

**Занятие №1 для групп 1 года обучения
по общеразвивающей общеобразовательной программе «Этикет и культура общения»
по теме: «Осанка»**

1. Упражнение «Правильно-неправильно»

Поставь «+», если согласен и «-», если не согласен. Объясни свой ответ:

- мыть руки после занятий рисованием;
- чистить зубы перед едой;
- заставлять маму переключать телевизор на фильм, который интересен только вам;
- прийти из школы и не переодеться;
- просить родителей сделать за вас домашнее задание;
- самим включать утюг;
- перед сном почистить зубы;
- играть с младшим братом;
- говорить, что очень устал, если тебя просят вымыть посуду;
- чистить зубы в течение 1 минуты;
- пылесосить ковёр;
- разбросать игрушки по всей комнате;
- пользоваться маминой зубной щеткой;
- попросить расческу у подруги;
- открывать дверь людям, которые сказали, что они из милиции (когда ты один дома);
- бросать из окон какие-либо предметы;
- включать магнитофон на большую громкость;
- вытирать пыль;
- стучать соседям в стенку, если вам кажется, что они очень шумят;

2. Реши анаграмму:

А	Л	Э	А
С	Д	Ф	С
Ф	О	Я	Н

С	Д	Э	А
Я	К	Л	А

3. Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела».
4. Как ты думаешь, что полезно для правильной осанки.
5. Сделай несколько упражнений для укрепления мышц спины.