

Конспект классного часа 2 класс.

Классный руководитель Бантыш Любовь Антольевна

Тема: «Правильная осанка-залог здоровья».

Цели:

- Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения осанки.
- Вызвать интерес к вопросам здоровья.

Задачи:

- Сформировать представление о правильной осанке, выявить причины её нарушения.
- Дать рекомендации по профилактике нарушений осанки.
- Воспитывать активный образ жизни, умение владеть своим телом в покое и движении.

Оборудование:

Компьютер, проектор, презентация, плакаты, «ромашка» с советами, продукты питания, небольшая подушка, звёзды разного размера.

Ход занятия:

I. Вступительное слово учителя. Мотивация.

- Здравствуйте, ребята. Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья.

Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и я приветствую вас.

Утром кто-то очень странный

Заглянул в наше окно,

На ладони появилось

Ярко желтое пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло

Тонкий лучик золотой

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу вам пожелать, чтобы каждый день приносил вам радость!

- Начну я наш классный час с притчи.

Однажды шли три странника. В пути их застала непогода. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил:

- Кто вы?

- Здоровье, Любовь, Богатство. Впустите нас погреться.

- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьёй, кого из вас впустить.

Больная мать сказала:

- Давайте впустим Здоровье.

Дочь предложила впустить Любовь, а жена – Богатство. Пока они спорили между собой – странники исчезли.

II. Самоопределение к деятельности.

- Ребята, посмотрите внимательно на доску.

- Как вы думаете, кто из странников очутился у нас на классном часе? (Здоровье).

- Да, действительно, сегодня речь пойдёт о здоровье.

- Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Не зря в народе говорят: Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял - всё потерял.

Слайд 2.

Профессор Израиль Брехман говорил: **ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ВЕРШИНА, НА КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОДНЯТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО.**

- Ребята, а что значит быть здоровым? (быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным).

Всем известно, азбука обучает чтению,

Трудному, но главному для детей умению.

А у Айболита азбука другая,

Она привычкам правильным деток обучает:

Как простуды избежать,

Слух и зрение сохранять,

Закаляться, развиваться,
И здоровым оставаться.

Учи советы важные и в

Азбуку здоровья чаще открывай,
жизни применяй!

-Ребята, чтобы узнать тему нашего сегодняшнего классного часа, предлагаю вам отгадать загадку:
Быть здоровою должна

Наших школьников.....(спина).

Слайд 3.

III. Основная часть

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

Слайд 4.

-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?

(ответы уч-ся)

- Да, второй человек красив, статен.

- 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. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и пояснице.

-Ученые провели наблюдение. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.

-Что же такое осанка?

Слайд 5.

Осанка - это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека.

Слайд 6.

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.

(Учитель демонстрирует на детях)

-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.

- Ребята, а кто имеет правильную красивую осанку?

Слайд 7.

-Правильную красивую осанку имеют балерины, гимнасты, фигуристы, фотомодели.

Слайд 8.

-Ребята, посмотрите, кто это к нам пожаловал? (Баба – Яга)

-Можно ли сказать, что у неё красивая осанка?

-Ребята, поднимите руку те, кто хочет узнать какие правила нужно выполнять, чтобы ваша осанка была правильной и красивой.

-Для того чтобы сохранить правильную осанку, нам помогут советы Доктора Айболита (используется «ромашка», дети по очереди снимают с доски лепестки с советами и зачитывают).

Слайды 9,10.

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 поменять,
А минут так через тридцать,
Походить не лениться.

- Ребята, вы, конечно, обратили внимание на то, что в нашем классе стоят парты разные по высоте. Правильный подбор мебели также имеет большое значение при сохранении осанки.

-Давайте подберём стул для этой парты.

(выходит ученик)

Слайд 11.

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, ребятки,
Будем делать мы зарядку.

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

- Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

IV. Физкультминутка.

-Предлагаю послушать замечательную песенку и подвигаться! (дети выходят из-за парт и встают в центре класса).

V. Продолжение работы.

Слайд 12.

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.

Слайд 13.

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,
Лучше будешь отдыхать.

Слайд 14.

Совет №5. Занимайся плаванием.

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

Слайд 15.

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.

Слайд 16.

-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.

Слайд 17.

-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!

Слайд 18.

-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!

Питание должно быть: разнообразным, регулярным, богатое овощами и фруктами и без спешки.

Мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде.

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемножку, по несколько раз.

-Ребята, я предлагаю вам сейчас поиграть в игру «Разложи продукты».

-Перед вами лежат продукты питания.

Задание такое: разложить эти продукты на две части.

- Первая - продукты, полезные для здоровья.
- Вторая - продукты, вредные для здоровья.

А теперь совет № 9: Следи за своей походкой!

Слайд 19.

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

Слайд 20.

-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.)

Слайды 21,22.

-Ребята, можно ли эти позы назвать правильными?

-Почему?

Позы, способствующие формированию неправильной осанки.

-У некоторых детей возникает нарушение осанки. В дальнейшем может развиваться сколиоз. Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается такая болезнь, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице. Позволяет держать осанку позвоночник - основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков.

Слайд 23.

-Что же такое сколиоз?

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника.

Признаки сколиоза:

- Искривлён позвоночник.
- Перекошены плечи.
- Перекошен таз.

Сказка о сколиозе.

-Послушайте сказку о сколиозе.

Сказка о Сколиозе.

В одной ужасной стране – стране Болезни высоко в Горбатых горах жил – был очень вредный и злой колдун Сколиоз. Он был очень маленького роста, у него был большой горб и очень длинные руки. Но самым неприятным в нём было его лицо: всегда угрюмое и нахмуренное, зеленоватого цвета с красными глазами, наверное, от злости. Сколиоз никогда не улыбался и не смеялся, и терпеть не мог человеческие улыбки и смех.

Когда он вылетал из своего логова и пролетал над человеческими поселениями, то надевал на себя шапку – невидимку, и поэтому никто из людей его никогда не видел. Но когда Сколиоз слышал человеческий смех, или видел, как люди улыбаются, то ему казалось, что они смеются над ним, над его некрасивой внешностью. Из-за этого он ненавидел всех людей! Особенно он ненавидел красивых, стройных и здоровых людей.

Думал он, думал и придумал, как навредить людям. Он сварил колдовское зелье, которое делало людей похожих на самого Сколиоза. Сколиоз брызгал зельем на спину людям, и у них постепенно искривлялся позвоночник, вырастал горб, руки опускались ниже колен. Люди переставали улыбаться и смеяться. Конечно, когда имеешь такую фигуру, то не до смеха.

И в наши дни злой колдун Сколиоз летает невидимкой среди людей и брызгает на них своё зелье. Но не на всех действует это зелье! Оно совершенно не действует на спортсменов и на людей, которые всегда следят за своей осанкой.

-Задумайтесь, ребята, а на вас подействует зелье Сколиоза?

Работа с пословицей.

-Народом создано много пословиц и поговорок о здоровье. Объясните смысл пословицы.

«Человек настолько молод, насколько молод его позвоночник»

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

-Ребята, а вы хотите узнать правильная ли у вас осанка?

Как проверить осанку: (желающие ученики из класса)

1.Проверяем наличие сутулости.

Мерной лентой измеряем расстояние между крайними точками плеч сначала со стороны груди, а потом со стороны спины. Если результаты примерно одинаковы – всё в порядке, если второе число намного больше первого – сутулость есть.

2.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.

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра.

Слайд 24.

Профилактика сколиоза.

Слайд 25.

Способы лечения нарушений осанки.

-Лечебная гимнастика;

-лечебное плавание;

-массаж;

-корректор осанки (ортопедический корсет).

Слайд 26.

-Существуют комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Слайд 27.

Комплекс упражнений лечебной физкультуры.

Слайд 28.

Корень, ствол у дерева –
Жизни всей источник,
Жизни ствол у человека –
Это позвоночник.
Сделав выводы теперь,
Вы держитесь твердо.
Чтобы по земле шагать
Вам с осанкой гордой.

VI. Рефлексия.

-Ребята, у вас на партах лежат звездочки трёх размеров. Давайте создадим своё звёздное небо. Выразите свои ощущения от классного часа, выбрав звезду нужного размера. Чем больше положительных эмоций вы испытали, тем большую звезду вы можете выбрать. Затем запишите 3 – 4 совета, которые помогут вам сохранить осанку правильной. (Учащиеся приклеивают звёзды на заранее подготовленный лист ватмана на доске).

VII. Итог занятия.

- Закончить классный час 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.

Слайд 29.

Следите за своей осанкой!