# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Красноармейска Саратовской области имени дважды Героя Советского Союза Скоморохова Н.М.»

**Конспект классного часа**

**«Осанка и здоровье»**

Подготовила и провела:

учитель Стафеева Ирина Анатольевна

г.Красноармейск,

2023 г

***Тематический классный час*** «Осанка и здоровье»

***Цель:***формирование у детей представлений о значении правильной осанки в жизни человека.

***Задачи:***

* формировать общее представление о скелете человека как опоре  организма;
* разучить с детьми упражнения, позволяющие поддерживать и формировать правильную осанку.

**Ход классного часа**

Ребята, чтобы определить тему классного часа разгадайте слово: САН-О-КА

Что такое- ОСАНКА? (привычная поза человека)

От какого органа, части тела зависит осанка? (позвоночник)

-Кто знает, где находится позвоночник?

 *Чтение рассказа «Молодой старичок» (по А.Дорохову)*

*Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идёт, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старичок. А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрёт голову одной рукой, потом другой и, в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина.*

*Он не любил давать работу своим мышцам. Ребята идут трудиться - зимой на дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью - новые деревья, он всякий раз найдёт предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамейке у стены - у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.*

*Вот так он и стал молодым старичком.*

-Какая была осанка у мальчика?

-Как вы это определили?

- Чем опасно искривление позвоночника?

Рассматривание фото, чтение последствий нарушения осанки.

-Что же нужно делать, чтобы не стать «Молодым старичком»?

-Кто может показать, как правильно держать спину?

Прислонитесь к стене спиной, пятью точками опоры: затылок, плечи, ягодицы, икры и пятки, чуть-чуть расставив ноги и свободно опустив руки. Затем постарайтесь приблизиться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Подберите живот, вытяните немного шею и расправьте плечи. А теперь отойдите от стены и постарайтесь, как можно дольше удерживать тело в этом состоянии.

 *(Учащиеся встают к стенке и показывают правильную осанку стоя).*

- Правильная осанка в положении сидя означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята.

*(Ребята за партами показывают это)*

*В каком возрасте формируется осанка? (7-12 лет)*

Что нужно делать, чтобы у вас сформировалась правильная осанка на всю жизнь? (ромашка на доске)

* Правильно сидеть за столом, партой, не горбиться.
* При переносе тяжестей равномерно нагружать руки.
* При переносе школьных принадлежностей лучше всего использовать рюкзак.
* Не нагружать портфель лишними вещами.
* Спать на жесткой постели с невысокой подушкой
* Больше двигаться, делать зарядку.
* Употреблять в пищу яйца, молоко, творог.

Ну а сейчас давайте отправимся в Индию (звучит индийская музыка). В этой стране умение держать спину прямо вырабатывается самой жизнью. Индийцы и индианки часто носят на голове продукты с рынка или из магазина, собранные в саду фрукты, выстиранное белье. Давайте и мы попробуем на время превратиться в жителей Индии и выполнить упражнения с предметами на голове.

***Практическая часть***

*Упражнение «Тренировка»*

У каждого ученика пустой стаканчик из-под йогурта. Дети ставят его на голову, руки на пояс, медленно поднимаются на носки, затем опускаются на ступню.

*Упражнение «За водой» по тропинке.*

Вода в Индии – дорогое удовольствие. Люди ходят за ней, носят наполненные кувшины на голове. Давайте отправимся к ручью.

Дети из 3-х стаканчиков из-под йогурта собирают «кувшин», идут по «горной тропе». Нужно сохранить равновесие и не уронить стаканчики.

1. Руки в замок над головой, покачивания в стороны.
2. Руки на поясе. Наклон в сторону, рука скользит вниз по ноге.
3. Руки на поясе. Наклон вперед руки отводим назад, вверх.
4. «Ласточка»

**Игра «Да», «Нет».**

1. **Сумка через плечо не навредит осанке.**
2. **Физкультура полезна для осанки.**
3. **Спать нужно на мягкой постели с высокой подушкой.**
4. **В портфеле лучше всего носить все школьные принадлежности сразу.**
5. **Всегда нужно контролировать свою осанку.**
6. **Тяжести сначала переноси в одной руке, потом в другой.**

Подведение итогов

Уважаемые родители!

 Мониторинг состояния здоровья детей свидетельствует, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения. При этом первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы).

 С 7 до 12 лет позвоночник продолжает расти, **завершается** формирование его изгибов, поэтому в этом возрасте очень важно обращать внимание на осанку: в случае ее нарушения исправить положение дел в дальнейшем будет значительно сложнее!

К чему приводит неправильная осанка?

Боль в спине, шее, головная боль; нарушение дыхания, кровообращения; задержка роста;

хроническая усталость – искривление позвоночника (сколиоз).

Памятка для родителей

1. Самый верный путь к сколиозу — ношение сумки в одной руке или через плечо. Для школьников предпочтительнее выбирать ранцы с жесткой спинкой и широкими лямками. Рюкзак должен быть подобран по размеру.
2. Спать ребенку нужно на жёсткой постели с невысокой подушкой.
3. Употреблять в пищу больше творога и других молочных продуктов, овощей и фруктов, для здорового развития костной системы.
4. Важно ежедневно заниматься физической культурой, укреплять мышцы спины; выполнять комплекс упражнений для осанки. Записать ребенка в спортивный кружок, кружок по плаванию.
5. Регулярно контролировать осанку ребенка.