

Тема занятия: «Осанка-это красиво!»

Цель: способствовать развитию интереса к формированию правильной осанки.

Задачи:

- дать начальные знания об осанке и её значении для здоровья человека;
- познакомить детей с правильной осанкой и соблюдением правил, способствующих выработке правильной осанки;
- формировать у обучающихся убеждения о том, что между осанкой и здоровьем существует прямая связь;
- воспитывать эстетическое стремление выглядеть красиво и иметь правильную осанку.

Предметные

1. Дать первоначальное представление об осанке и значении правильной осанки для укрепления здоровья человека.

Метапредметные

1. Учитывать разные мнения и обосновывать собственную позицию.
2. Формировать умения делать правильный выбор и отстаивать свою точку зрения, учиться учитывать позицию собеседника.

Личностные

1. Мотивировать детей на безопасный, здоровый образ жизни.
2. Понимать необходимость выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
3. Совершенствовать умение оценивать себя.

Ход занятия

I этап. Эмоциональный настрой. (звучит музыка)

Сделайте глубокий вдох, поставьте руки на уровне груди, ладонями вверх. Представьте, что у вас на ладонях лежит теплое солнышко. Задержите дыхание. Почувствуйте на своих ладонях тепло. Сделайте глубокий вдох. Нарисуйте руками солнышко. Пусть оно будет символом вашего хорошего настроения. А теперь нарисуйте сердечко. Пусть оно будет символом доброжелательного отношения друг к другу.

II этап. Организационно-мотивационный. (появляются герои)

Отгадаем, поможем Бабе-яге? Тогда – вперед!

-Расшифруйте слово **САКНОА** (осанка).

Тема нашей работы: « ... - это красиво!»

Учитель. Сегодня займемся исследовательской деятельностью, объектом которой будет осанка человека.

Попытаемся ответить на вопросы:

-Что такое осанка?

Как определить ее правильность?

-Как контролировать осанку?

III этап. Актуализация знаний учащихся. (Деятельностный)

1 проблемный вопрос. - Что такое осанка?

1) Как вы думаете, дети,

Кто красивее на свете:

Сгорбленная Баба-Яга

Или Марья – гордая краса? (Марья)

- Правильно, ребята! Конечно, Марья.

А почему? Да потому, спинка у неё прямая, носик кверху, плечики развернуты.

- Почему Баба - Яга горбатая? (неправильная осанка)

- А какая ещё бывает осанка? (правильная)

- Что значит «правильная осанка»?

2) А теперь я предлагаю посмотреть фрагмент познавательного **ВИДЕО**.

Давайте ответим на вопрос:

- На какую ромашку приятнее смотреть? Почему? (красивее, прямее, а другой согнулся, сгорбился).

- Давайте и мы поиграем.

- Встаньте и согнитесь, наклонив голову вниз, как грустный цветочек. Посмотрите друг на друга. Красивые ли вы?

- А теперь, встаньте, как второй цветочек, который выпрямился и тянется к солнышку. Посмотрите друг на друга. Красивые ли вы?

- На какого человека приятно посмотреть?

Вывод: Приятно смотреть на человека, который умеет правильно держать свое тело.

Про такого человека говорят: у него хорошая, правильная осанка.

3) **-Что такое осанка? Высказывания детей**

У: Давайте проверим это. Встаньте, пожалуйста, так как вам привычно, удобно.

- А теперь - попробуйте пройти своей привычной походкой, как ходите всегда. (Дети поочередно выполняют).

- А теперь - сядьте, так как вы привыкли, как вам привычно и комфортно.

У: Скажите, пожалуйста, какое слово я произнесла несколько раз? (привычно -)

- Правильно, и я это сделала не просто так, ведь.

Осанка - это привычное положение тела при...

- Какие действия мы делали?(ходили) правильно при ходьбе.

-Что вы еще выполняли (сидели), правильно - при сидении и .. (стояли) и при стоянии. Молодцы!

-Вот мы вместе и объяснили значение слова осанка.

- Осанка - это привычное положение тела при ходьбе, сидении и стоянии.

-внешность, манера держать себя. Ожегов. Ушаков

-привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении. Медицинские термины

- Внешность, манера держать себя (преимуц. о положении корпуса, складе фигуры). Энциклопедический словарь.

-Мы установили, что такое осанка: привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.

Как различают правильную и неправильную осанку?

2 проблемный вопрос. Как определить ее правильность?

- Поднимите руки, кто считает, что у него правильная осанка?

- Предлагаю это проверить с помощью упражнения на самоконтроль.

- Значит, чтобы проверить осанку, надо прислониться к чему-то прямому.

1) 1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы и стопы опирались на стену.

2. Попробуйте между поясницей и стеной просунуть кулак.

3. Если это невозможно, просуньте туда ладонь.

В данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена. Осанку следует считать нормальной, если между поясницей и стеной проходит ладонь.

2)Нужно сесть за парту в привычной позе, так как вы обычно сидите на уроке.

Поставить руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться угла глаза. Если угол глаза находится выше или ниже кончиков пальцев – осанка неправильная.

(Выходят 2-3 ученика, встают к стене и показывают, как надо проверять свою осанку)

-Чтобы у вас была правильная осанка, не меньше двух раз в день вставать к стене и проверять свою осанку.

-Хорошей осанки никогда не будет у того, у кого слабые мышцы. Чтобы мышцы были сильными – их надо тренировать.

3)- Вы все любите лепить из пластилина. Если он мягкий и нагрелся в руках, то пластилиновая фигурка будет падать. Чтобы она стояла, необходимо вставить внутрь проволоку. Такой опорой тела человека является позвоночник.

-Сейчас, ребята, ваш позвоночник похож на пластилин. Он очень гибкий и поддается различным воздействиям. Поэтому именно в это время важно следить за правильной осанкой.

4)-Сейчас мы разучим упражнения для поддержания правильной осанки.

Упражнения у стены.

1. Не отрывая затылка и лопаток от стены, держа спину прямо, наклон в сторону, как вариант, с руками в стороны, кисти скользят по стене
2. Полуприсед, спина касается стены, руки опущены вниз, удерживать положение тела. 10 сек.

Упражнения с книгой (с «мешочком») на голове.

- Для выполнения этого упражнения можно использовать книгу. Положите книгу на голову, а руки на пояс. Если у вас правильная осанка, то книга не упадет.

Постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги, приседайте, пройдите до противоположной стены и обратно, обойдите стул, стол и т.д. Те же упражнения можно выполнить с закрытыми глазами. Каждое упражнение с книгой на голове рекомендуется повторить 8-10 раз.

Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы спины, способствуют и снятию усталости, эмоционального напряжения, стимулирует работу головного мозга.

(ученики проходят по классу с мешочком на голове.)

-Ребята, как вы думаете, если бы Баба Яга выполняла такие упражнения каждый день, какая у нее была бы осанка?

Значение правильной осанки.

А теперь скажите, дети,

Здоровее кто на свете:

Или Марьюшка – краса,

Или Бабушка – Яга? (Марья)

- Правильно, ведь согнулась Баба-яга и дышать ей трудно, и ногу она поднять не может, потому что позвоночник – спина – болит, вот она на печи всегда и греется.

А Марьюшка – спинка ровная, животик подтянут, плечики расправлены – идет и радуется: -и дышится ей легко, и бодрость на весь день!

-Давайте проведем опыты, которые покажут нам значение правильной осанки.

Опыт 1

Сидя, положите ладошки на ребра, выпрямите спину, ноги поставьте под прямым углом. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха)

- Наклонитесь низко к столу, ноги согните. Положите ладошки на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (*Ладони почти не поднялись – легкие наполнились плохо*).

Опыт 2

- Сядьте, спину выпрямите, положите ладошку на желудок. Теперь согните спину.

Что произошло с вашей ладошкой? (Она сжалась).

- Точно так же сжался ваш желудок.

Легко ли работать внутренним органам в таком положении? *(Нет. (При неправильной осанке страдают внутренние органы))*

- Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали? *(Держать правильную осанку)*

- А теперь я предлагаю посмотреть продолжение **видео** и ответить на вопрос: для чего нужна человеку правильная осанка?

- Давайте запомним: *Хочешь быть здоровым – держи спину прямо!*

-Правильная осанка - это не только красивый внешний вид, но и здоровье нашего позвоночника и всего организма.

IV. Закрепление. Эмоционально-рефлексивный

А теперь у вас **творческое проектное** задание.

Предлагаю Вам разделиться на группы в соответствии с карточкой, которую вы получили.

Вы должны создать рекламную продукцию, советы для Бабы-Яги

Подобрать рисунки к правилам соблюдения правильной осанки.

-Скажите, какие правила нужно соблюдать, чтобы не произошло нарушения осанки?

V. Итог и рефлексия.

Закончи предложение

Правильная осанка – это....

Я теперь всегда...

Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной осанкой, правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им.