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

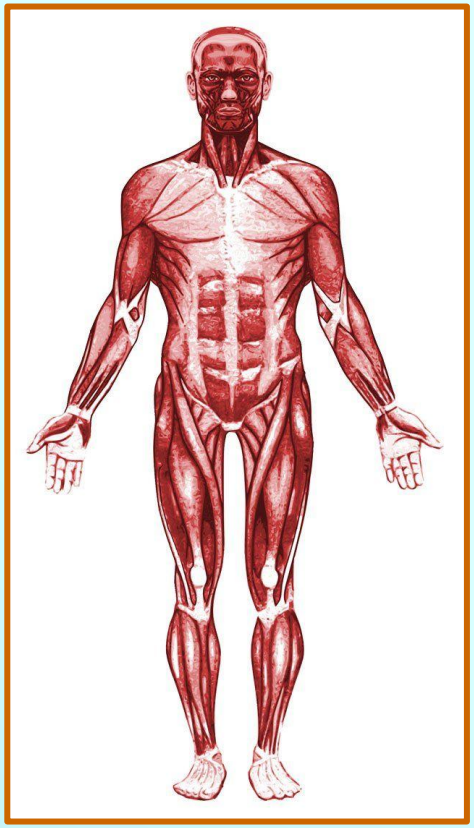
сердце
кровь
желудок
глаз
лёгкие
рот

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.

скелет

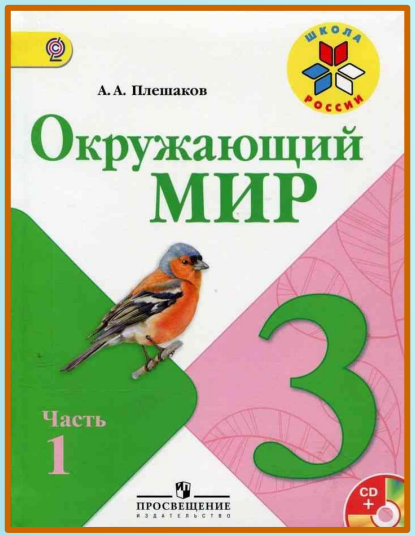
Рассмотрите рисунки. Как вы думаете какую работу выполняют скелет и мышцы?

скелет



мышцы

Работа по учебнику



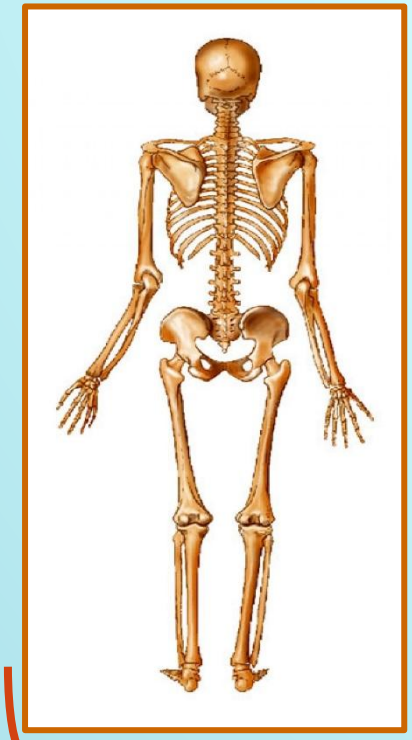
1.Откройте учебник на стр.134

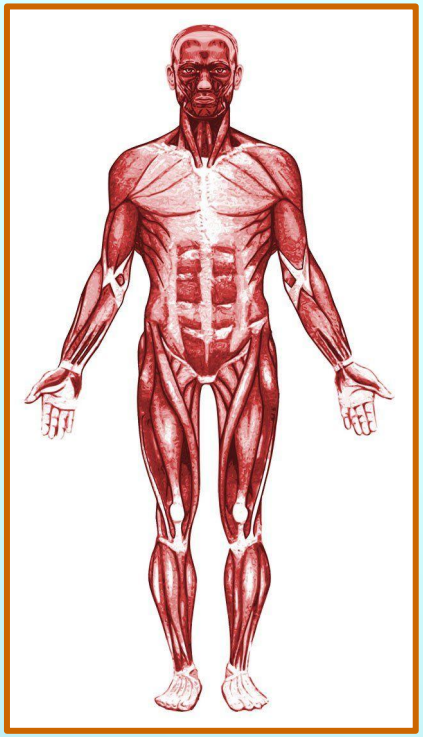
2.Прочитайте текст . Какую работу выполняют скелет и мышцы?

Опорно-двигательная система

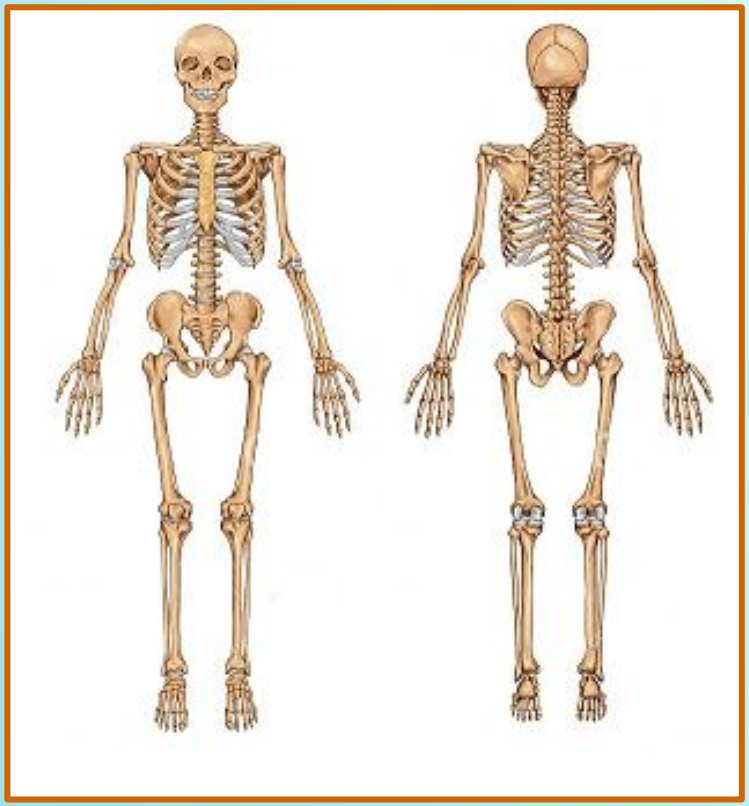
Главная её роль- обеспечение опоры и движения организма.

скелет **мышцы**



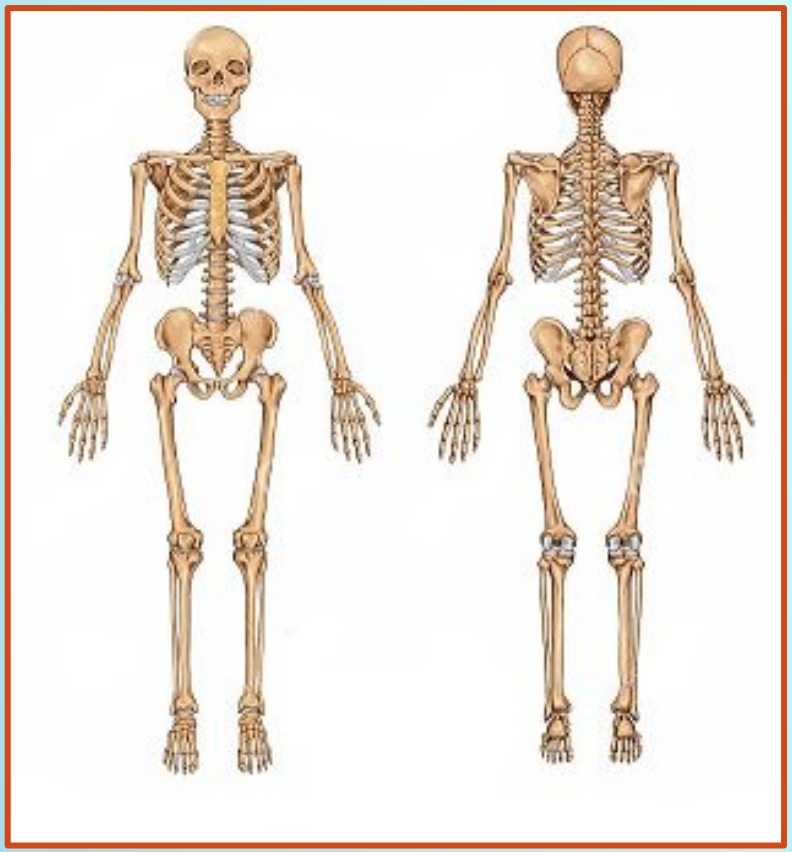


Скелет



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



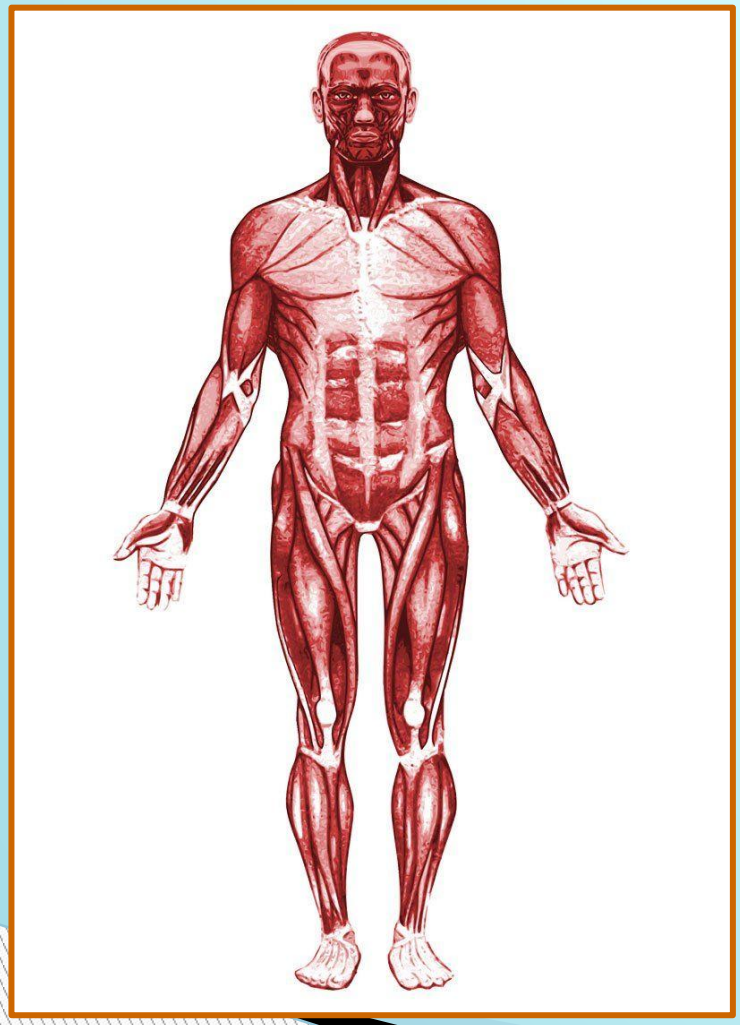
Придаёт форму телу

Является опорой тела

Обеспечивает движение

Защищает от повреждения внутренние органы

Мышцы



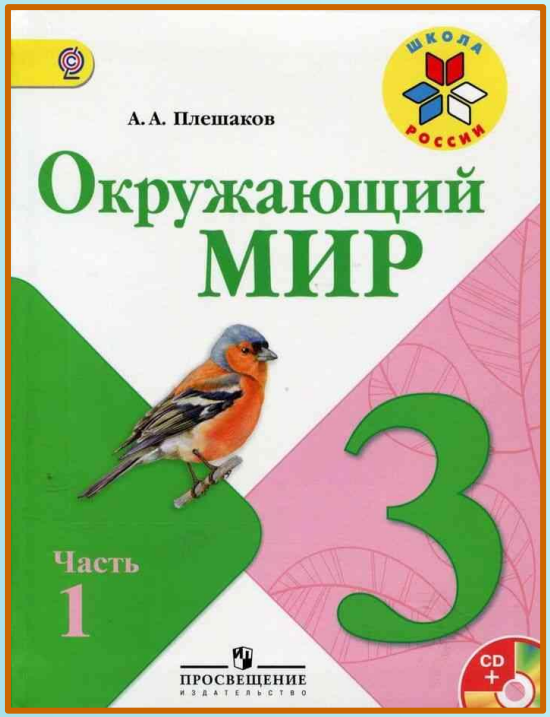
Кости приводят в движение мышцы. В теле человека около 600 мышц, и каждая из них участвует в выполнении какого-либо движения.

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

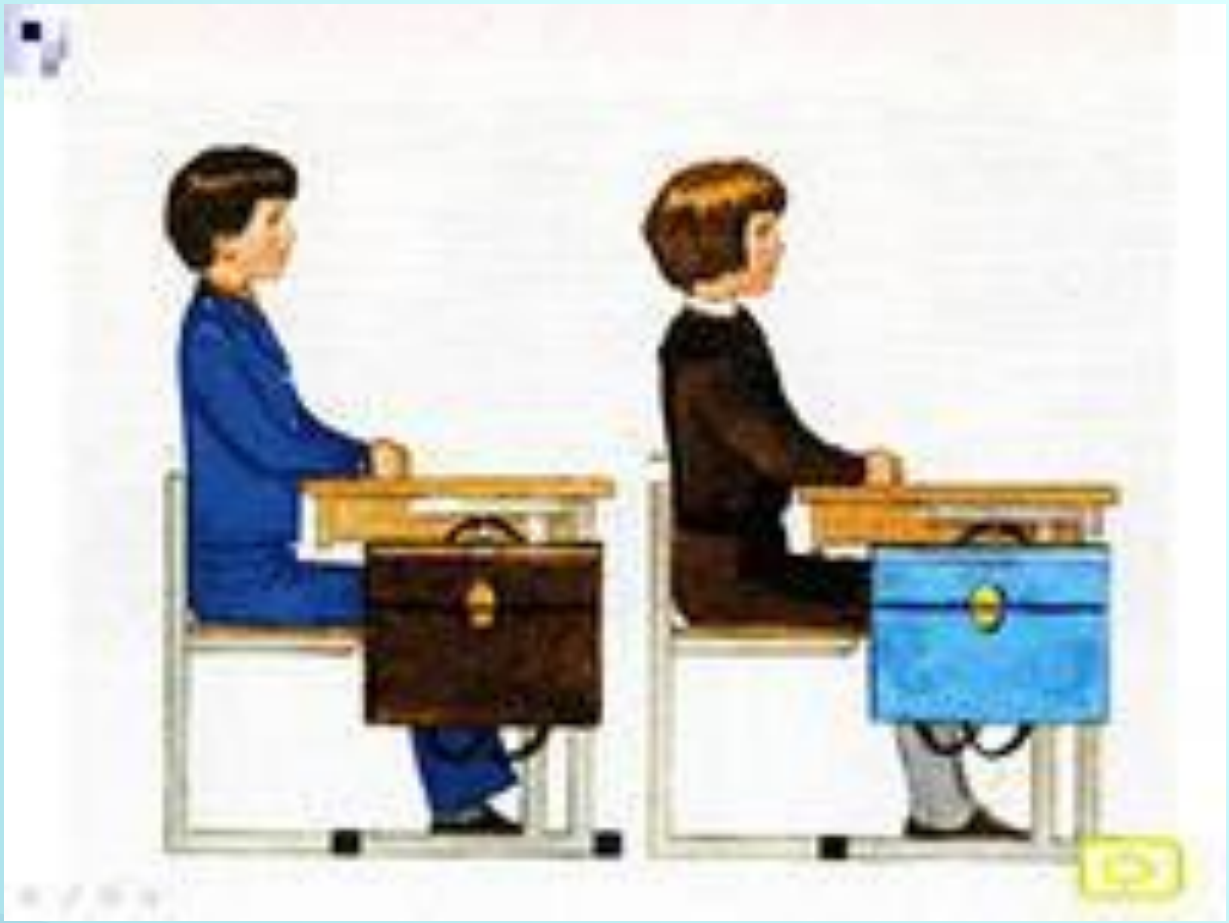


1.Откройте учебник на стр.135.

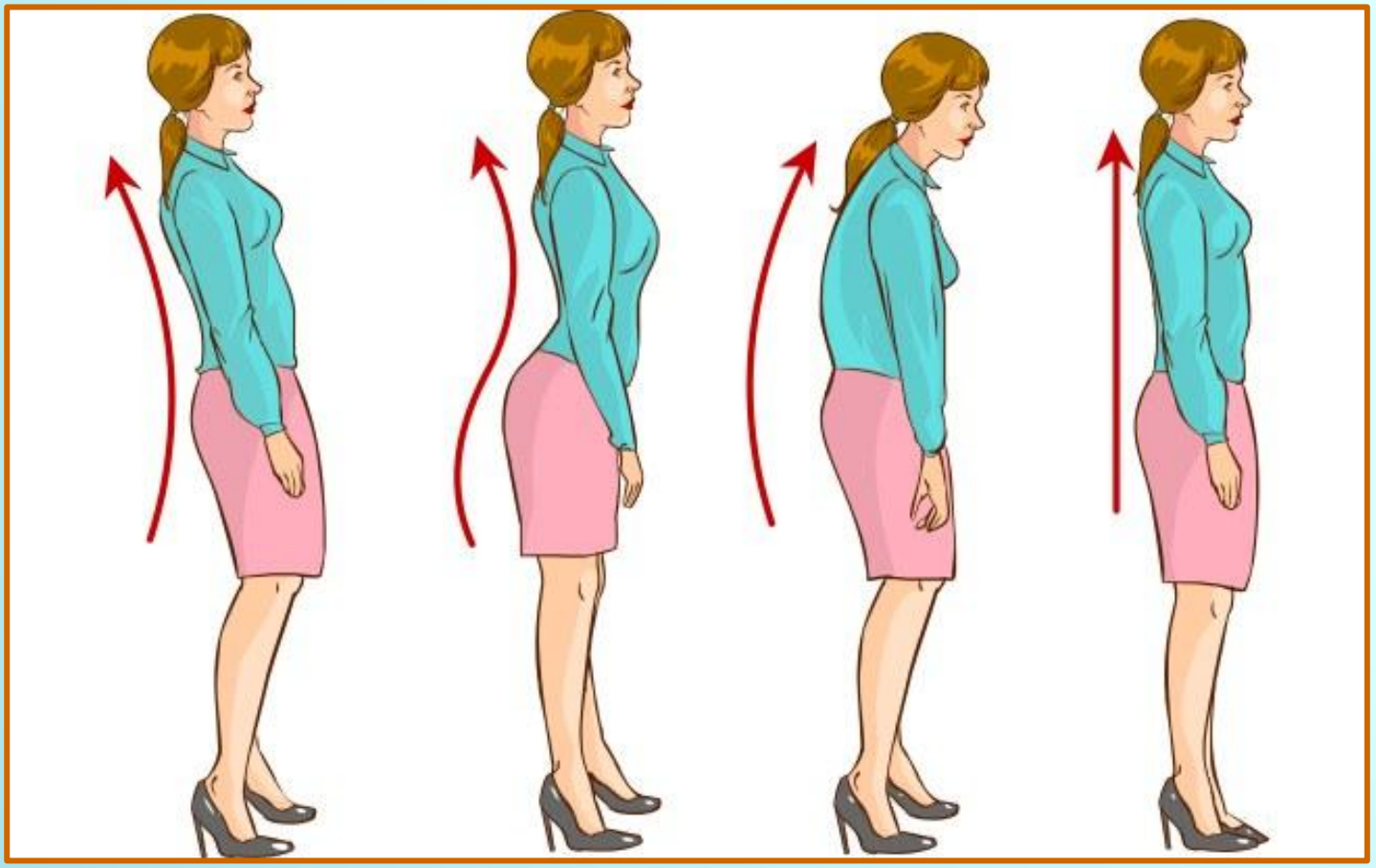
2.Прочитайте текст «Осанка».

Работа мышц.

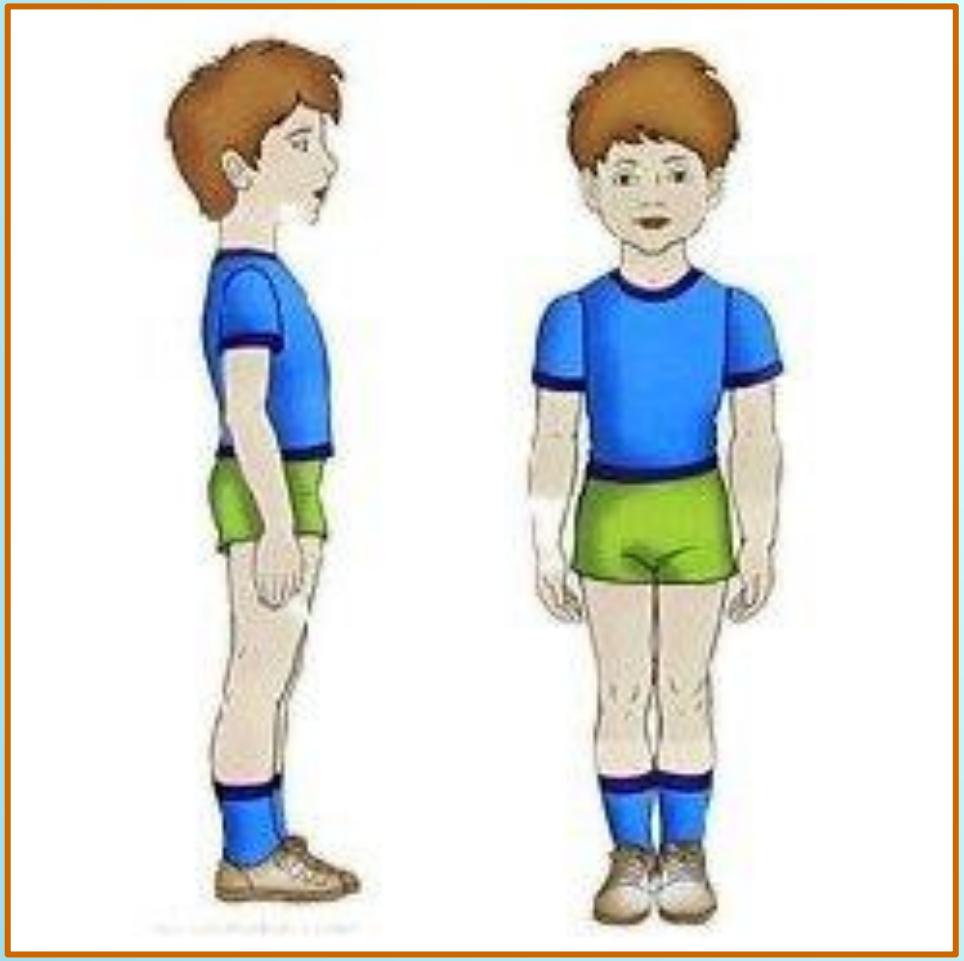
Правильная осанка



От скелета и мышц зависит осанка человека.

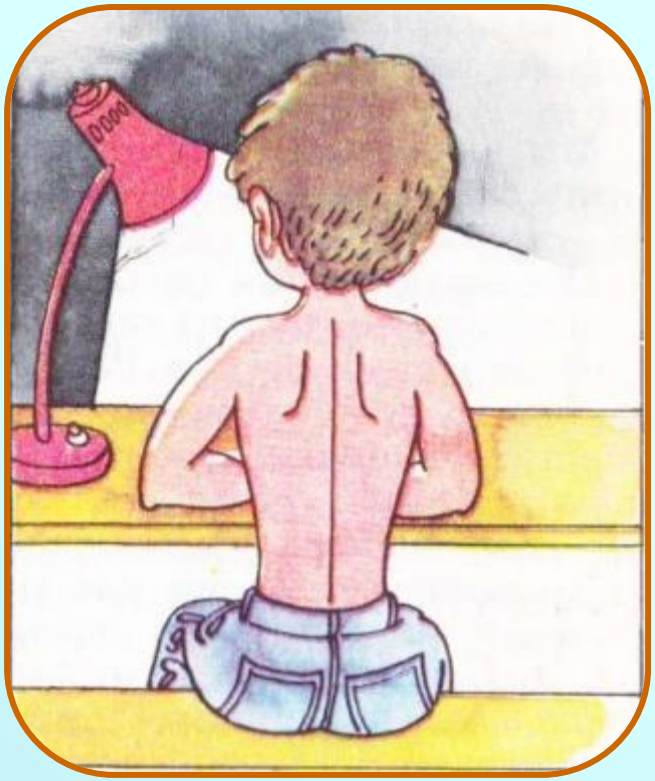


Осанка



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

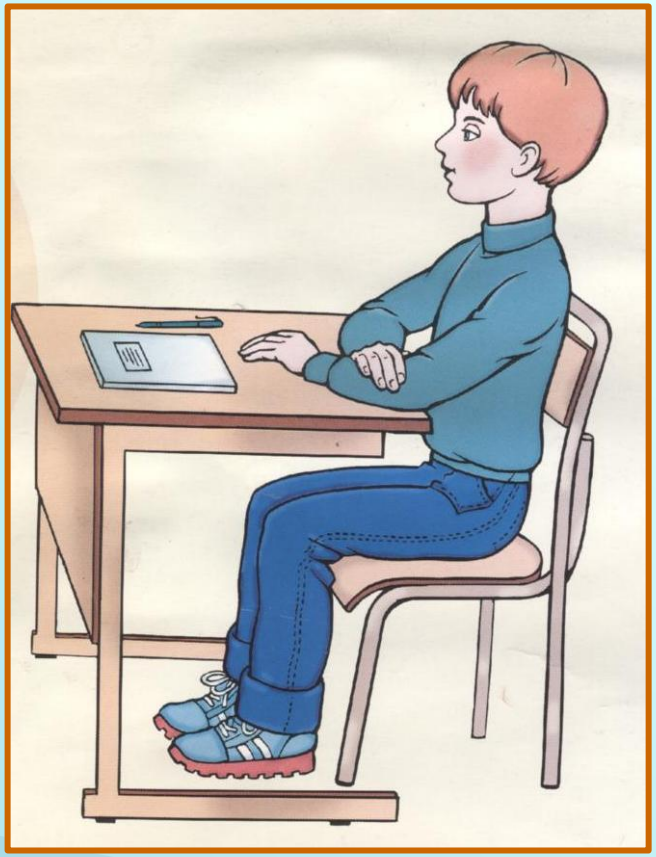
Осанка



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.

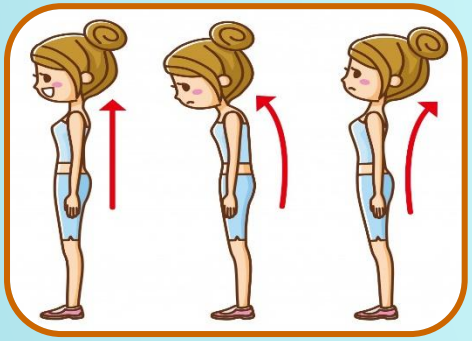
Опирайся на спинку стула .

Руки клади на стол свободно, не опирайся на них

Ноги ставь на пол всей ступнёй.

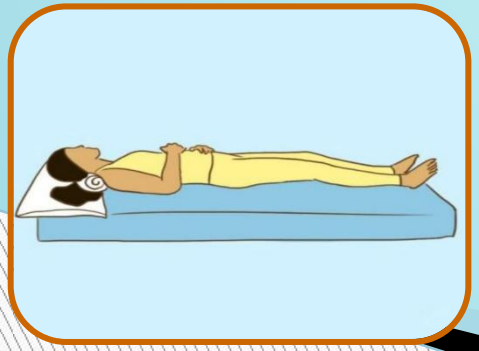
Почувствовав усталость, измени позу, проделай несколько упражнений сидя или встав со своего рабочего места.

Осанка



При ходьбе держись прямо, не сутулься.

Если несёшь что-нибудь тяжёлое, распредели груз равномерно в обе руки. Когда это невозможно, неси 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 !