

Беседа «Осанка»

Содержание:развивать силу мышц спины, формировать красивую осанку, расширить знания детей о том, как нужно укреплять мышцы, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о правильной и неправильной осанке. Воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью.

Необходимы материалы: иллюстрации Золушки, Принца, Серого Волка, карточки с изображением упражнений.

Ход беседы:

-Сегодня мы с вами поговорим об осанке. Осанка – положение тела человека, когда он сидит или стоит. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотрите, какая чудесная осанка у Золушки или у прекрасного Принца из сказки! В вот у Серого Волка осанка плохая; он весь согнулся, спина колесом, плечи выдвинуты вперед.

-А знаете, почему так важно иметь хорошую осанку?

-Дело в том, что если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит, сгорбившись за партой в школе или за обеденным столом, то такая неправильная осанка с годами войдет у него в привычку, а из-за этого сформируется не очень красивая фигура. Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выйдем гораздо выше, чем когда сутулимся.

-Правильная осанка не только красива: она полезна для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте не будет болеть спина. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором. Пусть каждый мальчик представит себе, что он – Прекрасный принц, а каждая девочка вообразит себя Золушкой на балу!

-Для того, чтобы иметь красивую осанку, мы с вами выучим упражнения по карточкам и вспомним знакомые упражнения, которые также помогут нам иметь красивую осанку.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. **«Летящая птица»** - лечь на живот и развести руки в стороны, словно крылья. Прижаться к полу. Поднять и опустить голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Смотреть вперед, плечи высоко не поднимать.
2. **«Индеец в дозоре»** - лечь на живот, одну руку прижать к телу, а ладонь другой приставить козырьком к глазам. Приподнять руку и посмотреть налево и направо, как индеец в дозоре. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.
3. **«Рыбка»** - лечь на пол лицом вниз, руки вытянуть вперед, ноги сжать вместе и выпрямить. Поднять руки вверх, затем вернуться в прежнее положение. Затем махом поднять ноги как можно выше. Прогибы от рук к ногам и обратно напоминают выпрыгивающую из воды рыбку.
4. **«Любопытный котенок»** - вытянуть руки вперед, встать на колени, а затем сесть на пятки. Наклониться как можно ниже, опершись об пол руками, почти касаясь его носом. В таком положении передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую. И так несколько раз, озираясь по сторонам, как крадущийся котенок, и, наконец, не найдя ничего интересного, опять сесть на «задние лапки».
5. **«Любопытный щенок»** - встать на колени, упереться двумя руками в пол. Затем повернуть туловище в одну сторону и посмотреть, что там делается. Ничего, не обнаружив, повернуть туловище в другую сторону и посмотреть, что происходит там. Повороты голов вправо и влево надо делать, стоя на четвереньках. Внимание: спину прогибать не следует.

Итог беседы:

-Что вы сегодня узнали нового? Что нужно делать, чтобы у нас всегда была красивая осанка?

«Осанка – красивая спина»

Содержание: учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Необходимы материалы: мешочки с песком по количеству детей.

Послушайте, пожалуйста, сказку.

-В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. 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 семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся».

-Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? *(ответы детей)*.

-Красота у человека бывает внутренняя *(это его мысли, его чувства, его характер)* и внешняя *(это черты лица, рост, фигура, осанка)*.

-У кого более красивая осанка: у горбунов или у солдатика? Проводится игра-имитация «Покажи, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдатика».

- Ребята, а как вы думаете, на кого приятно смотреть: на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? *(Ответы детей)*.

-Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретает им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.

Об этом узнал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

-неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

-а в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за спиной! Выпрями плечи! Подними голову!» их дети часто болели, жаловались на боли в спине и их спины все больше и больше искривлялись.

-ребята, кто хочет проверить свою осанку?

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Сядьте так ровно, как у кого получится. *(Похвалить детей за ровные спины).*

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Подойдите к стене и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегли к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.

Положите себе на голову мешочек с песком и ходите *(медленно, затем быстрее)*. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет. *(Дети выполняют.)*

-Ребята, как вы думаете, почему у горбунов такие кривые спины? *(Ответы детей).*

-Давайте вспомним, ребенок сам может сформировать правильную осанку? А деформировать? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.

Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда:

«Я позвоночник берегу... Я от болезней убегу...». И решили позвать солдата, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:

1. Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду.
2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
3. Правильно сидеть за столом на стуле, не склонять низко голову.
4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.
7. Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.
8. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, городки, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, санках, роликах, играть со скакалками, обручами, мячами и т.д.
9. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

-После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдата, произошло чудо!!! Все дети выздоровели и стали действительно красивыми стройными, подтянутыми. А главное – они перестали горбиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!

-Ребята, а давайте и мы, чтобы не забыть советы стойкого оловянного солдата, нарисуем все правила и прикрепим их в спортивном уголке, постараемся выполнять их и будем ежедневно наблюдать в зеркало за нашими спинами.