

## *Минутка здоровья «Осанка основа красивой походки».*

### **Цели:**

- Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения осанки.

### **Задачи:**

- Сформировать представление о правильной осанке, выявить причины её нарушения.
- Дать рекомендации по профилактике нарушений осанки.

### **Ход занятия:**

- Ребята, чтобы узнать тему нашей беседы, предлагаю вам отгадать загадку:

*Быть здоровою должна  
Наших школьников... .. (спина).*

- Да, сегодня мы поговорим о правильной и красивой осанке.

- Представьте двух молодых людей: Идёт молодой человек, сутулится, спина круглая, голова наклонена, ноги волочит, точно специально старается подошвы поскорее стереть. А вот другой: походка пружинистая, ступни легко отрываются от земли, торс прямой, плечи расправлены, голова приподнята.

- На кого приятней смотреть?

- 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.

- Что же такое осанка?

**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.

- На осанку влияет, прежде всего, позвоночник – осевой орган. Позвоночник – это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений.

- Для того чтобы сохранить правильную осанку, нам помогут советы Доктора Айболита

### **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.

*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 поленишься.*

- Ребята, вы, конечно, обратили внимание на то, что в нашем классе стоят парты разные по высоте.

### **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, ребята, Будем делать мы зарядку.*

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

- Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках, ходьба на лыжах, спортивные игры.

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

- Ребята, а почему нужно спать на жёсткой постели?

*Береги свой позвоночник Утром, днём и даже ночью. Чтобы кости не болели, Спи на жёсткой ты постели.*

### **Совет №4. Соблюдай режим дня.**

- Ребята, почему нужно выполнять режим дня?

*Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает каждая семья Должен быть режим у дня.  
Если будешь ты стремиться Распорядок выполнять - Будешь лучше ты учиться, Лучшие будешь отдыхать.*

### **Совет №5. Занимайся плаванием.**

-Особенно полезно для спины плавание и гимнастика в воде. Плавание – эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза.

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

-Ребята, как правильно нужно переносить грузы?

*Груз тяжёлый и большой, Не носи в руке одной. Поровну распределяй, В две руки, И в путь ступай.*

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

-Многие ребята ходят с сумкой на плече. Это отрицательно влияет на позвоночник. Масса ранца учащегося начальных классов должна весить 2 кг 700г.

### **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.

### **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.

*Знаем мы - нужна всегда всем полезная еда: Разные продукты - овощи и фрукты. А для осанки помни, дружок, Очень полезный продукт - творожок!*

*Мера нужна и в еде, Чтоб не случиться нежданной беде. Нужно питаться в назначенный час, В день понемножку, по несколько раз.*

А теперь **совет № 9: Следи за своей походкой!**

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

-Например, женщины Востока и Африки носят на голове сосуды с водой, корзины с фруктами, совсем не поддерживая их руками. Эти женщины отличаются стройностью, гордой осанкой.

### **Игра «Кто лучше пройдет».**

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

Это упражнение помогает в сохранении осанки. (Дети проходят с небольшой подушкой на голове.)

### **Как проверить осанку: 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.

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

#### **В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.

Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.

Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

#### **СТОЯ НА КОЛЕНЯХ**

Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице.

#### **ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ**

Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в исходное положение.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в исходное положение.

#### **С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ**

Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в исходное положение.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в исходное положение.

- Закончить нашу беседу мне хотелось бы такими словами:

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить. **Следите за своей осанкой!**