**Мастер - класс для родителей «**Профилактика нарушений осанки у школьников**»**

 **Цель.**Повышение грамотности родителей в области физического развития и воспитания детей, психологическое просвещение родителей.

**План.**

**1. Вступление. Эмоциональный настрой**

Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей. Когда мы здороваемся, желаем друг другу здоровья. А что самое главное, самое важное для любого человека и для маленького, и для - большого? Конечно – же, это здоровье. Здоровье – это самое большое богатство любого человека.

 Существует легенда - **«Легенда о человеке»** Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным», другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов.

Предлагаю продолжить наш разговор игрой

**2. Игра «Закончи предложение».** Передавая друг другу мяч, необходимо продолжить фразу «Мой ребёнок будет здоров, если … (будет закаляться, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня; не будет лизать сосульки, есть много конфет)

Итак, подведём итог. Наши дети будут здоровы, если будут вести здоровый образ жизни. Большинство семей имеют свои собственные традиции в воспитании здорового ребенка. Но результаты ежегодного медосмотра в школе свидетельствуют о том, что в этой теме есть проблемы требующие решения. Одну из них мы сегодня обсудим.

Для начала я предлагаю поработать в группах

**3. Работа в группах.** **Задание 1 группе**: Я предлагаю первой группе изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

**Задание 2**: группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

Обращаю ваше внимание на то, что группы, изображая здорового и нездорового человека отметили осанку как один из признаков здоровья

А что же такое осанка? *(ответы родителей).*

**4. Работа со словарями.** В толковом словаре наитии определение термину «осанка».Что такое правильная осанка?

**5. Работа с раздаточным материалом.** Необходимо подчеркнуть признаки правильной осанки.

Попробуем присесть, приняв правильную осанку. Удобно?

**6. Значение правильной осанки**

- Давайте проведем опыты, которые покажут нам значение правильной осанки.

Опыт 1 - Сидя, положите ладошки на ребра, выпрямите спину, ноги поставьте под прямым углом. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха)

- Наклонитесь низко к столу, ноги согните. Положите ладошки на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (Ладошки почти не поднялись – легкие наполнились)

Опыт 2 - Сядьте, спину выпрямите, положите ладошку на желудок. Теперь согните спину. Что произошло с вашей ладошкой? (Она сжалась). - Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении? (Нет. Он не может работать всей поверхностью.)

- Сделаем вывод. Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменению функции позвоночника, что, в свою очередь, отражается на пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системах. При неправильной осанке страдают внутренние органы. - Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали? (Держать правильную осанку)

Что надо делать, чтобы выработать правильную осанку? ( Следить за осанкой, когда сидишь, идешь, спать на ровной поверхности).

А как определить есть нарушения осанки у ребенка или она правильная? Проведем лабораторную работу и попробуем экспериментальным путем выявить у вас нарушения осанки.

**7. Лабораторная работа**

**Задание 1 группе.**

****

1. Станьте у стены ровно, ноги на ширине плеч, руки свободно висят;

2. Прислонитесь к стене пятками ног и затылком.

3. Расправьте плечи.

4. Оцените ощущения, вы должны чувствовать стену затылком, левым и правым плечом, ягодицами, пятками.

Если ощущение, что какая-то часть тела выпирает сильнее и поверхность стены ощущается острее или какая-то часть не касается стены – значит, у вас есть нарушение осанки и необходимо обратиться к врачу

**Задание 2 группе**



Прислонитесь к стене, напрягите мышцы пресса и поднимите руки вверх над головой, спина не должна при этом отодвигаться от стены.
Если все упражнения получились и визуально нарушений не видно, значит осанка спиной ваша в норме.

Что может стать причиной нарушения осанки? Как сохранить правильную осанку? А значит остаться здоровым. Попробуем выяснить, решив ситуации

**8. Составление кластера (Работа в мини группах)**

Ситуация 1 (Удобная обувь) На день рождения подруги школьница Лида пошла в новых туфлях на высоких каблуках, которые выпросила у мамы. Хотя идти было не близко, и ноги быстро устали, она себя чувствовала совсем взрослой и счастливой. После праздничного стола все пошли танцевать. Но через некоторое время из-за болей в ногах Лиде пришлось отказаться от танцев и провести остаток вечера, сидя на диване в тапочках хозяйки

Ситуация 2 (Занятие спортом) После резкого замечания учителя и полученной двойки ученик шел, раскачиваясь по коридору школы. Движения его были угловаты, голова опущена, спина сгорблена, живот выпячен. «Ты почему так некрасиво ходишь?» - спросил учитель физкультуры. «Ну и что! Мне в балете не выступать», - мрачно ответил ученик

Ситуация 3 (Режим дня) Десятиклассница почти месяц не могла уговорить подругу пойти погулять. Она ссылалось на большое количество уроков, потом на интересную книжку и телепередачу. К концу месяца она стала жаловаться на усталость и головную боль.

Ситуация 4 (правильный перенос тяжестей) В старших классах Антон увлекся математикой и поступил на подготовительные курсы, которые посещал после уроков. Эти занятия потребовали много дополнительных книг, которые он носил с собой (чаще всего в правой руке). « Как ты носишь такую тяжесть?» - удивилась мама, попробовав как-то поднять его портфель.

Ситуация 5 (оборудованное место) Десятиклассник Б. плохо выучил уроки. В течении всего учебного дня, во время занятий, он с озабоченным выражением лица пытался прятаться от учителей за спинами одноклассников. При этом Б. опускал голову и пригибался всем туловищем почти вплотную к парте, упираясь в ее край з - за уже довольно высокого роста. При такой позе руки пришлось опустить под парту, а ноги вытянуть вперед. К концу уроков от этих манипуляций у Б. устали плечи и спина, заболела голова.

Ситуация 6 (Удобное место для сна) Школьник шестнадцати лет Ф. после учебной недели решил отдохнуть и с компанией одноклассников поехал на дачу к одному из них. Путь был неблизкий, но за разговором пролетел незаметно. Там ребята жгли костер, танцевали. Веселились и остались ночевать. Легли поздно. Ф. достался маленький продавленный диванчик. Спать на нем оказалось мукой. Ноги приходилось подгибать и подолгу лежать в одном положении, так как из- за малого размера и неровности дивана переворачиваться было очень трудно. Утром Ф. чувствовал себя уставшим и разбитым. Тело. Руки и ноги ныли, а голова болела.

**9. Итог**

Сегодня мы с вами обсудили, что такое осанка, говорили о причинах нарушения осанки, как выработать правильную осанку. А зачем она нужна эта правильная осанка? Я думаю, что вы согласитесь, что есть ряд причин иметь правильную осанку - Чем красивее спина, тем увереннее личность.
- Дыхание становится легким и более глубоким. - Вы выглядите более стройными и молодыми - Голос будет казаться лучше.
- Улучшается мышление.

- А  в  заключение  познакомьтесь  с  самым  лучшим  рецептом  здоровья  и  счастья:

Возьмите  чашу  терпения, влейте  в  нее  полное  сердце  любви, добавьте  2 горсти  щедрости, посыпьте  добротой, плесните  немного  юмора  и  добавьте  как  можно  больше  веры. Все  это  хорошо  перемешайте. Намажьте  на  кусок  отпущенной  вам  жизни  и  предлагайте  каждому, кого   встретите  на  своем  пути.

-У меня для Вас  нарисовано могучее дерево – дуб. В древности люди его ассоциировали со здоровьем. Но оно без листочков. Я предлагаю вам украсить этот дуб Листочками, на которых вы напишите свое мнение и пожелания от сегодняшней встречи.