

# Опорно - двигательная система

Окружающий мир 3  
класс

Жигулина Ольга  
Геннадьевна

2009-2010 год

# ТЕСТ

Ответьте на вопросы и  
впишите буквы  
правильных ответов



*1 2 3 4 5 6 7*

--	--	--	--	--	--	--

**1. Как называется способность человека чувствовать прикосновения, боль, тепло и холод?**



**А) осязанием**

**Б) обонянием**

**В) вкусом**

**2. Какую роль играет жир,  
который выделяет кожа?**



**А) жир делает кожу мягкой и упругой**

**Б) жир делает кожу крепкой и сильной**

**В) жир делает кожу ловкой и стройной**

**3. Какие предметы ухода за кожей  
указаны правильно?**



**А) зубная щетка, зубная паста,  
жевательная резинка**

**Б) мочалка, мыло, полотенце, крем**

**В) гуталин, обувная щетка, клей**

**4. Назови орган, расположенный  
внутри черепа?**

**А) почки**

**Б) головной мозг**

**В) селезенка**



## **5. Зачем нужно знать свой организм?**



**А) чтобы сохранять и укреплять здоровье**

**Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться**

**В) чтобы умело использовать свои возможности**

**6. Организм человека состоит из органов. В какой строчке указаны только органы человека?**



**А) глаза, легкие, желудок, кожа**

**Б) сердце, головной мозг, почки, кровь**

**В) печень, уши, желчь, кишечник**

**7. Сколько органов чувств ты знаешь?**

**А) 7**

**Б) 6**

**В) 5**



					6
		3	4	5	
1	2	Ж			
с	к	е			
е	р	л			
р	ов	у			
д	ь	д			
ц		о			
е		к			

1. Не часы, а тикает

2. Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества. Когда сытый, он молчит. Когда голоден –

					6
		3	4	5	Р
1	2	Ж	Г	Л	О
С	К	Е	Л	Е	Т
Е	Р	Л	А	Г	
Р	ОВ	У	З	К	
Д	Ь	Д		И	
Ц		О		Е	
Е		К			

4. Орган зрения

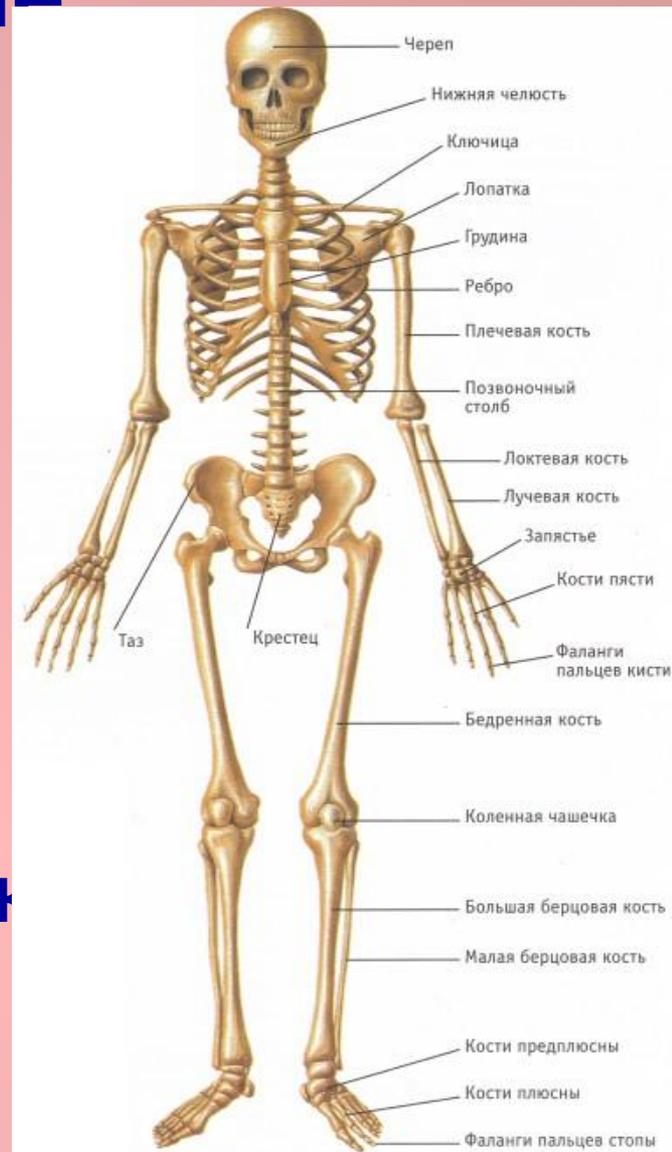
5. Органы  
дыхания  
человека

6. И говорит, и  
кушает.

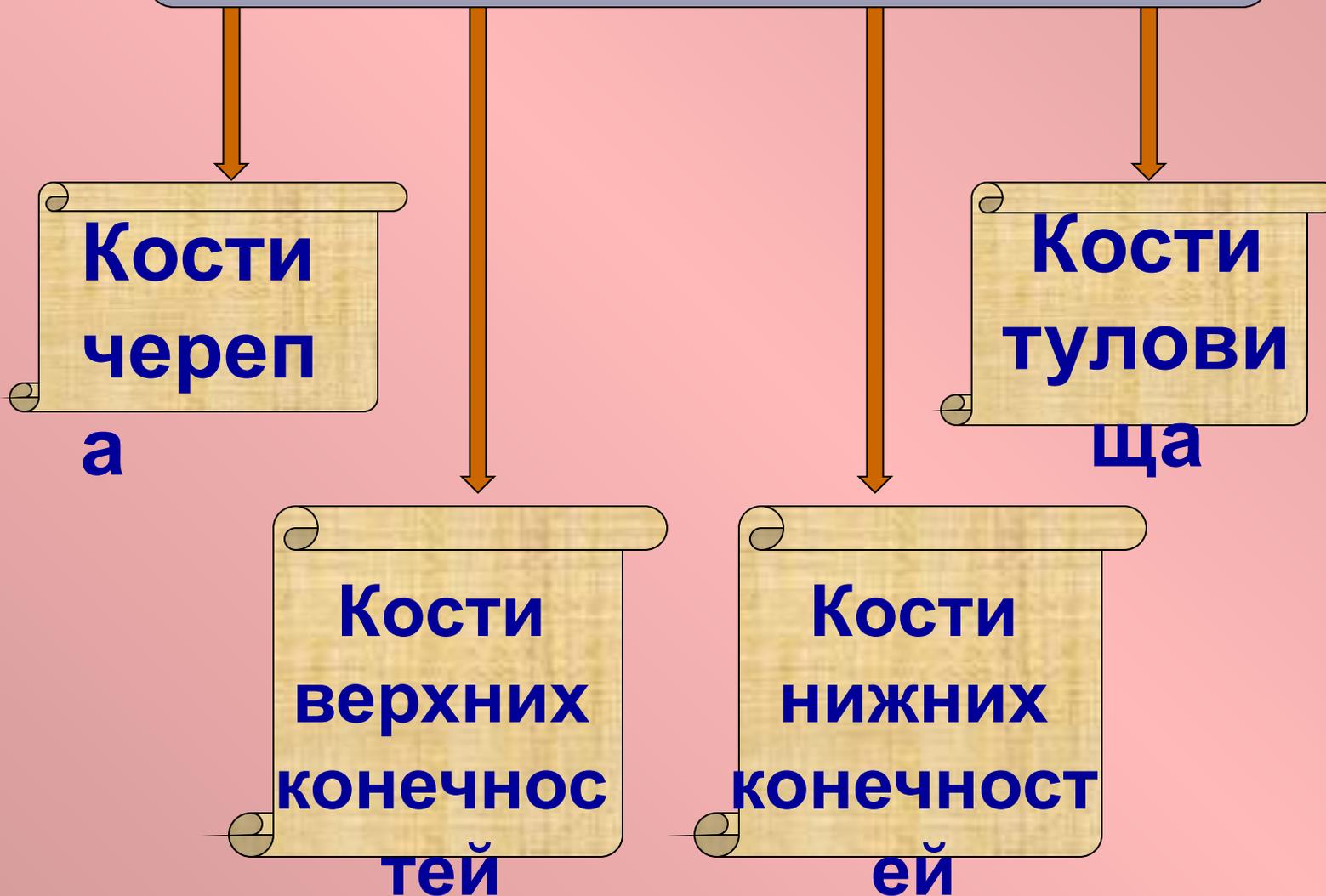
# Опора тела и движение

## СКЕЛЕТ

- надежная опора тела
- состоит из костей, скрепленных между собой (примерно 220 костей)
- между костями хрящи
- защищает сердце, мозг, легкие и другие важные органы человека от механических повреждений



# ОТДЕЛЫ СКЕЛЕТА



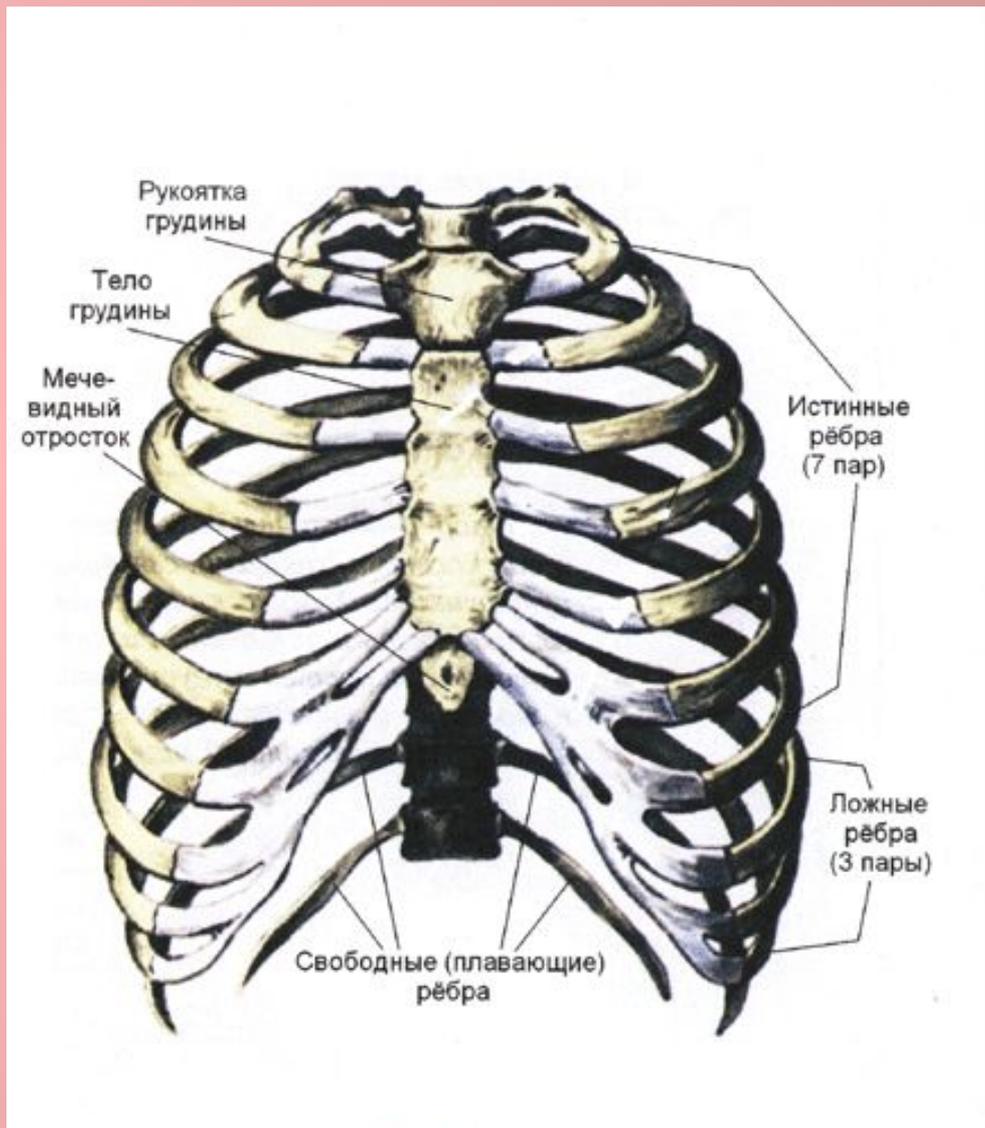
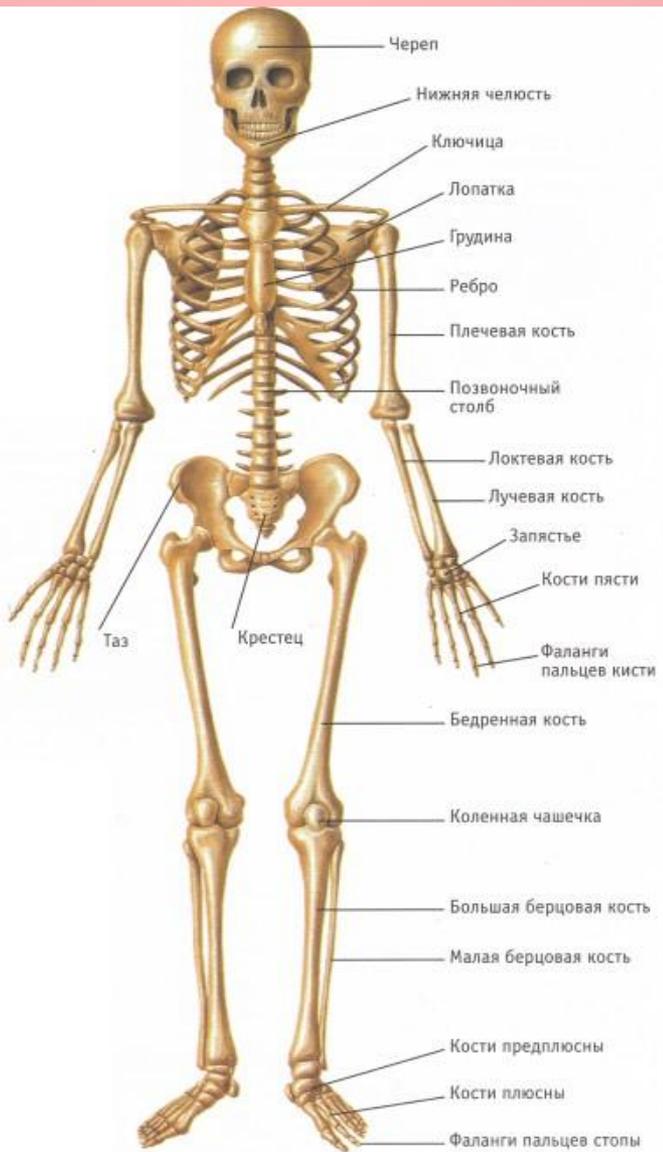
# Кости туловища

**Позвоночник** (основа  
туловища 33-34  
позвонка)

- шейный
- грудной
- поясничной
- крестцовый
- копчиковый

**Грудная клетка**  
(защищает сердце, легкие,  
печень, желудок)

- позвоночник
- ребра
- грудина



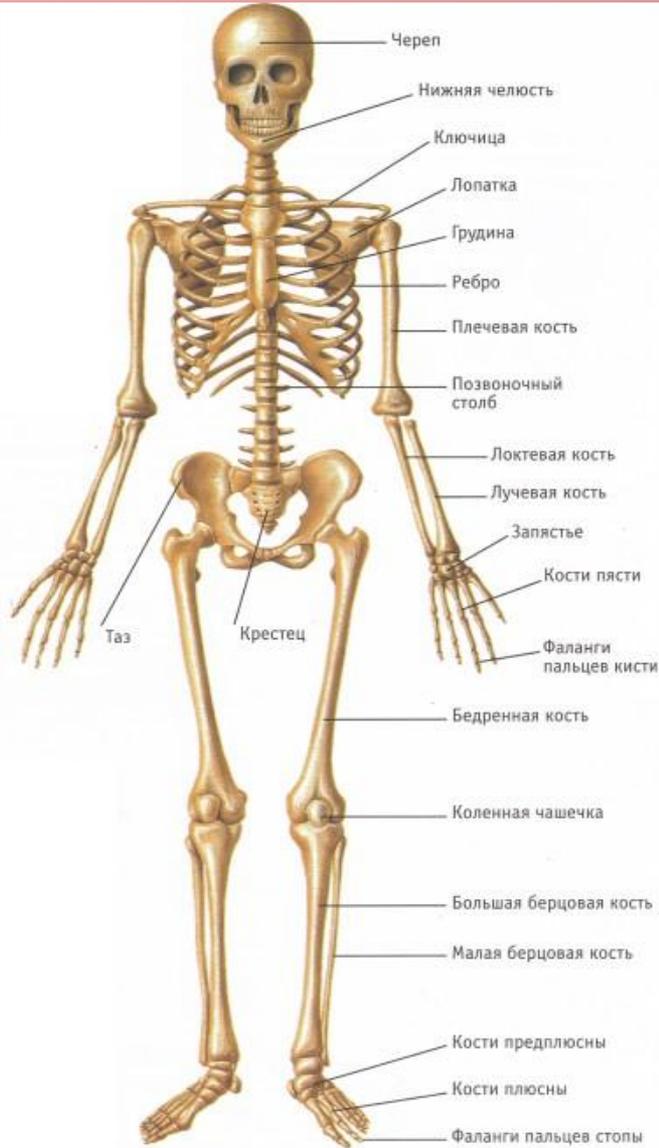


**Кости  
верхних  
конечностей**

- плечо
- предплечье
- кисть

**Кости  
нижних  
конечностей**

- бедро
- голень
- стопа



# Кости черепа



## Черепная коробка

- кости соединены неподвижно
- защищают головной мозг от повреждений

## Лицевой отдел

- нижняя челюсть подвижна
- позволяет открывать и закрывать рот



# Опорно-двигательная система

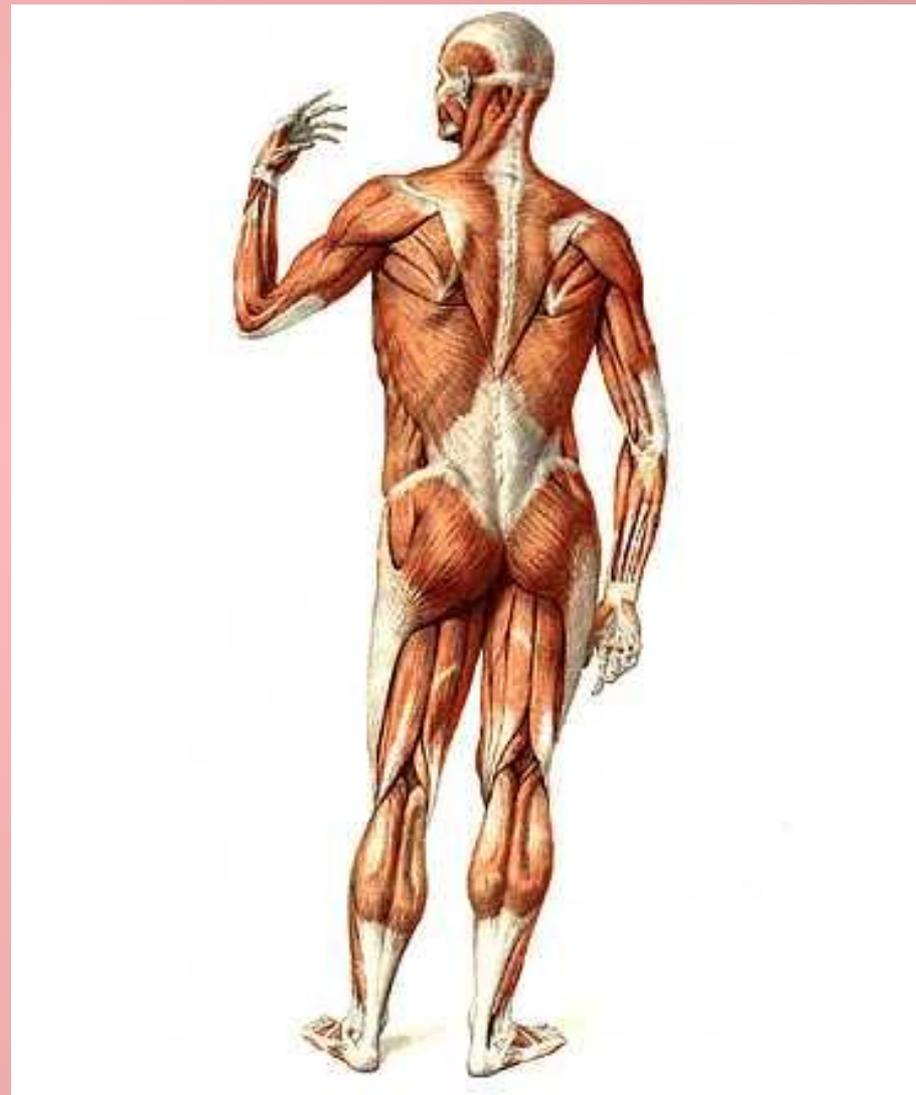
```
graph TD; A[Опорно-двигательная система] --> B[Сухожилия  
(прикрепляют мышцы к скелету)]; A --> C[Скелет  
(опора тела)]; A --> D[Мышцы  
(приводят в движение кости скелета)];
```

**Сухожилия**  
**Я**  
(прикрепляют мышцы к скелету)

**Скелет**  
(опора тела)

**Мышцы**  
(приводят в движение кости скелета)

# Мышцы и сухожилия



# Травмы позвоночника

```
graph TD; A[Травмы позвоночника] --> B[Ушибы]; A --> C[Переломы];
```

**Ушибы**

**Переломы**

- Не прыгайте неожиданно на своих товарищей
- Не бейте друг друга по голове
- Не выкручивайте друг другу руки
- Не ставьте подножки

У здорового человека  
правильная **ОСАНКА**.

**Осанка** – это определенное  
положение тела человека.



# Памятка

- Сиди всегда прямо, слегка наклонив голову вперед, но не очень низко
- Не опирайся на край стола. Между столом и грудью должно быть расстояние, равное ширине ладони
- Ноги всегда ставь на пол ступней
- Руки должны лежать на столе свободно, плечи надо держать на одной высоте
- При объяснении учителя можешь откинуться на спинку стула
- При ходьбе держись прямо, не сутулься
- Тяжелые вещи надо распределять равномерно в две руки
- Нельзя спать на сильно прогибающейся кровати. Постель должна быть ровной
- Больше двигайся. Занимайся спортом