

# Урок окружающего мира в 3 классе



- ❖ О чём мы говорили на прошлом уроке окружающего мира?
- ❖ Какое значение имеет кожа?
- ❖ Как ухаживать за кожей?
- ❖ Какие бывают повреждения кожи?
- ❖ Как оказать первую помощь при незначительном повреждении кожи?

**Можно ли поставить тряпичных кукол?**



# Разгадай тему урока

сердц

е  
кров

ь  
желудо

к гла

з  
легки

е ро

т

1. Не часы, а тикает.

2. Бесконечный поезд,  
развозящий по телу  
питательные вещества.

3. Когда сытый он молчит,  
когда голоден – урчит.

4. Орган зрения.

5. Органы дыхания  
человека.

6. И говорит, и ест.

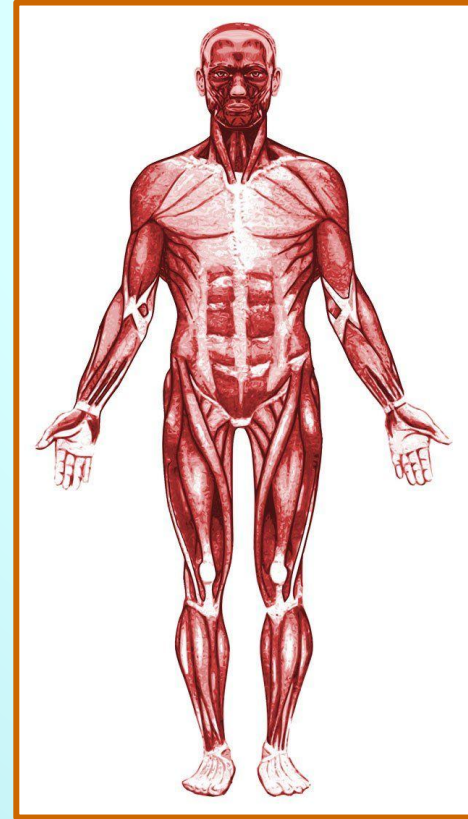
**скеле**

**т**

**Рассмотрите рисунки. Как вы думаете какую работу выполняют скелет и мышцы?**

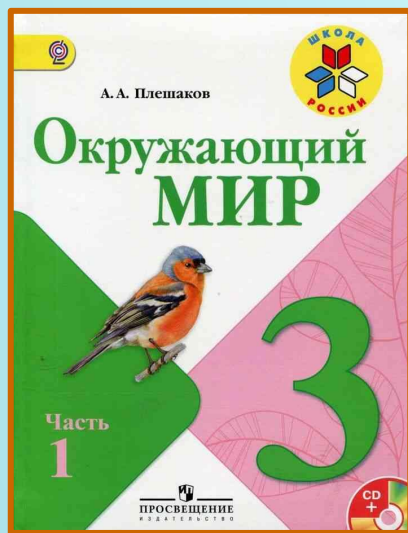


**скелет**



**мышцы**

# Работа по учебнику



1. Откройте учебник на стр.134
2. Прочитайте текст . Какую работу выполняют скелет и мышцы?

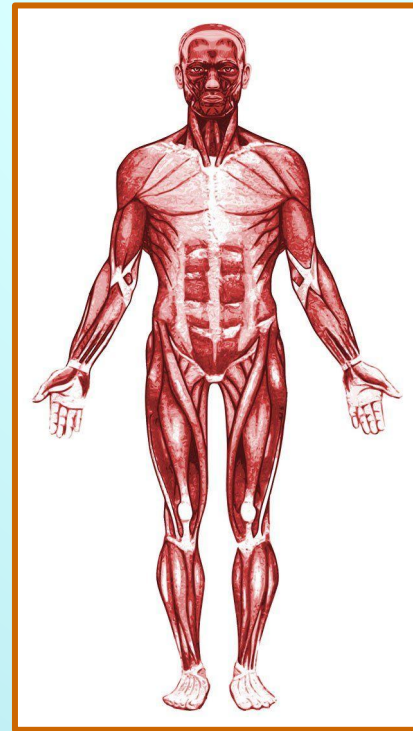
# Опорно-двигательная система

Главная её роль - обеспечение опоры и движения организма.

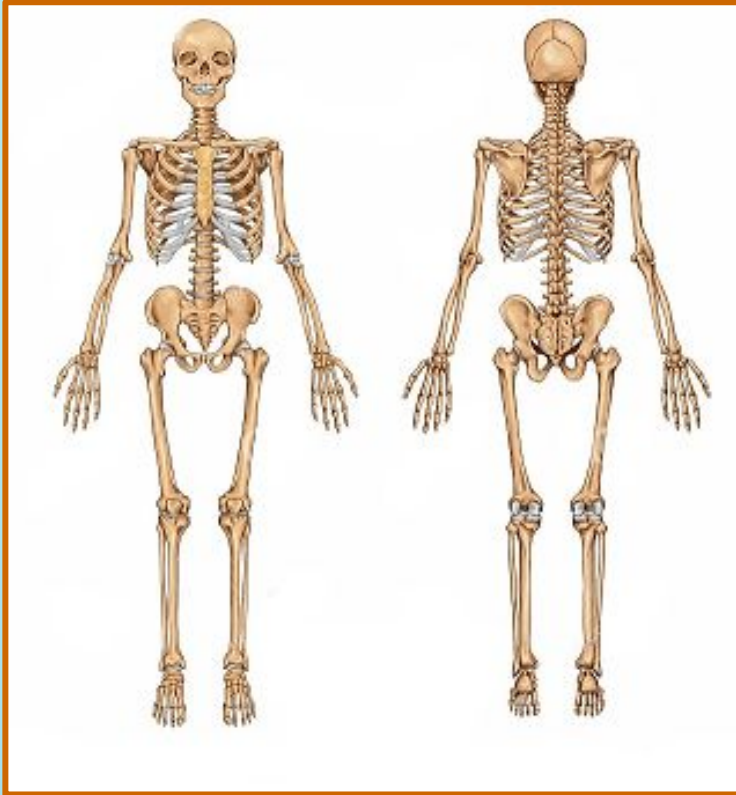
скелет



МЫШЦЫ



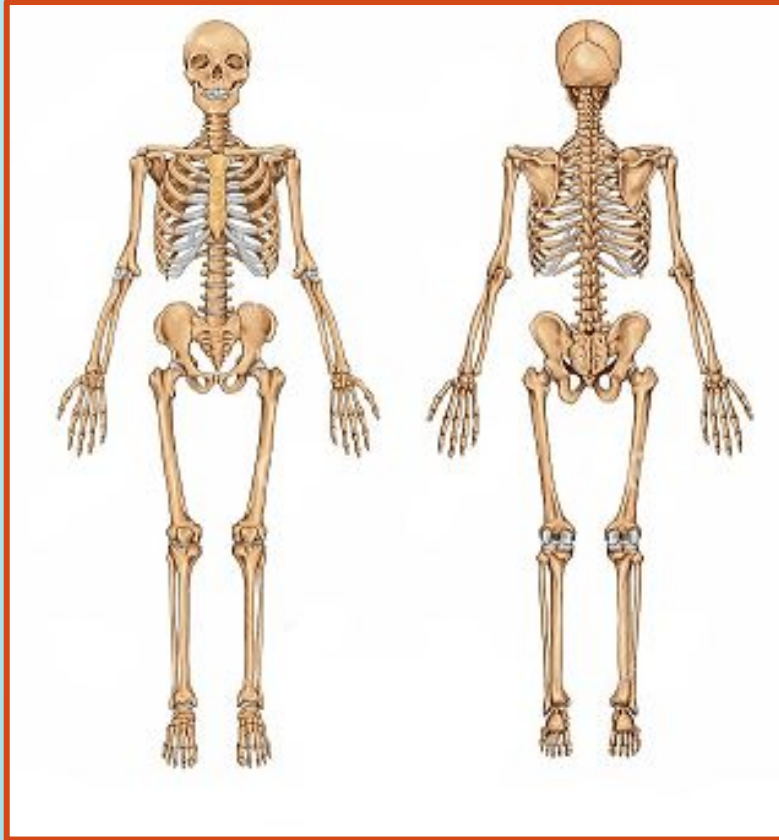
# Скелет



Кости составляют скелет . Он является опорой тела, а также защищает внутренние органы от повреждений. Многие кости скелета соединены подвижно с помощью суставов и связок. В теле взрослого человека около 200 отдельных костей. У маленьких детей их даже больше, ведь с возрастом некоторые кости прочно срастаются между собой!



# Значение скелета

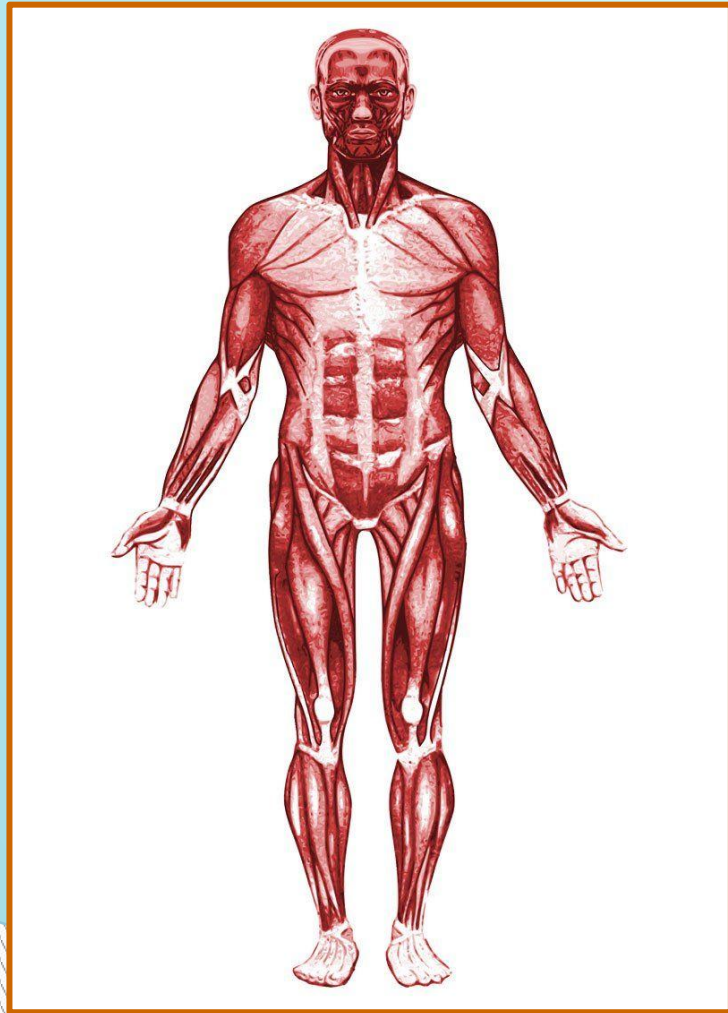


Придаёт форму телу  
Является опорой тела

Обеспечивает движение

Защищает от  
повреждения внутренние  
органы

# МЫШЦЫ



Кости приводят в движение мышцы. В теле человека около 600 мышц, и каждая из них участвует в выполнении какого-либо движения.

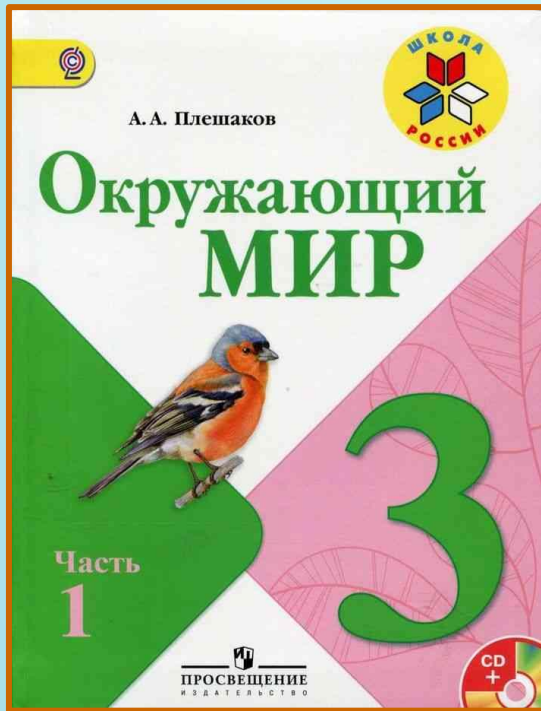
Мышцы, словно канаты, состоят из тонких волокон. Своими концами мышцы крепятся к костям.

Мышцы могут сокращаться и расслабляться. Это происходит по команде мозга.

# Мышцы человека



# Работа по учебнику



1. Откройте учебник на стр.135.
2. Прочитайте текст «Осанка».

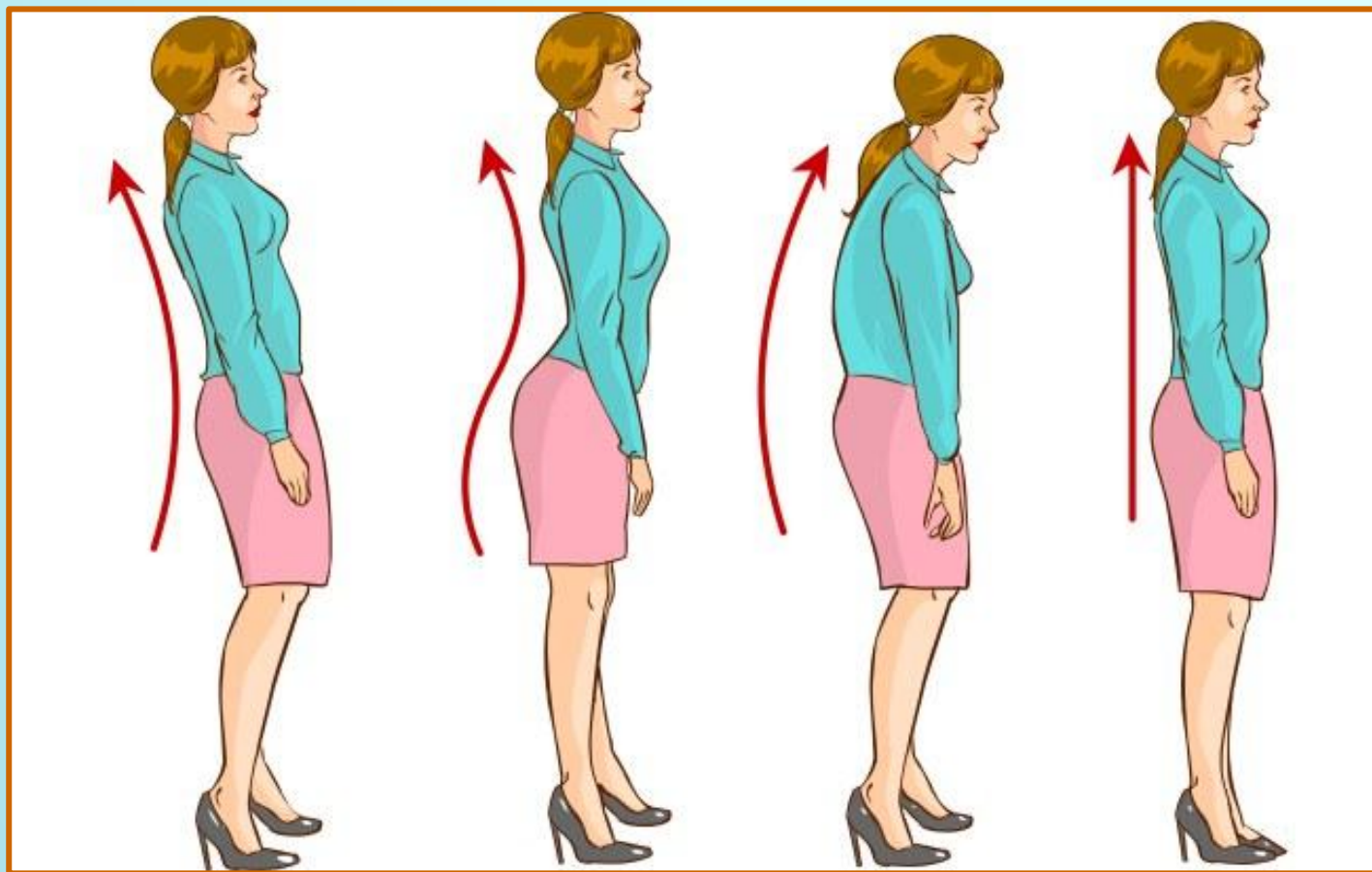
# Работа МЫШЦ.



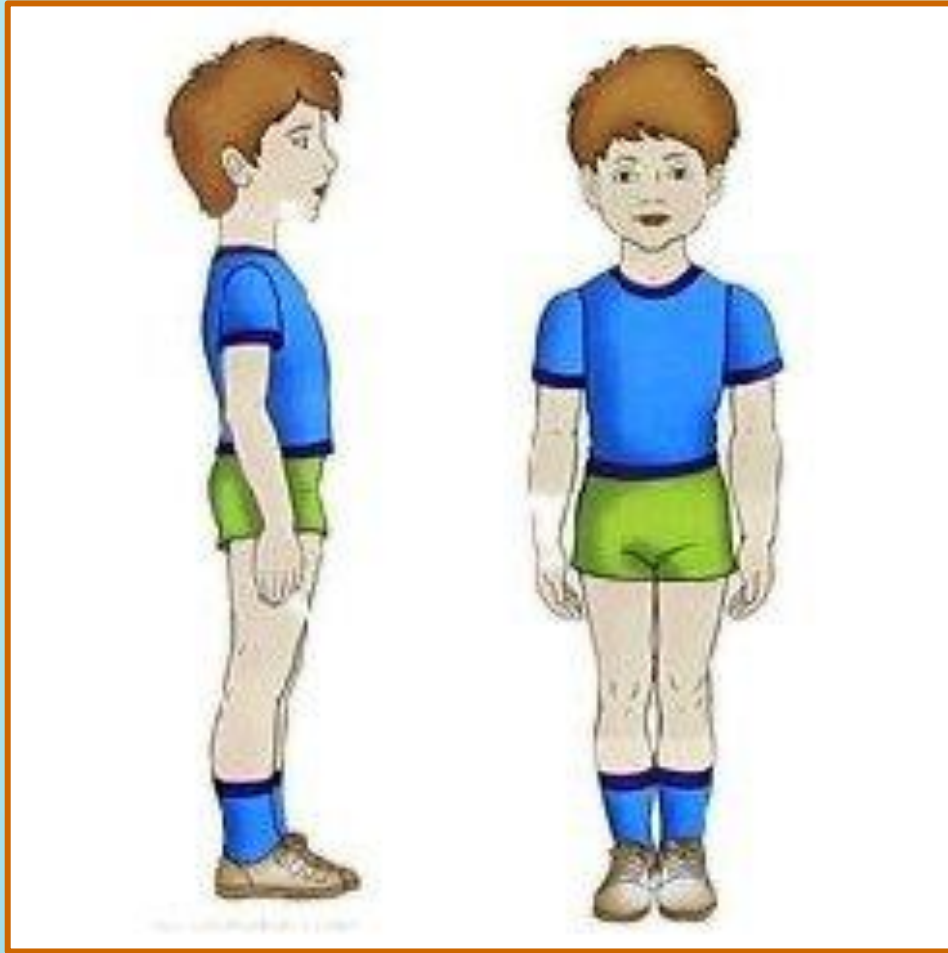
# Правильная осанка



**От скелета и мышц зависит осанка человека.**



# Осанка



Осанка - непринуждённое, привычное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении. При правильной осанке фигура человека выглядит стройной и красивой, а походка лёгкой.



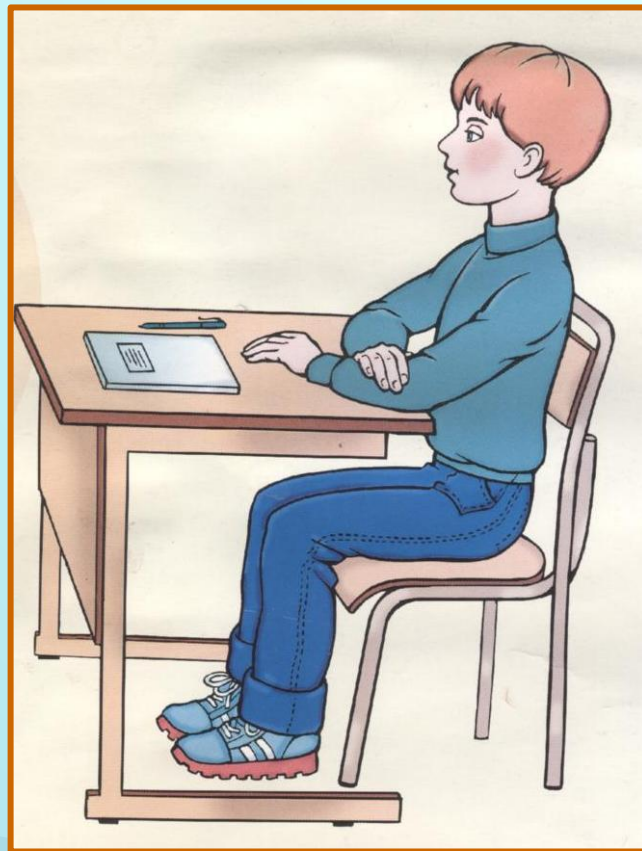
# Осанка



От неправильной посадки за столом, за партой или от неправильной походки позвоночник может искривиться

# Осанка вырабатывается в детстве

Сформулируй правила, как нужно правильно сидеть за столом или партой.



# Соблюдай правила!

Сиди всегда прямо, голову лишь слегка наклоняй вперёд.

Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони.

Опирайся на спинку стула .

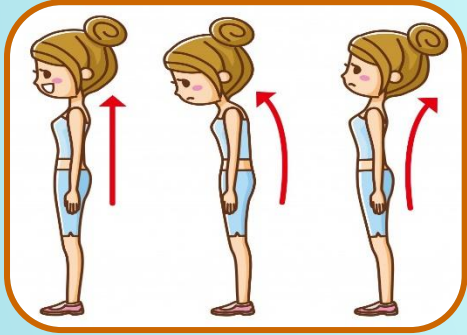
Руки клади на стол свободно, не опирайся на них

Ноги ставь на пол всей ступнёй.

Почувствовав усталость, измени позу, проделай несколько упражнений сидя или встав со своего рабочего места.

# Осанка

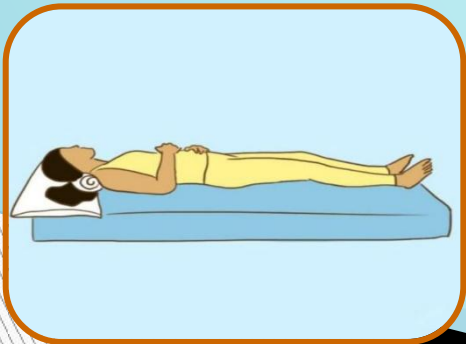
При ходьбе держись прямо, не сутулься.



Если несёшь что-нибудь тяжёлое, распредели груз равномерно в обе руки. Когда это невозможно, носи его то в одной, то в другой руке.



Нельзя спать на прогибающейся кровати. Постель должна быть ровной, не очень мягкой.



# Осанка

Главный враг мышц - неподвижность, а лучший их друг - движение. Мышцы будут крепкими у того, кто занимается физкультурой.

Помни! Осанка влияет не только на красоту тела, но и на расположение и деятельность внутренних органов.



**Красивая осанка – украшение каждого!**



СПАСИБО ЗА УРОК!