**«Правильная осанка – залог здоровья»**

**Цель:**«Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения правильной осанки».

**Задачи:**

1. Сформировать понятие правильной осанки.
2. Воспитывать в детях стремление выглядеть красиво и иметь хорошую осанку.
3. Развивать умения, направленные на поддержание хорошей осанки.

-Я хочу поднять очень важную проблему, которая характерна для каждого  - это проблема хорошей осанки.

-А что же такое осанка?

(Высказывания учащихся)

**Вывод**: **осанка – это правильное положение тела при стоянии,** **ходьбе и сидении.**

Нужно спину так держать,   
Чтобы ровненько стоять.   
Люди смотрят не дыша:   
Ох, осанка хороша!   
  
Утром, ровно в семь часов,   
Я встаю с кроватки.   
Для пробежки я готов,   
А также для зарядки!  
  
Каждый день стою у стенки,   
У меня болят коленки,   
Но без устали стою–   
За осанкою смотрю.  
  
Буду по лесу гулять,   
Буду тело закалять.   
Я здоровым быть мечтаю,   
Свои мускулы качаю.  
  
На уроке я сижу,   
На учителя гляжу.   
Мне учитель говорит:   
«Сядь ровней, не повредит!»  
  
Очень любим свой бассейн,   
Плавать обожаем все.   
Приходите, всех зовем–   
Дружно вместе поплывем.  
  
За осанкой не слежу,   
Скрученный весь день хожу.   
Чтобы мне здоровым быть,   
Надо за спиной следить.

**Осанка***-*это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Почему же осанке придается такое значение? Почему так важна хорошая осанка?

***Признаки правильной осанки****:*

• голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;

• если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;

• если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

**Признаки неправильной осанки**

• голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);

•  плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);

• круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;

•  излишне увеличен поясничный изгиб.

**Обнаружить дефекты в осанке** можно следующим образом. Ученик должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.

Возможность проявления сколиоза особенно велика в возрасте 11-15лет, когда быстро растет скелет, а мышечная система отстает в своем развитии. Именно в этот период на осанку влияют: сон на мягкой постели, неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник.

**Одна из причин нарушения осанки** у детей школьного возраста - неправильная посадка(положение) за письменным столом во время школьных уроков, а также при выполнении домашних заданий или при чтении.

**Для предупреждения нарушений осанки необходимо соблюдать следующие профилактические меры:**

1.При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.

2.При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.

3.Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.

4.Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например, в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.

5. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.

**«ПЛЮСЫ» правильной осанки.**

**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.**Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

**А знаете ли вы, что в 19 веке**

- В XIX веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула. Так родители боролись за безупречную осанку юных фрейлейн.

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

А сейчас мы узнаем, каково состояние нашей осанки.

«Выявление нарушения осанки».

*Определение лордозов*.  
Ученик становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5см, т.е. должна проходить плоская ладонь.

Если расстояние больше и проходит кулак, то осанка нарушена.

*Определение кифозов.*  
Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние со стороны груди.

Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и развивается кифоз.

2. С мерной лентой: выявить сутулость и сколеоз.

Болезни, возникающие при неправильной осанке.

- Артрит  
- Боли в спине  
- Грудные боли  
- Расстройства желудочно-кишечного тракта  
- Проблемы со зрением  
- Головокружения  
- Головные боли  
- Ослабление иммунной системы организма  
- Заболевания почек  
- Боли в суставах, мышцах, в области шеи  
- Ожирение  
- Зубные боли  
- Респираторные заболевания  
- Невралгия седалищного нерва

**Советы по сохранению осанки.**

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 поменять,  
А минут так через тридцать  
Походить не полениться.

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

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

- Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии – это гимнастика, плавание и массаж.

Во всех трех случаях главное – регулярность нагрузок!

**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.)

**2. Упражнения для сохранения правильной осанки.**

И.П. для всех упражнений – спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности.

**Подготовительное упражнение.**

Для тренировки знания о правильной осанке: занять исходное положение и сохранять принятую позу у стены. Выполнять в течение 2-3 минут.

**Основные упражнения.**

Для тренировки умения сохранять правильную осанку:

1. Занять исходное положение. Поднять ноги поочередно, сгибая тазобедренные и коленные суставы, до максимального объема, помогая руками притягивать колено к грудной клетке. При выполнении упражнения не отрывать голову, спину, таз от стены. Повторить 10-12 раз.
2. Занять исходное положение. Поднять ноги поочередно, сгибая тазобедренные и не сгибая коленные суставы. При выполнении упражнения не отрывать голову, спину, таз от стены. Повторить 10-12 раз.
3. Занять исходное положение. Делаем боковые наклоны, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10-12 раз.
4. Занять исходное положение. Присесть и встать, не отрывая голову, спину и таз от стены. Повторить 10-12 раз.

**Заключительные упражнения.**

Для тренировки умения сохранять правильную осанку в движении:

1. Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти от стены, удерживать принятую позу как можно дольше. Особое внимание уделять положению головы: следует держать её прямо и не опускать, так как это приводит к сгибанию спины и сутулости. Периодически следует возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.
2. Занять исходное положение. Запомнить принятую позу и отойти от стены. Сохраняя принятую позу, выполнить несколько поворотов и наклонов туловищем, вращений и наклонов головой (повторить 2-3 раза). Периодически возвращаться в исходное положение и проверять правильность осанки.

**IV. Рефлексия.**

- Каково ваше мнение о той проблеме, которую мы подняли?