

Внеклассное мероприятие для
2-3 классов

**«Значение осанки в жизни
человека»**

Работу выполнила учитель
начальных классов высшей
квалификационной
категории Тарасова
Наталья Владимировна

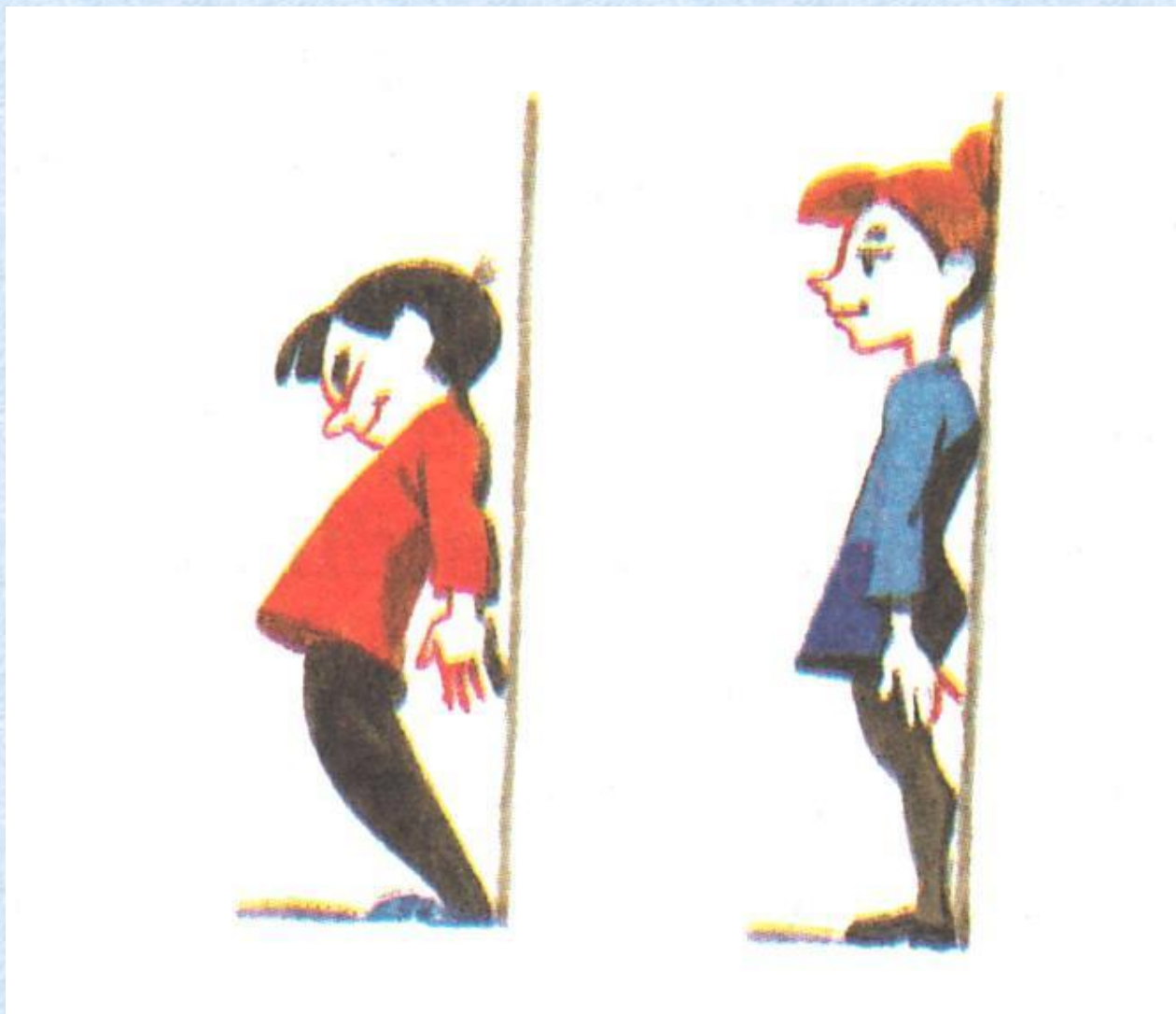
Василиса краса – Золотая коса



Профессии, где необходима правильная осанка



Имеются ли у вас нарушения осанки?



Правильное ли положение выбрали ребята для поддержания своей осанки?



ВЫВОДЫ

- 1) За письменным столом нужно сидеть прямо, нельзя сутулиться.
- 2) Ноги должны опираться на пол или на подставку, если стул высок для тебя.
- 3) При чтении и письме не наклоняйте близко к книге или тетради. Это вредно и для осанки, и для зрения.
- 4) Необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 45 минут на 20 минут. Позаниматься физической работой, выполнить физические упражнения.

Что важно знать о правильной осанке?

1. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
2. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 — 2 см.
3. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
4. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
5. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
6. Осанку нарушает езда на велосипеде.
7. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
8. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

УПРАЖНЕНИЕ 1



УПРАЖНЕНИЕ 2



УПРАЖНЕНИЕ 3



ИТОГИ ЗАНЯТИЯ

1. Сформулируй и объясни правила сохранения хорошей осанки.
2. Как ты думаешь, правильная осанка важна для девочек или для мальчиков?
3. Какие упражнения с использованием стаканчика из-под йогурта для поддержания правильной осанки вам запомнились?