Беседа с младшими школьниками

«Красота начинается с правильной осанки».

Задачи:

1) рассказать обучающимся о значении осанки в жизни человека.

2) познакомить с правилами красивой осанки.

3) показать возможные упражнения для исправления осанки.

4) пропагандировать здоровый образ жизни.

5) воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход занятия.

**Воспитатель:** Отгадайте, о чем идет речь.

*Слайд 2:*

**Оно**  дороже богатства.

**Его** сгубишь – новое не купишь.

Курить – **ему** вредить.

Чистота – залог **его.**

Как вы думаете, почему именно с этой загадки я начала занятие?

(*Потому, что сегодня мы будем говорить о здоровье и о правильной осанке*.)

**Воспитатель:** Все вы, ребята, любите русские народные сказки. Назовите сказки, в которых встречаются слова о красивой осанке. Я вам напомню отрывки из некоторых сказок.

Слайд 3

1. Жила - была царевна – краса – золотая коса

По земле шла, словно лебедь белая плыла.

И статна и величава, и осанкою красива..

( *Василиса краса - золотая коса*)

*Слайд 4:*

2.Море вздуется бурливо,

Закипит, подымет вой,

Хлынет на берег пустой,

Разольется в шумном беге,

И очутятся на бреге,

В чешуе как жар горя,

Тридцать три богатыря.

Все красавцы удалые,

Великаны молодые,

Все равны, как на подбор.

С ними дядька Черномор….

( *Сказка о царе Салтане*)

Слайд 5:

3. А сама – то величава,

Выплывает, будто пава;

А как речь – то говорит,

Словно реченька журчит.

*( Сказка о прекрасной царевне- лебеди*)

Мы назвали сказочных героев. Какие они? (*статные, красивые, подтянутые)*

Объясните значение слов «стать», «осанка».

*Слайд 6:*

Ребята, «стать» - это телосложение, общий склад фигуры; «осанка – это внешность, манера держать себя. Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.

Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека? Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз.

*Слайд 7:*

Вы когда-нибудь видели балерину, фигуристку, фотомодель? Чем они вам нравятся? *( стройные*, *изящные, красивые*) Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Как вы думаете, правильная осанка дается человеку от рождения или приобретается им? *(Ответы детей)* Правильная осанка вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно. Поэтому мы, взрослые, все время вам говорим

« Сядь прямо!».

Если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит, сгорбившись за партой и за обеденным столом, то такая неправильная осанка с годами у него войдет в привычку, а из-за этого сформируется некрасивая фигура.

Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше.

*Слайд 8:* Вот перед вами человек с правильной осанкой.

Основные признаки правильной осанки человека:

1. прямое положение головы и позвоночника
2. симметричные надплечия, лопатки
3. практически горизонтальная линия ключиц
4. оба треугольника талии совпадают по размерам (это то пространство между опущенной рукой и контуром талии)
5. симметричное положение ягодиц
6. остистые отростки позвоночника образуют вертикальную линию
7. одинаковая длина ног
8. правильное положение стоп (когда ставишь стопы вместе, то внутренние поверхности касаются от пяток до кончиков пальцев)

Слайд 9: А это люди с неправильной осанкой.

Слайд 10: Разновидности нарушения осанки

*Слайд 11:* Признаки неправильной осанки: 1.Голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);

2.Плечи сведены вперед, подняты;

3.Круглая спина, запавшая грудная клетка;

4.Живот выпячен, таз отставлен назад

5.Излишне увеличен поясничный изгиб.

Слайд 12: А вот такие позы способствуют формированию неправильной осанки.

Ребята, а что такое сколиоз? (*ответ*)

*Слайд 13:*

Правильно, сколиоз - это искривление позвоночника. Это значит, что позвоночник изогнут в форме зигзага. Ребята, скажите, что может привести к нарушению осанки? (*ответы)*. Многие случаи сколиоза можно исправить специальными гимнастическими упражнениями.

Слайд 14: 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 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.

Давайте выполним несколько упражнений.

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. Потягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм как дерево, наливается силой, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

2. «На посту».

Наверняка, вы наблюдали, как несут свое дежурство солдаты у Вечного огня. Давайте попробуем постоять несколько секунд, как стоят они. Встаньте вдоль стены, касаясь ее затылком, спиной, плечами, пятками. Голова приподнята. Если осанка правильная, то между поясницей и стеной можно просунуть ладонь.

3. «Велосипед»

Лёжа на спине и прижав руки к туловищу, имитируйте ногами езду на велосипеде.

4. Заведите руки за спину (одну сверху, другую снизу), сцепите их пальцами и подержите несколько секунд. Потом поменяйте руки и повторите снова.

5. «Окошко» (Это упражнение запомните и будете делать дома)

Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо (под левой и правой рукой заглянуть в « окошко»)

6. «Кошечка»

Стать на четвереньки и прогнуться кошечкой, потом наоборот сгорбиться.

7. «Мельница».

Одна рука на поясе, другую поднимаем и описываем круги, ускоряя темп, вперед и назад. Затем меняем руку.

8. «Чайка».

Стоя прямо, поднимите руки в стороны до уровня плеч. На счет « раз-два-три» отводите их насколько возможно назад. На счет «четыре» возвращайтесь в исходное положение.

9. «Ходим в шляпе».

Играющий стоит, держа на голове мешочек с песком. Проверив осанку ребенка, даем сигнал к ходьбе. ребенок идет обычным шагом, сохраняя правильную осанку и не уронив мешочек.

Дальше детям предлагается пройти по извилистой линии, обходя кубики, через разные преграды.

*Слайд 15:* А вот эти упражнения запомните и будете делать дома.

**Воспитатель**: «Молодцы, вы отлично справились с упражнениями и я надеюсь, что вы каждый день будете их выполнять.

Ребята, все вы - ученики и вам каждый день приходится сидеть за партой по несколько часов в день. Кто покажет, как правильно нужно сидеть за партой?

*Слайд 16:*

При правильной посадке ноги полной ступней опираются на пол, нужно полностью занимать стул, поясница опирается на спинку стула, туловище и голова слегка наклонены. Расстояние от глаз до рабочей поверхности 30 см. Между грудью и краем стола должно быть свободное пространство.

Ребята, давайте прочитаем правила для поддержания красивой осанки. Это и будет итогом нашего занятия.(читают дети)

Слайд 17:

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

2. Правильно сидеть за партой, столом, на стуле, не горбиться.

3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

4.Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

5.Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 мин. сидения за столом нужно менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться.

6. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

**Воспитатель:** А завершим мы наше занятие стихотворением:

*Слайд 18:*

Осанка - склад фигуры,

Особенность натуры.

Оценка воспитания,

Здоровья состояние,

И если вы настроены

Быть статными и стройными,

Воспользуйтесь советами-

Мы искренне советуем.

Всего вам доброго, крепкого вам здоровья.