

Классный час во 2 классе

Выполнила учитель начальных классов
МОУ Лучинниковской ООШ
Лебедева Ольга Валерьевна.

Правильная осанка -

пути здоровья.

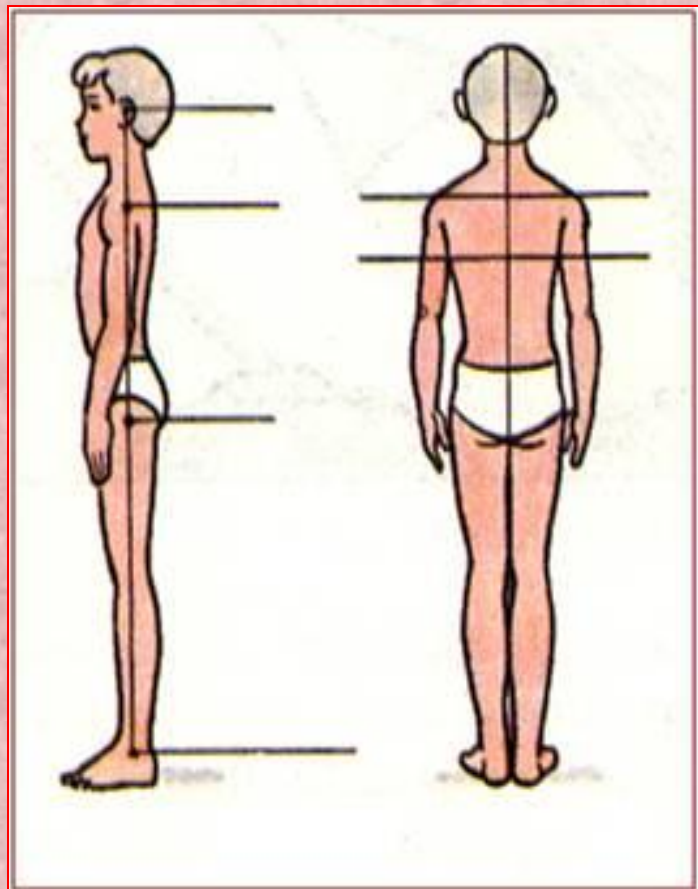


Что такое осанка?

Осанка – это привычное положение тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы.

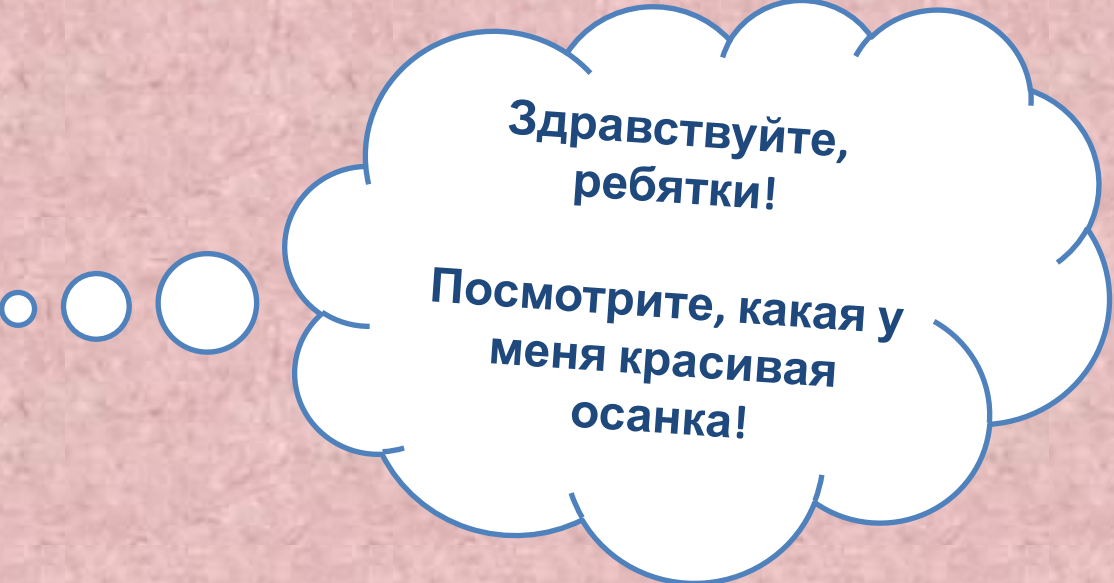


При правильной осанке



голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки не выпирают, грудь приподнята, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций.



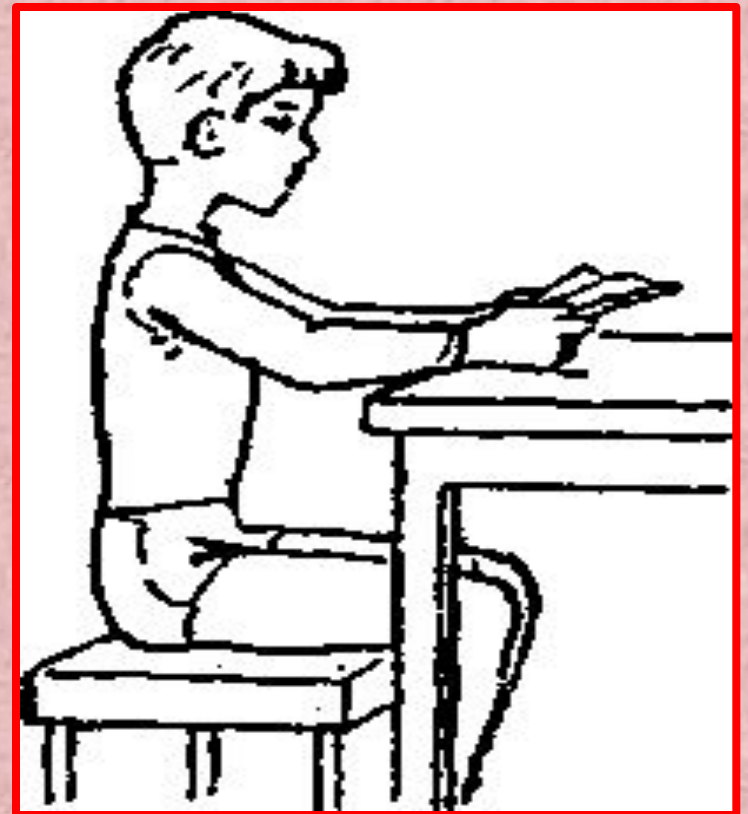


**Здравствуйте,
ребятки!**

**Посмотрите, какая у
меня красивая
осанка!**

Правильно сиди за партой!

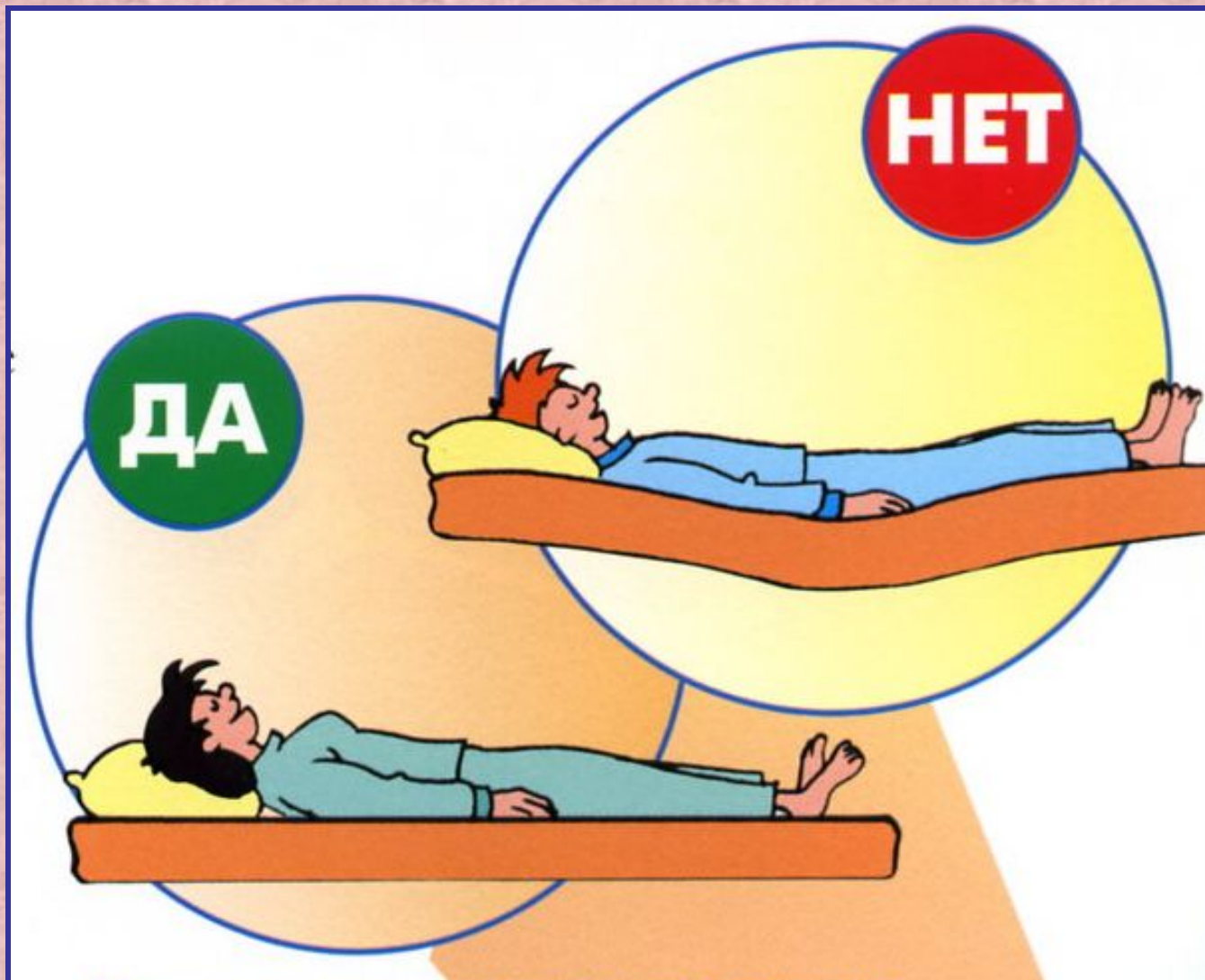




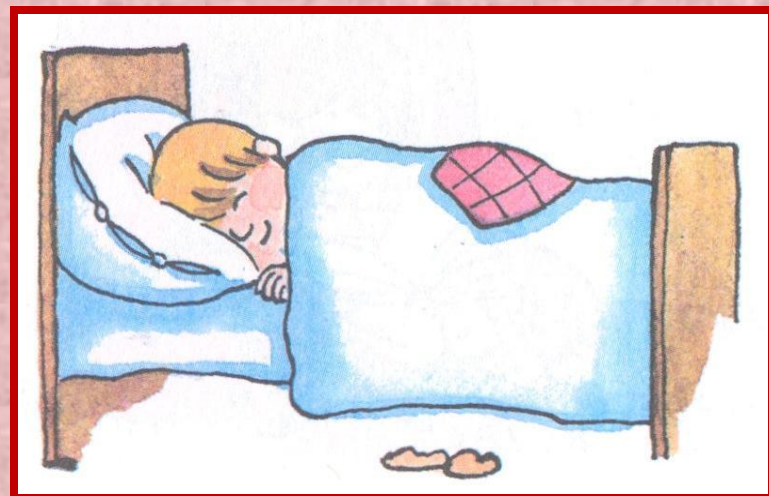
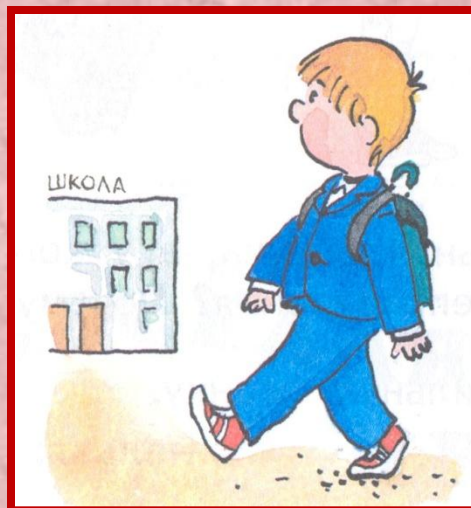
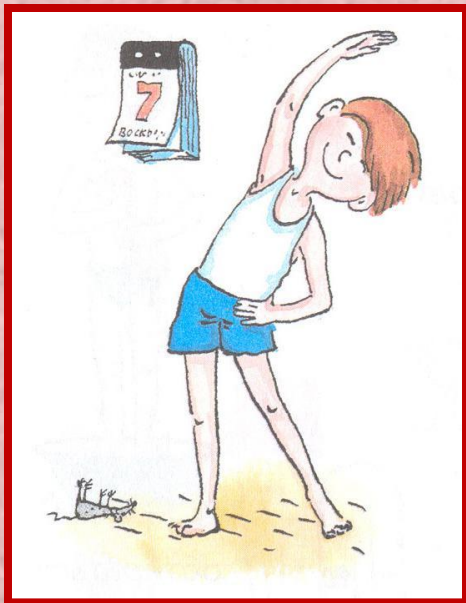
Занимайся спортом!



Спи на жёсткой постели!



Соблюдай режим дня!



Занимайся плаванием!



Правильно переноси грузы!



У ранца должна быть твердая спинка с ортопедическими элементами.



Ранец с книгами и школьными принадлежностями должен весить не более

2 кг 700г.

Правильный подбор обуви и одежды.



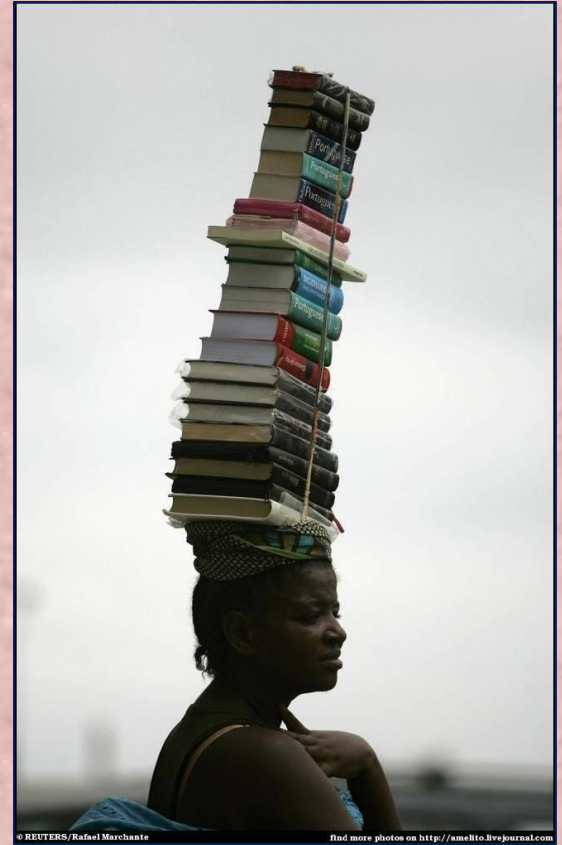
Правильно питайся!



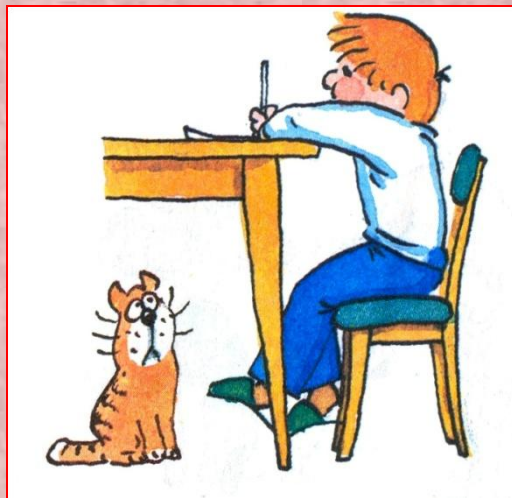
- Разнообразно
е.
- Богатое
овощами и
фруктами.
- Регулярное.
- Без спешки.

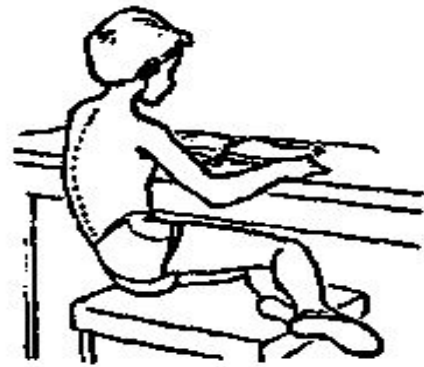
Следи за своей походкой!





Позы, способствующие формированию неправильной осанки.



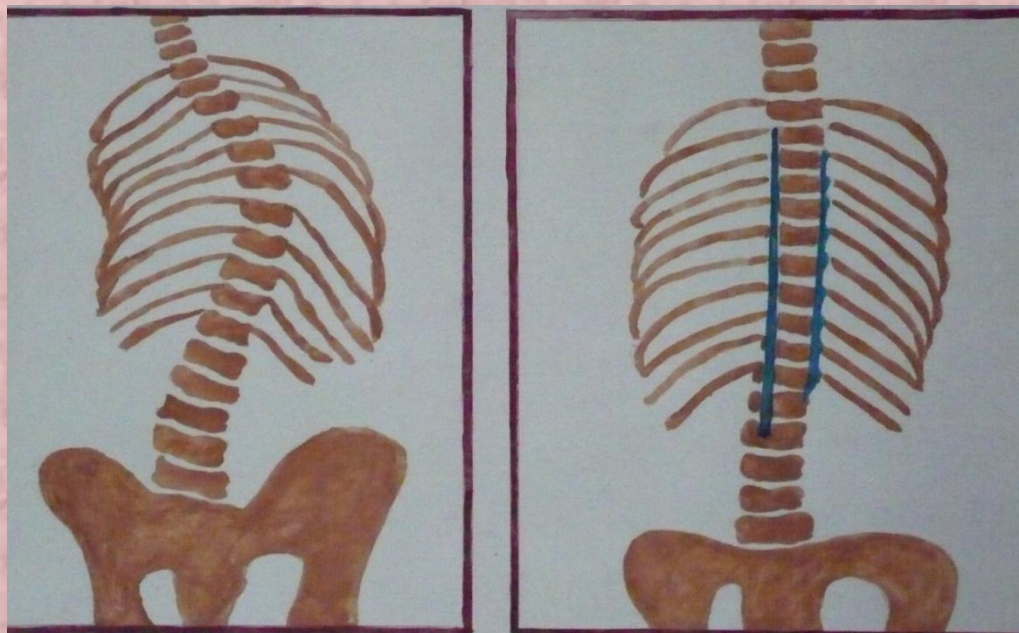


1071

1072



Сколиоз– боковое искривление позвоночника.



Признаки сколиоза:

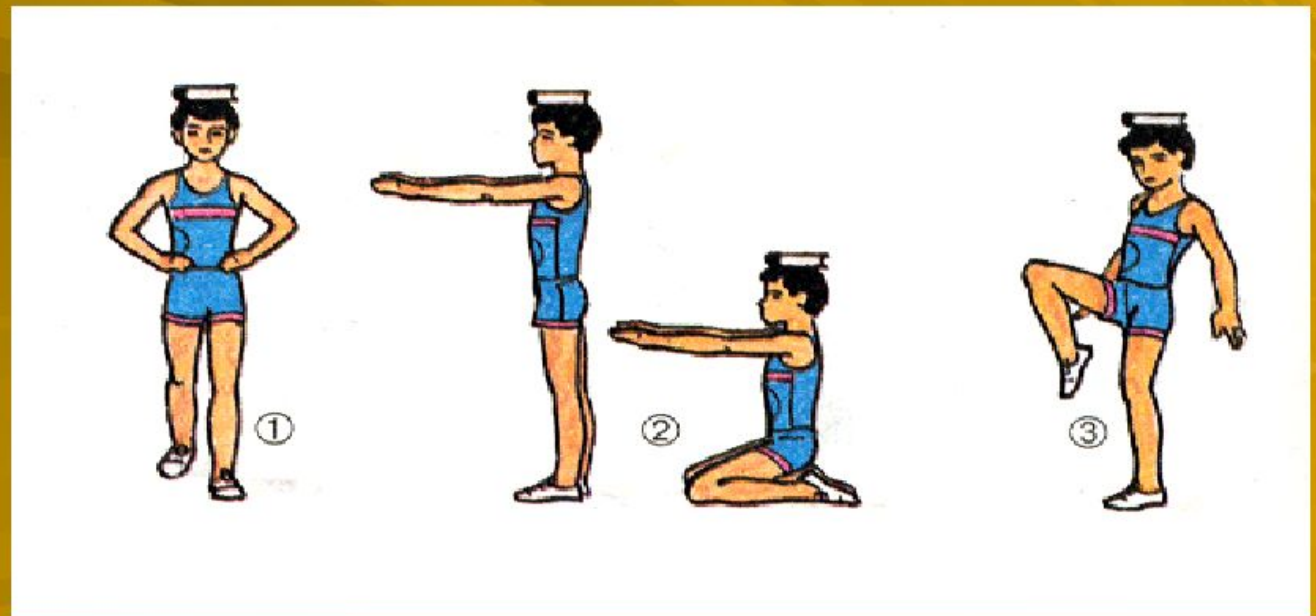
1. *Искривлён позвоночник.*
2. *Перекошены плечи.*
3. *Перекошен таз.*

Профилактика сколиоза.

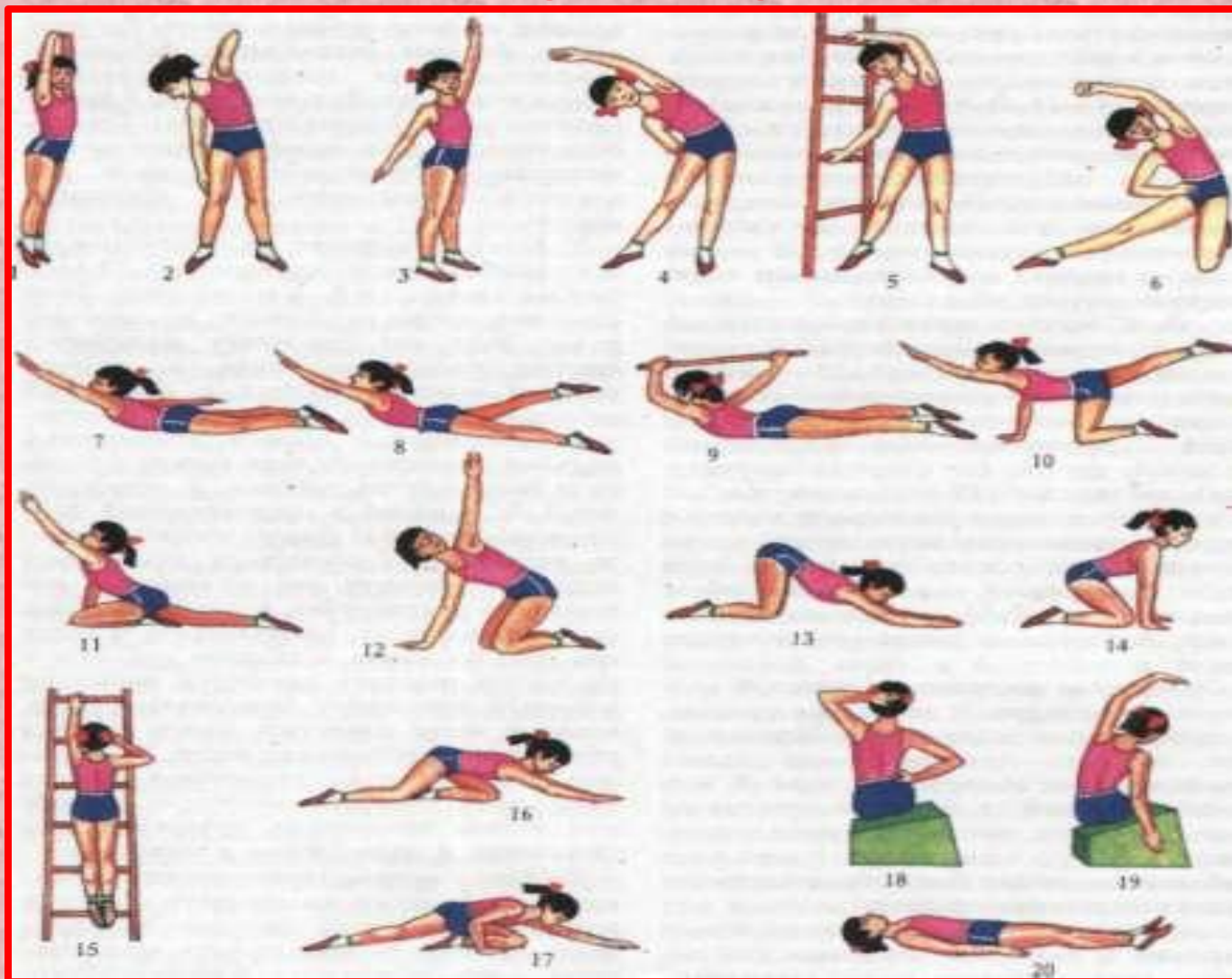


Упражнения для формирования правильной осанки

- 1 и. п. – стойка руки на пояс. Ходьба в течении 1 минуты, сохраняя правильную осанку (книга на голове).
- 2 и. п. – стойка руки вперёд. Перейти в положение сидя на пятках, сохраняя правильную осанку.
- 3 и. п. – Сохраняя равновесие, высоко поднять ногу, сгибая её в колене. То же другой ногой.



Комплекс лечебной физкультуры



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.



Следите за своєю осанкою

