



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

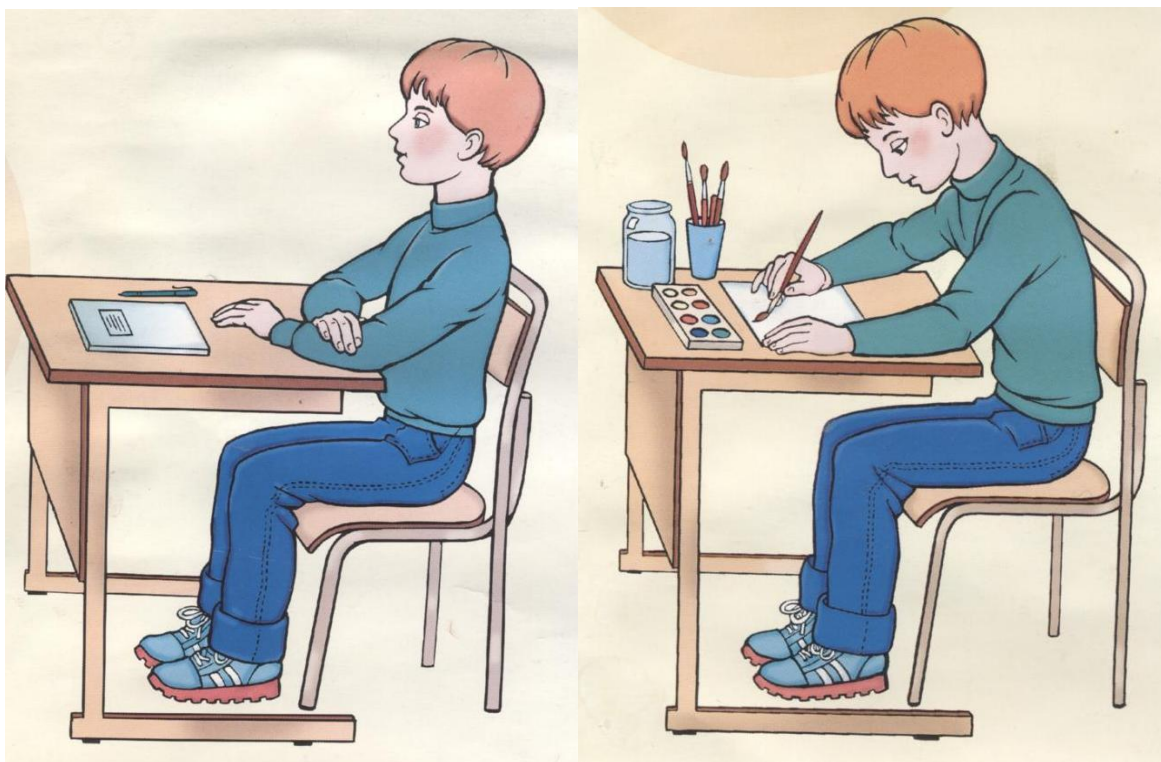
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 249 имени М.В. Маневича Кировского района Санкт-Петербурга*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЭТАП X ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА  
«УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ РОССИИ – 2019»

**Номинация: «Воспитатель школы»**

**Внеклассное мероприятие**

***«Твоя осанка»***



***Автор: Князева Маргарита Анатольевна,  
учитель начальных классов***

## ***Содержание методической разработки внеклассного мероприятия «Твоя осанка»:***

- пояснительная записка:
- актуальность выбранной темы,
- идея,
- цель и задачи,
- планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)
- материально-техническое оснащение,
- сценарий мероприятия,
- анализ мероприятия,
- литература



## **Пояснительная записка**

### ***Актуальность выбранной темы***

Здоровье учащихся является актуальной проблемой современности. Мониторинг состояния здоровья учащихся свидетельствует, что первое место в школе занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы – нарушения осанки. В связи с этим, были разработаны интересные уроки и внеклассные мероприятия. Одно из них - «Твоя осанка» и будет представлено в рамках конкурса.

### ***Идея***

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Я продолжаю работать над поисками педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья, в своей работе использую лично-ориентированный подход при обучении и воспитании. Работая в начальной школе много лет, сталкиваясь с тревожными симптомами о состоянии здоровья учеников, задумалась, а что можно сделать в рамках школьной программы, чтобы положительно повлиять на их здоровье? Шесть лет я занималась аэробикой, а потом окончила курсы по подготовке инструкторов оздоровительной гимнастики при институте физической культуры им. Лесгафта, имею удостоверение. Окончив также курсы по валеологии, пришла к выводу, что можно соединить эти два направления и использовать в своей практике. Многие фрагменты оздоровительной гимнастики я применяю на своих уроках, проводя разнообразные музыкальные паузы: упражнения для осанки с гимнастическими палками, на пластику, на координацию движений и другие. Курс валеологии помог мне разработать интересные игровые уроки и внеклассные мероприятия, которые я использую в своей работе. Всё это, в комплексе, помогает мне сформировать у детей чувство ответственности за себя, приблизить каждого к возможности сохранения и поддержания здорового образа жизни. Самое главное, моя работа дала эффективные результаты: сократилась заболеваемость учащихся, появился интерес к своему здоровью, дети самостоятельно ищут дополнительную информацию, приносят на уроки литературу по теме. Мной разработано внеклассное мероприятие по теме «Моя осанка», оно рассчитано на учеников начальной школы и носит игровой характер. Именно игровая форма проведения занятий может заинтересовать младших школьников и привлечь внимание к своему здоровью. Данная разработка стала победителем в Кировском районе по здоровьесберегающим технологиям и опубликована в журнале «ПОИСК» №2, 2012 г.

### ***Цель:***

формировать навыки здорового образа жизни и сознательного отношения к своему здоровью и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

### ***Задачи:***

- Развивать познавательную активность, любознательность детей.
- Повторить и закрепить знания, полученные на уроке окружающего мира.

- Познакомить с понятиями «сколиоз», «нарушение осанки» и их последствиями для здоровья человека.
- Продолжить работу над умением учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения.
- Способствовать расширению общекультурного кругозора.
- создать условия для актуализации опыта обучающихся, их личностного общения

### ***Особенности реализации воспитательного мероприятия***

Место проведения – класс школы. Мероприятие рассчитано на 25 минут, составлено с учетом возрастных особенностей учащихся.

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты***

1. уметь высказать свое мнение;
2. формирование навыка бережного отношения к своему здоровью и предупреждения такого заболевания, как сколиоз и нарушения осанки;
3. развивать мышление, память и внимание;
4. развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками;
5. развивать интерес к здоровому образу жизни;
6. мотивировать учащихся к творческому труду, работе на положительный результат.

#### ***Метапредметные результаты***

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
3. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
4. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

#### ***Предметные результаты***

1. готовность к здоровому самосовершенствованию и саморазвитию;
2. понимание значения правильной осанки для человека, соблюдение правил посадки за партой;
3. осознание важности здоровья, как основной ценности человеческой жизни.

#### ***Необходимое материально-техническое оснащение***

- Иллюстрации по теме занятия.
- Для показа презентаций потребуется экран и проектор.
- Музыкальное сопровождение

## Сценарий мероприятия

### Организационный момент (1 минута)

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Маргарита Анатольевна. Мне бы очень хотелось начать нашу встречу с доброй улыбки. Настроились на важную работу. Посмотрите, кто пришёл к нам на занятие? (Айболит)



Как вы думаете, о чём мы будем говорить? (о здоровье)

Ваши уроки окружающего мира должны нам обязательно помочь.

Кто знает, как называется правильное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении? (**осанка**). Это и будет главной темой нашего разговора.

### Основная часть.

**Вводная часть (3 - 4 минуты)**

Отгадайте загадку: Хоть зверь я горбатый, а нравлюсь ребятам? (**верблюд**)



Показ иллюстрации с его изображением.

Посмотрите на него, какой верблюд? (**горбатый**)

Да, горб приносит ему большую пользу. Кто из вас знает, какую? (запас питания, поэтому верблюд в пустыне несколько дней может находиться без пищи и воды). Какой можно сделать вывод? (горб ему приносит пользу) А всегда ли это так? Посмотрите на другую иллюстрацию, кто на ней изображён?



(сутулый человек). От чего появляется сутулость? (высказывания детей).

Приносит ли это человеку пользу? (нарушается осанка, плохо работают органы)

Появляется новая картинка



Вдоль спины от шеи до таза человека тянутся кости, которые образуют позвоночник. Он состоит из отдельных позвонков, соединённых хрящами, поэтому позвоночник очень гибкий. Он принимает ту форму, которую часто имеет человек, особенно это проявляется у детей. Если человек сидит неровно, сутулится, таким становится и его позвоночник. Давайте удостоверимся в гибкости нашего позвоночника. Встаньте, наклонитесь вперёд, назад. Сделаем наклоны вправо, влево.

Какой можно сделать вывод? (высказывания учащихся)

Часто дети, приходя в школу, имеют диагноз – сколиоз (появляется на доске это слово).

Кто из вас знает, что это значит? (искривление позвоночника)

А когда появляется сутулость? (когда нарушается осанка)

Какие слова часто вам говорят взрослые, когда вы садитесь за стол? «Не горбись!

Сиди прямо!» Всегда ли вы прислушиваетесь к этим словам? Вот такая история однажды произошла...

**Игровая часть, выполнение заданий (12 – 15 минут)**

Жил-был один мальчик (показ иллюстрации).



Назовите его (Ваня). Очень часто он не слушал своих родителей и делал всё наоборот. Посмотрите на него, какой он? (высказывания детей). Мальчик был неаккуратный, не мыл руки, сутулился. И тогда доктор Айболит решил его наказать. Однажды Ваня лёг спать, и тут началось чудо. Мальчик оказался в незнакомом месте, а навстречу ему попадались дети (иллюстрации, на которых показаны сутулые дети)



Посмотрите, какие они? (сутулые и грустные) Оказалось, что наш герой попал в страну. Кто из вас догадался, как она называется?(предположения детей)

**Это страна – Сутулия.** Попадают сюда те мальчики и девочки, которые не слушались взрослых и нарушали правила личной гигиены, не следили за своей осанкой. И вот результат! Наша задача – помочь этим ребятам вернуться домой и стать здоровыми, красивыми. Готовы ли вы к испытаниям?

### **1 задание:**



Перед вами два мальчика (на доске 2 картинки), скажите, кто из них сидит правильно? Как вы догадались? Какие вы знаете правила посадки за столом? (совместное составление)

*-сиди прямо, слегка наклонив голову вперед;*

*-не упирайся грудью на край стола, расстояние равно ширине ладони;*

*-ноги ставь на пол или подставку;*

*-при отдыхе откинься на спинку стула*

А теперь все покажите, как это надо делать. Давайте вместе скажем волшебные слова. Учитель произносит, дети дружно повторяют.

*Ты сиди за партой ровно*

*И веди себя достойно!*

### **2 задание:**

Подумайте, что ещё может помочь справиться с этим недугом? Послушайте.

*Красивым, стройным можешь быть,*

*Коль будешь ты с гимнастикой дружить*

(занятие спортом, физзарядка)

Сейчас мы с вами применим это на практике. Я предлагаю продолжить наше путешествие на паровозике

**Музыкальная пауза «Паровозик» (2 минуты)**

(звучит ритмичная музыка, учитель показывает движения, учащиеся повторяют, можно разучить заранее) Молодцы, ребята!

### **3 задание:**

Издавна люди придавали огромное значение здоровью, вспомните, как называется народная мудрость, дошедшая до наших дней? (пословицы и поговорки)

Доктор Айболит предлагает вам вспомнить те из них, которые связаны со здоровьем (по цепочке дети отвечают) Примерные:

В здоровом теле здоровый дух.

Где здоровье, там и красота.

Здоров будешь – всё добудешь.

Здоровье дороже богатства.

Объясните смысл последней пословицы. Доктору Айболиту очень нравится, как вы работаете, молодцы.



## **ВЫВОД**

Сделайте вывод, что надо помнить при сидении за партой? (ответы учащихся)  
Как надо держаться при ходьбе? (высказывания детей)

## **Заключительная часть. Подведение итогов (5 минут)**

Отвечали вы не худо, и в конце случилось чудо! Закройте глаза (на доске появляются новые иллюстрации)



Что произошло? (дети стали стройными, весёлыми) Благодаря вам, произошло это чудо. Правильная осанка помогает нормальному дыханию и хорошей работе сердца, отражается на настроении и здоровье человека. Задания вы все дружно и активно выполнили, и доктор Айболит хочет, чтобы вы запомнили эти слова (каждому выдаются), учащиеся вместе их произносят:

### ***Совет доктора Айболита***

***Кто в школе прямо не сидит,***

***Себе серьёзно навредит.***

***И ведь обидно же до слёз,***

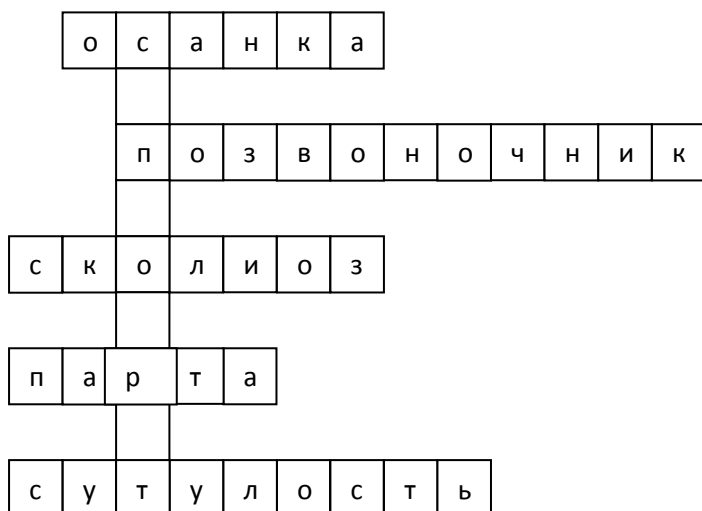
***Что он получит сколиоз.***



Сейчас мы проверим, как вы усвоили эту важную тему, предлагаю разгадать кроссворд

- правильное положение спины (осанка)*
- группа костей вдоль спины от шеи до таза (позвоночник)*
- искривление позвоночника (сколиоз)*
- предмет школьной мебели, за которым необходимо соблюдать правила осанки (парта)*
- нарушение осанки (сутулость)*





***Предлагаю вам в заключении посмотреть слайды «Твоя осанка» (если останется время)***

Какой вывод вы сделали из сегодняшнего разговора? (следить за осанкой во время посадки, ходьбе, заниматься спортом)

Запомните и выполняйте советы доктора Айболита. В конце нашей встречи мне хочется вам пожелать:

*Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Вы зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам,  
И, конечно, закаляйтесь-  
Это так поможет вам.  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы  
И легко вам будет жить!*

Спасибо всем за работу и будьте здоровы!

## Анализ внеклассного мероприятия

### Общие сведения

**Название мероприятия:** «Твоя осанка»

**Дата и место проведения:** апрель 2019 года

**Кто проводил:** учитель начальных классов Князева Маргарита Анатольевна

**Состав группы учащихся:** занятие спланировано и проведено с учащимися 2 класса.

**Форма мероприятия:** внеклассное мероприятие (игровой урок)

**Оборудование:**

видеопроектор, экран, музыкальное сопровождение, иллюстрации

### Анализ проведения мероприятия

Мониторинг состояния здоровья учащихся свидетельствует, что первое место в школе занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы – нарушения осанки. В связи с этим, мной был составлено внеклассное мероприятие «Твоя осанка», которое проведёно в форме игрового урока. Цель и задачи направлены на создание условий для формирования у младших школьников представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни, на умение учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения. Главное, заинтересовать ребят и в игровой форме обратить внимание на свой внешний вид, задуматься о своем здоровье.

Тема мероприятия актуальна, важна и необходима. Занятие содержит множество моментов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся: беседа, диалог, красочные иллюстрации, загадки, игровые моменты, музыкальная пауза, презентация, на протяжении всего занятия дети делают вывод о пользе затронутой темы, о её важности в жизни каждого. Игровой момент представлен таким образом, что все учащиеся становятся сопричастными к происходящему, помогают своими действиями, а положительный результат в конце занятия, приносит ребятам удовлетворение, эффективно влияя на их самооценку. Цели и задач составлены так, чтобы замысел был понятен, достижим и был побудительным для учащихся. Материал подобран с учётом возрастных особенностей, он оптимален, научен и доступен. Это способствует развитию таких качеств личности, как коммуникативность, способность к эффективному общению, ответственности, рефлексивности, способности к самооценке и самоанализу, толерантности. Обучающиеся на протяжении всего занятия получают помощь в решении значимой для них проблемы, что также способствует расширению общекультурного кругозора. В классе созданы комфортные условия с разнообразными и эффективными приёмами здоровьесберегающей деятельности. При составлении учитывались гигиенические критерии организации занятия: число видов деятельности до 7, продолжительность видов деятельности не более 2-5 минут, частота чередования продолжительности видов учебной деятельности, место и длительность применения ТСО в конце урока не более 5 минут. Музыкальная пауза, преобладание положительных эмоций, соблюдение требований к состоянию учебных помещений (мебель, освещённость, воздушно-тепловой режим) – способствуют выполнению здоровьесберегающих требований современного урока. Здоровье учащихся является актуальной проблемой современности. Урок (игровое занятие) остаётся основной организационной формой образовательного процесса, поэтому его влияние на здоровье учащихся огромно. Именно от педагога зависит, каким станет его воспитанник. Участие

в конкурсе «Учитель здоровья» является неотъемлемым звеном в этой огромной и важной работе. Здоровый ребёнок – здоровая нация, здоровая страна!

### **Литература:**

Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011

Митяева А.М.: Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М.: Академия, 2008

Назарова Е.Н.: Здоровый образ жизни. - М.: Академия, 2008

Смирнов Н.К.: Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005

Дереклеева Н.И.: Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2004  
Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вано", 2004..

