

Внеурочное мероприятие по теме здоровьесбережение «Правильная осанка-стройная спина»

Цель: формирование правильной осанки у детей школьного возраста.

Задачи:

- дать понятия «позвоночник», «правильная осанка», «сколиоз»;
- познакомить со способами выявления нарушения осанки;
- развивать умение применять полученные знания самостоятельно;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
- укрепление мышечного корсета для выработки правильной осанки.

Ход мероприятия:

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи (вызвать двух детей). Одна семья – горбунов-была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз-мы все видим, что лежит на земле»

А вторая семья-стойкого оловянного солдатика, они были очень скромными. Отец говорил сыну: «-Держи голову высоко, расправь плечи, не склоняй голову перед трудностями и никогда ничего не бойся!»

Ведущий: «Ребята, а как вы думаете, кто из них красивее? Почему?» (ответы детей)

Красота у человека бывает внутренняя – это его характер и внешняя – это его осанка! А как вам больше нравится ходить, давайте встанем и пройдем круг, посмотрим и поделимся на две семьи – горбунов и оловянных солдатиков. (делятся на группы)

Помогает нам держать осанку – наш скелет и позвоночник! Когда он искривлен, то и человек сгибается и становится сутулым. Исправить осанку можно только до 18 лет, затем это сделать достаточно трудно! Сегодня мы сделаем комплекс упражнений «Ровная спина».

Давайте сначала проверим – у кого же самая ровная спина, для этого есть способ, ребята встанут к стенке и четыре точки (пятки, ягодицы, лопатки и затылок) должны касаться стены, если осанка ровная. Давайте проверим.

1 упражнение «Качалка»:

На гимнастический коврик необходимо лечь на живот и одновременно поднимать руки и ноги, раскачиваясь как качель.

2 упражнение «Рыбка»:

Лежа на животе поднимаемся на руках и запрокидываем голову назад и тянемся ногами к затылку.

3 упражнение «Уточка»:

Лежа на животе вытягиваем вдоль тела руки и пытаемся достать ноги и раскачиваться как уточка.

4 упражнение «Велосипед»:

Лежа на спине, поднимаем ноги вверх и крутим их как будто едем на велосипеде.

5 упражнение «Книга»:

Положив книгу на голову, ходить с ней, чтобы она не падала, держа при этом осанку.

Заключительная часть:

Проверка как ребята запомнили - как проверять осанку!

Подведение итогов:

Награждение самых ответственных ребят, кто выполнил все упражнения. Раздача листовок о правильной осанке!