**Классный час «Правильная осанка»**

**Планируемые результаты:**

Формировать представления школьников о необходимости иметь правильную осанку.

Углублять знания по ЗОЖ

Повторить правила режима дня

Развивать умения самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.

**Ход мероприятия.**

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Мороз злой стучится сердито в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота!

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**Постановка учебной задачи.**

- Ребята, вы догадались, о чем мы сегодня поговорим на классном часе?

*Ответы детей( о здоровье, о здоровом образе жизни, о пользе занятий физкультурой и спортом, о гигиене, о режиме дня и т.д.).*

- Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Все должно быть в гармонии, и только тогда человек почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.

Каждый человек – хозяин своей жизни. На доске изображено дерево без листьев. У каждого из вас есть листочек. Вы должны написать на листочке, что вы будете делать для сохранения и укрепления своего здоровья, начиная со слов «Я буду…», и прикрепить его на дерево.

Ваши родители поучаствовали в смс-опросе, «здоровым ребёнок будет, если…». Вот их ответы. **Слайд№1.**

**Актуализация знаний.**

Сегодня мы не будем говорить о здоровье в целом. Мы возьмём небольшую тему, а какую вы поймёте, отгадав загадку.

Быть здоровою должна

Наших школьников…….(спина).

Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно сформирован скелет. При правильной осанке легче работает сердце и другие важные органы. Правильная осанка не дается человеку при рождении, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвоночниках еще не заменилась костной. Поэтому все взрослые постоянно говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и пояснице.

-Ученые провели наблюдение. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.

-Что же такое осанка?

«Стройность, величавость, приличие, красота..»— так определял понятие «осанка» В.И. Даль — врач и языковед.

Осанка - это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека.

Правильная осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, туловище выпрямлено.

Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова приподнята. *(Учитель демонстрирует на детях)*

-На осанку влияет, прежде всего, позвоночник – осевой орган. Почти каждому природой дан здоровый позвоночник, и лишь наша беспечность приводит к заболеваниям. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции. Первая – опорно-двигательная. **Слайд № 2.**Вторая функция – защита спинного мозга от механических повреждений. Многочисленные нервные окончания связывают позвоночник со всеми органами человеческого тела. Каждый из позвонков опосредовано участвует в работе того или иного органа. Когда нормальная работа позвоночника нарушена, передача нервных импульсов от костного мозга к тканям и клеткам затрудняется. Начинают развиваться хронические заболевания.

- Ребята, а кто имеет правильную красивую осанку?

-Правильную красивую осанку имеют балерины, гимнасты, фигуристы, фотомодели.**Слайд № 3.**

-Ребята, а вы хотите узнать правильная ли у вас осанка?

- Кто знает, как проверить осанку?*(желающие ученики из класса)*

Проверяем наличие искривления позвоночника.

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

Вывод: Результаты проверки показали, что --------- учащихся имеют нарушение осанки.

Контрольный тест в положении сидя:

1. Нужно сесть за парту в привычной позе, так как вы обычно сидите на уроке.
2. Поставить руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться угла глаза.
3. Если угол глаза находится выше или ниже кончиков пальцев – осанка не правильная

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра.

Корень, ствол у дерева –

Жизни всей источник,

Жизни ствол у человека –

Это позвоночник.

Сделав выводы теперь,

Вы держитесь твердо.

Чтобы по земле шагать

Вам с осанкой гордой.

**Закрепление.**

-А сохранить правильную осанку, нам помогут советы Доктора Айболита *(дети по очереди зачитывают советы).*

***Совет №1***: " Правильно сиди за партой"

- Ребята, почему нужно правильно сидеть за партой?

-При правильной посадке голова держится прямо, плечи развернуты, живот подобран, ноги ровно стоят на полу, пятки вместе.

-На стуле рекомендуется сидеть прямо, свободно, не горбясь и не облокачиваясь, не следует раскачиваться на стуле, сидеть на краешке либо "верхом". Садиться и вставать нужно бесшумно.

***Совет №2***: Занимайся спортом!

Чтоб успешно развиваться,  
Нужно спортом заниматься,  
От занятий физкультурой,  
Будет стройная фигура.  
Нам полезно без сомненья,  
Всё, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому, ребятки,  
Будем делать мы зарядку.

- Чтобы осанка была правильной надо двигаться, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой и спортом.

- Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

Самое время заняться спортом (Физминутка).

***Совет №3***: Спи на жёсткой постели.

-Ребята, а почему нужно спать на жёсткой постели?

1) позвоночник не будет перегружаться;

2) вы станете выше на пару сантиметров;

3) все внутренние органы встанут на свои места;

4) улучшится работа органов пищеварения и выделения;

5) улучшиться циркуляция крови в организме и работа щитовидной железы.

***Совет №4***. Соблюдай режим дня.

- Ребята , почему нужно выполнять режим дня?

Если будешь ты стремиться   
Распорядок выполнять -  
Будешь лучше ты учиться,   
Лучше будешь отдыхать.

***Совет №6***.Правильно переноси грузы.

-Ребята, как правильно нужно переносить грузы?

-Ребята, а в чём лучше носить учебники и все школьные принадлежности?

Масса ранца учащегося начальных классов должна быть 2 кг 700г.

Давайте посмотрим на таблицу. Это вес ваших ранцев: пустых и с учебниками.**Слайд №4.**

***Совет №7.*** Правильный подбор обуви и одежды.

-Правильно подобранная обувь даёт стопе ограничение, замкнутое пространство, которое способствует правильному формированию стопы, в дальнейшем поможет избежать травм и сформировать правильную походку.

Признаком изящества женщины, особенно из состоятельных кругов общества, считались маленькие ножки. По китайским обычаям (вошедшим в традицию во II тысячелетии), женщина должна была иметь маленькие дугообразные ножки, напоминающие форму мoлодого месяца или лилию. Девушке, не обладавшей этими признаками красоты, трудно было выйти замуж.**Слайд № 5,6.**

***Совет №8.*** Правильно питайся!

-Для сохранения правильной осанки необходимо правильное питание.

-Многие ребята отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)

Витамин D нужен для того, чтобы кости были прочные и правильно развивались.

Питание должно быть: разнообразным, регулярным, богатое овощами и фруктами и без спешки.

***Совет № 9***: Следи за своей походкой!

-Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо следить за своей походкой.

***Игра «Кто лучше пройдет?».***

-Сейчас мы поиграем в игру «Кто лучше пройдет».

Это упражнение помогает в сохранении осанки.

(Дети проходят с небольшой книгой на голове.)

Рефлексия.

-Ребята запишите 3 – 4 совета, которые помогут вам сохранить осанку правильной.

**Итог занятия.**

А закончить занятие я хочу одной притчей. « Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

В ваших руках ваше здоровье.

|  |
| --- |
| Управление образования администрации Чесменского муниципального района  Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  Огнеупорненская средняя общеобразовательная школа |

457236, Чесменский район, п. Огнеупорный, ул. Строительная, 12;

Телефон: (35169) 94-0-16; e-mail: ogneuporniy@mail.ru

**Классный час**

**«Правильная осанка»**

Подготовила: Заболотникова М.Н.

Огнеупорный, 2014г.