

Классный час : «Неправильная осанка...»

Подготовила учитель начальных
классов МБОУ СОШ №18– Попова Н.
А.



Цель беседы:

выработать рекомендации по воспитанию правильной осанки у ребенка.

Задачи:

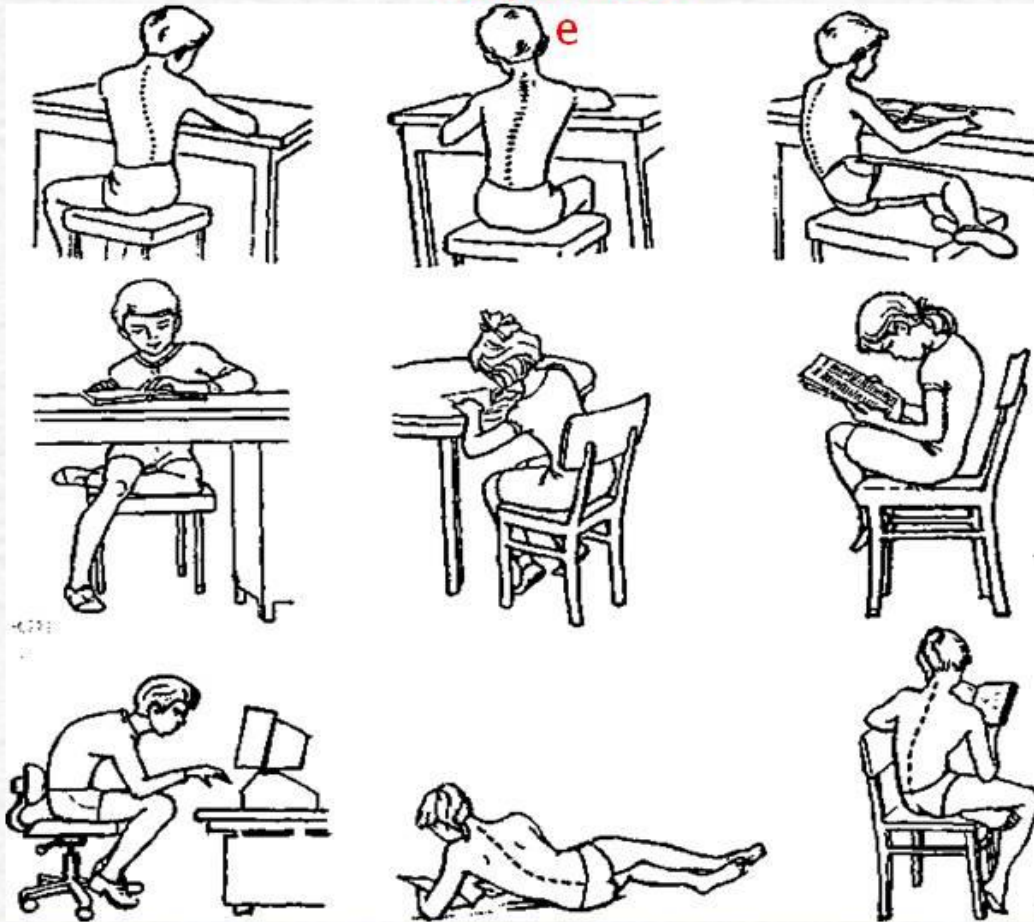
- дать представление о причинах возникновения неправильной осанки у ребенка;
- определить в чем состоит вреде неправильной осанки;
- познакомить с методами диагностики нарушений осанки у ребенка;
- определить пути воспитания правильной осанки у младшего школьника.



Осанка часто портится
от неправильной
посадки

Положение позвоночного столба

неправильно



Сколиоз - "старый крест ортопедии"



К чему приводит неправильная осанка?



- Боль в нижней части спины, остеохондроз, сколиоз;
- Нарушение дыхания и кровообращения;
- Задержка роста;
- Боль в спине, шее, головная боль;
- Хроническая усталость;
- Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.



*Как правильно
бороться с
неправильной осанкой*





Перенос тяжестей



Распредели вес равномерно
на обе руки!
Переноси груз перед собой,
держи его двумя руками!!!



PPT4WEB.ru


Правильная посадка



Сиди прямо,
без напряжения!
Выпрями спину!
Упирайся ступнями в пол!!!

PPT4WEB.ru

Подъем тяжестей



Подойди к грузу ближе!
Прими положение сидя!
Держи спину прямо!
Не наклоняйся при подъеме груза!!!

PPT4WEB.ru

Правильная ходьба



Держи голову прямо
и высоко!
Иди свободным,
пружинистым шагом, от бедра!!!

PPT4WEB.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТИ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо