

Беседа : «Осанка – красивая спина»

Цель:

- учить следить за своим здоровьем;
- побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

1. 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» (показать иллюстрацию). А семья стойкого оловянного солдата 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» (показать иллюстрацию).

- 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 горбуна или у солдата?

2. Игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдата».

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

3. - 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 знал 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 осанкой! Выпрями плечи» подними голову!» их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше и больше искривлялись и горбатились.

4. - Ребята, кто хочет проверить свою осанку?

Упражнение 1

Сядьте так ровно, как у кого получится. (Воспитатель хвалит 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.

Упражнение 3

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

5.- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины? (Ответы детей).

- У горбуна – нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится трудно и долго. Держать правильно осанку нам помогает позвоночник – это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены ребра, они защищают внутренние

органы от повреждений.

- Ребята, как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, деформировать ее? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы укрепляются, 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 убегаю...» и решили позвать солдатика, 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, в школе, на даче и т.д.
2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
3. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.
4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранней 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, в баскетбол, в волейбол, в теннис, в городки, играть с прыгалкой, 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 солдатика, произошло чудо. Все дети выздоровели и стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное – они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!

31.08.2020 г.

Воспитатель: Маслова С.Н.