

Внеурочное занятие по теме: «Правильная осанка – залог здоровья».

**Галимзянова Э.С.,
учитель начальных классов
МБОУ «Лицей г. Малмыжа»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Цель занятия: формирование представлений о правильной осанке

Задачи:

1. Образовательная: познакомить учащихся с признаками правильной и неправильной осанки, со значением осанки в жизни человека, с правилами поддержания правильной осанки
2. Развивающая: развивать потребность в формировании и сохранении правильной осанки.
3. Воспитательная: воспитывать речевую культуру, культуру общения

Планируемые результаты

Личностные: ценить и принимать базовые ценности «здоровье», «здоровый образ жизни», формулировать собственное мнение.

Метапредметные:

Познавательные: уметь извлекать информацию, представленную в виде таблицы, в виде текста, в виде иллюстрации.

Регулятивные: определять правильность выполненного задания на основе образца, учиться корректировать выполнение задания в соответствии с планом, оценивать выполненные задания, оценивать результаты работы.

Коммуникативные: уметь работать в группе, договариваться друг с другом, участвовать в диалоге, в коллективном обсуждении, слушать и понимать других, аргументировать свое мнение.

Межпредметные связи: физическая культура, окружающий мир, литературное чтение.

Формы работы: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Виды деятельности:

работа с текстом, с оценочным листом,
наблюдение за своим телом,
выполнение физических упражнений под музыку

Оборудование и программное обеспечение: компьютер, экран, презентация, оценочные листы, иллюстрации, макет человечка, музыкальное обеспечение.

1. Организация класса на занятие. Мотивация.

1 слайд

Встанем в круг и поднимем себе настроение. Двигаемся, повторяем движения (под музыку «Хорошее настроение»)

-Поднялось ли у вас настроение?

-А для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми)

-Сегодня мы продолжаем говорить о здоровье, ведь это главная ценность для человека.

2 слайд

(слайд рисунок ОСА и буквы НКА)

Разгадайте ребус и определите тему нашего занятия

3 слайд (Тема на слайде) Правильная осанка – залог здоровья.

У вас на партах для каждого лежат оценочные листы. Нужно будет оценить себя, свои знания в начале занятия и в конце занятия. Посмотрите, на слайде точно такой же оценочный лист.

	Оцениваем себя в начале занятия	Оцениваем себя в конце занятия
1. Что такое осанка		
2. Признаки правильной осанки и признаки неправильной осанки		
3. От чего нарушается осанка		
4. Как осанка влияет на мое здоровье		
5. Что нужно делать для улучшения осанки		

В этот оценочный лист будем ставить + или -

Если вы знаете, что такое осанка поставьте себе +, если вы не знаете, что такое осанка, то поставьте –

Поднимите руки те, кто знает, что такое осанка.

Кто знает признаки правильной и неправильной осанки, поднимите руки.

А теперь, проанализировав все, что вы знаете и не знаете по данной теме, поставьте перед собой цели. (Я хочу узнать...Я хочу понять...)

2. Основной этап занятия.

5 слайд

- Прочитайте стихотворение про себя.

-Кто желает прочитать для всех?

Мама Алеше твердит спозаранку

-Леша, не горбись!

Следи за осанкой!

Он проследил бы за ней, но беда

Леша ее не встречал никогда.

А вы, ребята, знаете, что такое осанка?

Кто может ответить на этот вопрос?

6 слайд Осанка — это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Загляните в оценочный лист и, скажите, на какой вопрос мы будем сейчас отвечать.

Задание:

Рассмотрите и сравните осанки детей, еще вам нужно выбрать подходящие слова и подчеркнуть их. Работаем в группах.

Карточка:

Человек с правильной осанкой (прямо, вниз) держит голову, спина у него(сутулая, прямая),плечи на (одном, разном) уровне и слегка отведены(вперед, назад), живот (втянут, выпячен), а грудь немного выдвинута(вперед .назад)

У человека с неправильной осанкой голова(опущена, поднята) плечи сведены(назад, вперед,) одно из них может быть выше, а другое ниже, живот (выпячен, втянут), спина(прямая, сутулая.)

Проверим, что у вас получилось. Читаем по предложению и смотрим на иллюстрацию на слайде **(7 слайд)**

Демонстрация правильной осанки. Выйдите по 1 человеку из группы и продемонстрируйте свою осанку

Попробуйте показать, как вы умеете правильно стоять. (Контролирую: голова прямо, плечи развернуты, живот втянут)

А сейчас все встали, взяли мешочки, поставили мешочек на голову и идем под музыку по кругу.

(9 слайд) Ходьба под музыку «Вместе весело шагать» с мешочком на голове

Кому было трудно идти? Почему? (Нет привычки держать правильную осанку)

От кого зависит умение держать правильную осанку? (от самого человека)

(10 слайд) Посмотрите на иллюстрации и скажите, от чего нарушается осанка.

Какой вред организму приносит неправильная осанка? (слайд)

Проведем наблюдения за своим организмом

1)Положите ладошки на ребра, выпрямите спину. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки?

(Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха)

2)Наклонитесь низко, ноги согните в коленях. Положите ладони на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони?

(Ладони почти не поднялись, легкие наполнились плохо)

Вывод: Неправильная осанка мешает глубокому дыханию.

3)Посмотрите, у меня в руках человечек. Как вы думаете, что изображает кусочек пластилина? (Внутренние органы человека) Согнем нашего человечка. Что произошло с внутренними органами? (Они сдавились)

Легко ли работать в таком положении вашим внутренним органам?

Вывод : Неправильная осанка мешает работе внутренних органов

Правильная осанка вырабатывается в детстве и юности, поэтому важно соблюдать определённые правила. **Что же нужно делать для улучшения осанки?**

Составление памятки (работа в группах)

Подберите рисунки к правилам соблюдения правильной осанки. Приклейте. У вас должна получиться памятка

Совет №1: Правильно сиди за партой! Сиди за столом прямо, не горбись, слегка наклонив голову вперёд, положив обе руки на стол. Ноги должны стоять на полу. Через каждые 15 минут сидения за столом надо делать разминку, потягиваться.

Вы, ребята, посмотрите:
Все ли правильно сидите.
Быть прямой должна спина,
Как гитарная струна

Ноги вы соедините,
Прямо голову держите.

Совет №2: Спи на жёсткой постели и плоской подушке.

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

Совет №3: Учебники носи в ранце на спине. Если ты будешь носить ранец или сумку в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

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

Совет №4: Укрепляй мышцы физическими упражнениями

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься,
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

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

Проверим, как группы выполнили задание. Сверьтесь с образцом на слайде.

Итог занятия.

Вернемся к нашим оценочным листам и подведем итог. Поставьте + и – (каждый ребенок оценивает свои знания)

Изменились ли ваши знания об осанке?

Пригодятся ли эти знания в жизни?

Что бы вы пожелали друг другу?

В конце занятия звучит веселая музыка.