



17 января в 1 – 4 классах был проведён классный час на тему: «Здоровый образ жизни – спутник здоровья и благополучия. Профилактика нарушений осанки». Тема эта очень актуальна, потому что именно в начальной школе у детей врачами часто выявляется нарушение осанки, именно в начальной школе необходимо принять все меры по профилактике этого заболевания. На классном часе дети на макете внимательно рассмотрели строение позвоночника человека. Бушуева С. Н. объяснила детям, почему именно в их возрасте происходит нарушение осанки, что нужно делать, чтобы избежать этого заболевания. Педагог по лечебной физкультуре – Черданцева М. А., вместе с детьми показала и разучила упражнения по профилактике нарушений осанки.

На классном часе дети узнали, что здоровый образ жизни это :

- отказ от вредных привычек;
- двигательный режим;
- правильное питание;
- закаливание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- хорошее настроение.

Дети активно отвечали на вопросы, приводили примеры, опираясь на свой жизненный опыт, делали выводы.

Незрячие дети индивидуально познакомились со строением позвоночника человека, каждый нашёл его у себя.

[Классный час \(Скачать\)](#)