***Ростовская область***

***г. Донецк***

***МОУ СОШ №3***

***Ступаченко Марина***

***Владимировна***

Самое ценное, что есть у человека –

это жизнь, но самое главное в его

жизни – ЗДОРОВЬЕ, за которое надо

бороться всеми силами.

**Тема:** «Формирование правильной осанки у школьника»

**Цель: -** *сформировать представление о правильной осанке;*

*-* ***узнать что такое осанка человека, ее значение***

***- разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки***

***- укрепить здоровье***

**Ход занятия**

- Сегодня у нас необычное занятие. К нам пришли гости. Давайте, ребята, ещё раз вспомним: что такое валеология?

(Валеология – это наука о том, как быть здоровым, радостным, правильно питаться и о том, как сохранить своё здоровье) **СЛАЙД 2**

- О чём мы с вами уже говорили на занятиях?

(О правильном питании, о том как правильно чистить зубы, делали гимнастику глаз, рук, о закаливании)

**СЛАЙД 3**

- Интересно, о чём будем говорить сегодня? Вы сейчас догадаетесь, а я вам в этом помогу.

Для начала изобразите мимикой или походкой:

-ученика получившего двойку;

- трусливого человека;

- веселого человека;

- уверенного ученика.

Не догадались? Тогда посмотрите слайды. **СЛАЙД 4**

(Мы, наверное, будем говорить гимнастике или о красоте, о спине)

- Да, дети, мы будем говорить о красивой спине т.е об осанке. Ещё в 19 веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула. Так родители боролись за безупречную осанку юных фрейлейн. А гусар заставляли носить книги на голове.

И тема нашего занятия «**Формирование правильной осанки у школьников » СЛАЙД 5**

А цель нашего занятия: *- узнать что такое осанка человека, ее значение*

*- разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки - укрепить здоровье* **СЛАЙДЫ 6, 7**

Рассказ учителя **СЛАДЫ 8,9,10,11,12.**

**-** Так что же такое осанка?

(Правильное строение тела при стоянии, ходьбе и сидении)

- А как вы, думаете, почему осанке придаётся такое значение?

(Хорошая осанка повышает уверенность, легкость в теле)

- Да, дети, сейчас я вам докажу, что нам необходимо следит за осанкой. Встаньте, выпрямите спину и вдохните. А теперь сядьте, согнитесь, и опять вздохните. Когда легче дышать?

(Когда мы стояли прямо)

- Хорошая осанка помогает эффективно работать мышцам, увеличивает вместимость лёгких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Осанка затрагивает ваш ум, повышает настроение. Осанка помогает ещё многим функциям. Об этом мы поговорим на следующих занятиях.

**СЛАЙДЫ 13,14**

**-** А сейчас перейдём к простым упражнениям, которые помогут нам укрепить осанку. Сейчас мы настроимся при помощи аутотренинга. Сядьте «по-турецки», закройте глаза и про себя повторяйте за мной слова. **СЛАЙД 15 (играет музыка Джеймса Ласта «Одинокий пастух»)**

«У меня всё получится. Я эти упражнения буду выполнять каждый день. У меня будет всегда хорошее настроение, у меня будет правильная красивая осанка»

- ИТАК:

1 упр. «Чайка» И.п. Стоя прямо, ноги вместе, живот подтяните. Медленно разводим руки в стороны параллельно полу и стоим 3-5 секунд. Делаем 5-7 раз.

2 упр. «Замок» И.п. Стоя прямо, ноги вместе. Руки вытяните перед собой, кисти в «замок», затем поднимите в таком положении руки в верх, при этом старайтесь спинку не сгибать. Повторите 5-7 раз.

3 упр. И.п. Стоя прямо. Поднимаем колени к тазобедренному суставу. Сделайте 3-5 раз

4 упр. «Дельфин» И.п. лягте на пол на живот. И попытайтесь одновременно поднять руки и ноги вверх. Сделайте 5 раз.

5 упр. Возьмите книгу в твердом переплёте. Положите на голову и попытайтесь пройти 10 шагов, чтобы книга не упала.

- Может быть наши гости попробуют с нами сделать упражнения?

Вот и все. Для улучшения осанки вы должны заниматься гимнастикой, физкультурой и плавать в бассейне. А теперь станьте ровно.

***Вы, ребята, посмотрите.***

***Все ли правильно стоите?***

***Быть прямой должна спина,***

***Как гитарная струна.***

***Ноги , вы, соедините***

***Прямо голову держите!***

- А теперь я хочу увидеть ваше настроение. У вас лежать красные и синие сердечки. Если вам понравилось занятие и у вас отличное настроение поднимите красные сердечки, а если нет – синие. А теперь покажите своё настроение. Спасибо за помощь. Я ЖЕЛАЮ ВАМ СЧАСТЬЯ И ЗОРОВЬЯ! **СЛАЙД 16**

Список используемой литературы:

« Адаптация организма подростков к учебной нагрузке»./Под ред. Д. В .Колесова. - М: Педагогика 1987.

Поляков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности :Учебник для 1 класса общеобразовательных учрежде6ний . - М.: Издательский дом"Дрофа",1996

Брязгунов И.П. « Беседы о здоровье школьников» Кн. для учителей и родителей.-М.:Просвещение,1992.

. Альбом. Шедевры инструментальной музыки (CD1) Композиция. Джеймс Ласт - Одинокий пастух. Размер. 10.02