

Классный час по теме

«Осанка – стройная фигура»

В 5 КЛАССЕ

Составитель: Замоздра И.В.

Цели:

- Расширить знания учащихся о строении скелета человека и осанке.
- Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения осанки.
- Воспитать в детях стремление выглядеть красиво и иметь хорошую осанку.
- Обучение упражнениям для профилактики нарушения осанки.

I. Беседа по теме

Мы встретились с вами для того, чтобы обсудить насущную и, на мой взгляд, очень важную тему. Постарайтесь понять, о чем пойдет речь. Постарайтесь правильно сформулировать это понятие и доказать, является ли это проблемой на сегодняшний день. Если да, то почему?

Начнем с простого вопроса:

- Кому из вас посчастливилось побывать на море? (*Слайд 1*)

Наверное, многие из вас видели таких обитателей моря, как медузы.

Существует множество разновидностей. Некоторые перед вами на экране. (*Слайд 2*)

Но главное не в этом.

- Что происходит с медузой, попавшей на берег? (*Слайд 3*)

Правильно! Попав на берег, медуза становится бесформенной лужицей, как желе.

А мы всегда сохраняем форму своего тела. Что нам помогает сохранить форму.

Конечно, это скелет и мышцы. Без костей наше тело было бы мягким.

(*Слайд 4*) Скелет не только поддерживает наше тело, но и защищает мягкие внутренние органы.

- Что является основой нашего скелета? (Позвоночник – *Слайд 5*)

Конечно же позвоночник! Природа уже создала позвоночник прямым, защищающим спинной мозг и отходящие от него нервы от ударов и в тоже время позволяет телу изгибаться во всех направлениях.

II. Из перечня слов назовите признаки характеризующие здорового человека: (*Слайд 6*)

слабый

уверенный

веселый

красивый

отдохнувший

хмурый

бодрый

тусклые волосы

энергичный

правильная осанка

сутулый

- Какое ключевое понятие из этих слов относится к слову «позвоночник»? (Правильная осанка) – *Слайд 7*

(*Слайд 8*)

- Давайте попробуем определить правильное положение осанки на рисунке

- Найдите рисунок человека с правильной осанкой (*г – правильная осанка*)

Давайте попытаемся доказать, что на остальных рисунках показаны разные виды нарушения осанки (*положение позвоночника заметно отличается от нормального*) и этому есть громкое и очень некрасивое название:

«*Сколиоз*» - «кривой» от греческого

«*Лордоз*» - изгиб позвоночника вперед, на уровне поясницы

«*Кифоз*» - изгиб позвоночника назад, на уровне груди

- Какова же тема нашего классного часа?

«*Осанка – стройная фигура*» (Слайд 9)

Определение на слайде (Слайд 10)

Недаром в XIX веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула. Так родители боролись за безупречную осанку юных фрейлин. Они понимали, что правильное положение позвоночника это не только красота, но и ... (*... Здоровье!*)

- Встречаемся ли мы с нарушением осанки у людей в наше время?

(Ответы детей)

- Почему осанке придаётся такое значение?

- И кто все-таки виноват, если осанка у ребенка неправильная. И можно ли помочь этому ребенку? (Дискуссия)

Осанка формируется до 19 лет

Я думала над этим и определила 8 причин иметь правильную и здоровую осанку (Слайд 11) (8 причин)

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.

- Каждый позвонок отвечает за какой-либо орган. Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

Позвоночник – это серьезно. Он определяет во многом состояние здоровья человека.

- Итак, какой же вывод сделаем из всей нашей беседы? *(Необходимо следить за своей осанкой, чтобы она была правильной.)*

В наше время дети подвижные игры заменили компьютерными, не любят заниматься физическим трудом, долго сидят за телевизором, за уроками в школе и дома проводят много времени. А ребенок должен заниматься физкультурой по 3,5-4 часа.

Посмотрите на слайд, сколько болезней возникает при неправильной осанке. Это только часть заболеваний *(Слайд12)*

- **Я сейчас зачитаю некоторые советы по сохранению правильной осанки**

I. **Советы по сохранению осанки.**

- II. 1. Вы, ребята, посмотрите:
Все ли правильно сидите.
Быть прямой должна спина,
Как гитарная струна
Ноги вы соедините,
Прямо голову держите.
Ну, а чтобы не устать
Позу нужно менять,
А минут так через тридцать
Походить не лениться.
- III. 2. Груз тяжёлый и большой
Не носи в руке одной.
Поровну распределяй
В две руки
И в путь ступай.
- IV. 3. Береги свой позвоночник
Утром, днём и даже ночью.
Чтобы кости не болели
Спи на жёсткой ты постели.

V. Пословица (Объяснить смысл) (Слайд 13)

«Человек настолько молод, насколько молод его позвоночник»

(вы будете ощущать себя до тех пор молодыми, пока будет здоров ваш позвоночник)

Учитель: Тело без движения - подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниет.

- Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии – отвечают дети это гимнастика, плавание и массаж. (Слайд 14)

Во всех трех случаях главное – регулярность нагрузок!

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял. Время потерял - много потерял. Здоровье потерял - все потерял».

С переходом к школьному режиму двигательная активность ребенка сокращается почти вдвое. В настоящее время в школу приходит более 30% детей, имеющих нарушения осанки.

Ученые провели наблюдения. Человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся (слайд 15) .

Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в более старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине.

Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором (слайд 16) .

Учитель:

Очень важное место в данном вопросе имеет мебель - стол, стул -должен соответствовать росту ребенка.

Сидеть надо так же правильно, как и стоять. Основание позвоночника должно находиться на задней части жесткого и прямого сиденья. Спина должна плотно прилегать к спинке стула, форма которой должна соответствовать кривой позвоночника. Живот должен быть плоским и твердым, не **расслабленным, плечи прямые, голова высоко поднята. Другими словами: "Сидите прямо"**.

ПРАКТИКА

- Не нужно класть ногу на ногу! Это вызывает боль в нижней части позвоночника и может привести к заболеваниям органов малого таза.
- Не нужно плюхаться со всего маха на стул! Этим каждый раз наносится резкий удар по позвонкам, от чего постепенно стираются хрящевые пластинки и диски.
- Садясь на стул, опускайте тело легко и мягко, голова должна быть направлена вперед и вверх, шея расслаблена позвоночник вытянут.
- Надо научиться также правильно подниматься со стула. Это улучшает осанку и тренирует основные мускулы и связки. Поднимаясь, выталкивайте тело вверх, позвоночник же будет держать голову и торс прямо.
- Не помогайте себе руками, когда встаете и садитесь.

1. Если вдруг пересидел,
Телом весь окаменел,
Обопрись о стул спиной,
Потянись, зевни, запой.

2. Будь ты толстый, будь ты тощий,
Но стели лишь то, что жестче.
В жизни в ту или иную пору
Каждый ищет для себя опору

3. Заболел? Тут ясно и без спора.
Лучший вариант – надежная опора.
Советы старины и мудры, и верны.
Все начинается со сгорбленной спины.
Держать осанку, голову поднять,
Чем ниже голова, тем легче потерять.

Если говорить о полном отдыхе и расслаблении, то позвоночник тем более должен быть ровным в постели, будь то ночной сон или просто небольшой отдых. Жесткий, плоский, но достаточно эластичный матрас дает возможность костям плеч и таза сформировать свой собственный естественный прогиб. Небольшая и достаточно мягкая подушка для головы и шеи позволяет удерживать верхнюю часть позвоночника в совершенно прямом положении, чтобы дать возможность мускулам полностью расслабиться во время сна. Никогда не допускайте, чтобы какая-нибудь часть тела давила на другую, так как это препятствует циркуляции крови.

III. Практическая часть.

- А сейчас я хочу предложить вашему вниманию несколько упражнений на сохранение правильной осанки. (Можно распечатать и раздать ребятам на память об уроке.)

1. Тест на правильную осанку (слайд 17).

Подойти с привычной для вас осанкой к стене и встать к ней спиной. Если ваше тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, значит, с осанкой все в порядке.

2. Упражнения для сохранения правильной осанки.

И.П. для всех упражнений – спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности (слайды 18-20)

Выполнить упражнения для утренней зарядки

Приучайтесь день встречать
С утренней зарядки,
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!

(Дружно встать.)
Все ребята дружно встали
(выпрямиться)
И на месте зашагали.
(Ходьба на месте.)
На носочках потянулись
(руки поднять вверх),
А теперь назад прогнулись.
(Прогнуться назад, руки положить за голову.)
Как пружинки, мы присели
(присесть),
Встали и тихонько сели
(выпрямиться и сесть).

Заключение

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра. Желаю вам успехов (слайд 21).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Рефлексия:

- ☉ Каково ваше мнение о сегодняшнем классном часе?
- ☉ Что полезного вы для себя узнали?
- ☉ У вас на столах лежат ромашки. Изобразите на них ваше чувство, состояние на сегодняшнем занятии.