысокой подушке вредно для позвоночника ? (нет)

12. Полезно стоять перенеся вес тела на одну ногу? (нет)

Конкурс №3 Да-нет (игра со зрителями)

- Зарядка по утрам нужна? *(Да)*  
- Раз в неделю делается она? *(Нет)*  
- Мяч, скакалку мы берем? *(Да)*  
- И в кладовку их несем? *(Нет)*  
- В доме есть у вас кровать? *(Да)*  
- Лежа правильно читать? *(Нет)*  
- Хочется красивым быть? (Да)  
- Лишний вес в себе носить? *(Нет)*  
- Хорошо все отвечали? *(Да)*  
- Очень сильно вы устали? *(Нет)*

Конкурс №4. Волшебный замок (5 человек).

Учащиеся поворачиваются к жюри спиной и сводят руки в «замок»: сначала правая рука сверху, затем левая. Команда получает столько очков, сколько учащихся выполнят это обеими руками.

Конкурс №5. Эстафета (3 человека).

Игроки команд шагают по указанному пути в течении 30 секунд с книгой на голове, держа спину прямо. Тот у кого книга не упадет получает балл.

Конкурс №6. Забота о позвоночнике (3 человека).

Игроки команд поочередно, не повторяясь, перечисляют, что нужно делать, чтобы улучшить осанку.

*Ученики читают стихи:*

1).Если вдруг пересидел,

Телом весь окаменел,

Обопрись о стул спиной,

Потянись, зевни, запой.

2). Будь ты толстый, будь ты тощий,

Но стели лишь то, что жестче.

В жизни в ту или иную пору

Каждый ищет для себя опору

3). Заболел? Тут ясно и без спора.

Лучший вариант – надежная опора.

Советы старины и мудры, и верны.

Все начинается со сгорбленной спины.

Держать осанку, голову поднять,

Чем ниже голова, тем легче потерять.

**4. Заключение.**

- Послушайте советы, которые вам, возможно, пригодятся.

Учитесь видеть в жизни прекрасное. Радоваться жизни, тогда стресс и

болезни обойдут вас стороной.

Простой и эффективный способ создать

хорошее настроение – всегда думайте

о приятном, положительном, о том, что

вы хотите, а не о том, что вам не хочется.

Будьте добры и вежливы.

Радуйтесь успехам других.

Так вы станете более симпатичны

и привлечёте к себе  хороших людей.

**Памятка здорового человека**

1) Вовремя ложиться спать.

2) Активно двигаться.

3) Вовремя питаться.

4)Соблюдать правила гигиены

5) Хорошо говорить и думать о людях.

6) Радоваться своим успехам и успехам других людей.

- Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра. Желаю вам успехов. Спасибо за внимание! Будьте здоровы!