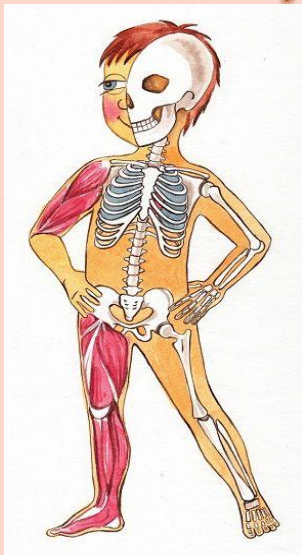




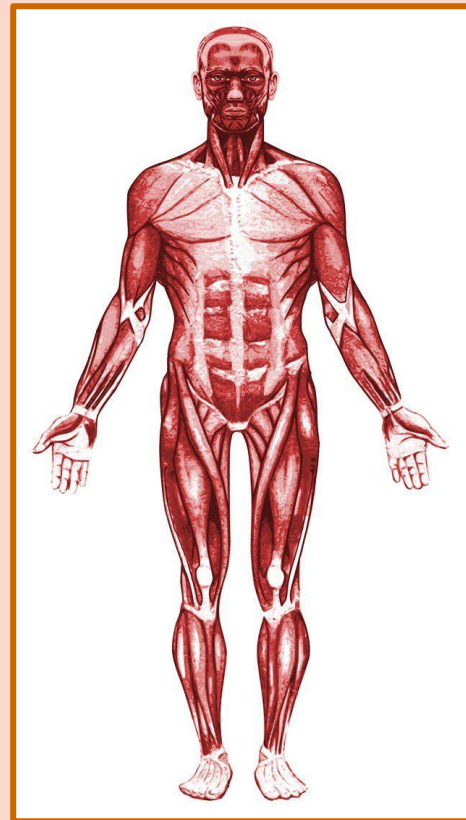
# «ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ»



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



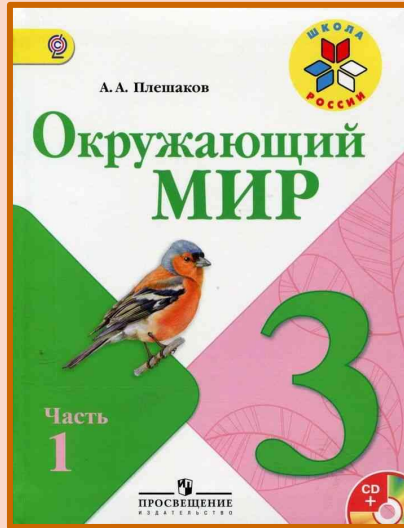
**СКЕЛЕТ**



**МЫШЦЫ**



# Работа по учебнику



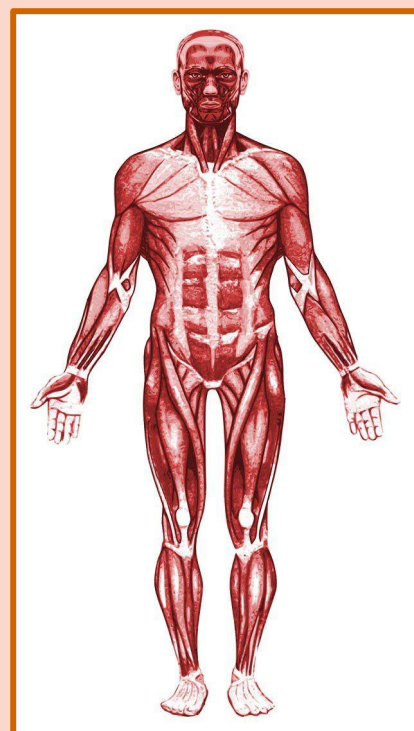
1. Откройте учебник на стр.134
2. Прочитайте текст . Какую работу выполняют скелет и мышцы?



**скелет**



**мышцы**



## **Опорно-двигательная система**

**Главная её роль - обеспечение опоры и движения организма.**



# Скелет

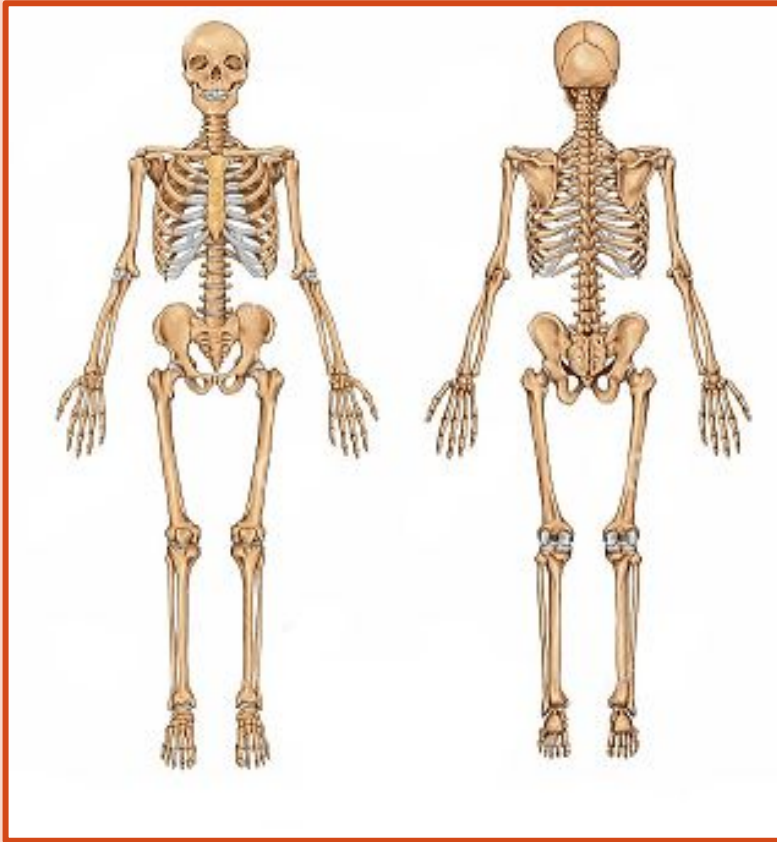


Кости составляют скелет . Он является опорой тела, а также защищает внутренние органы от повреждений. Многие кости скелета соединены подвижно с помощью суставов и связок. В теле взрослого человека около 200 отдельных костей. У маленьких детей их даже больше, ведь с возрастом некоторые кости прочно срастаются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

# Части скелета



# Значение скелета



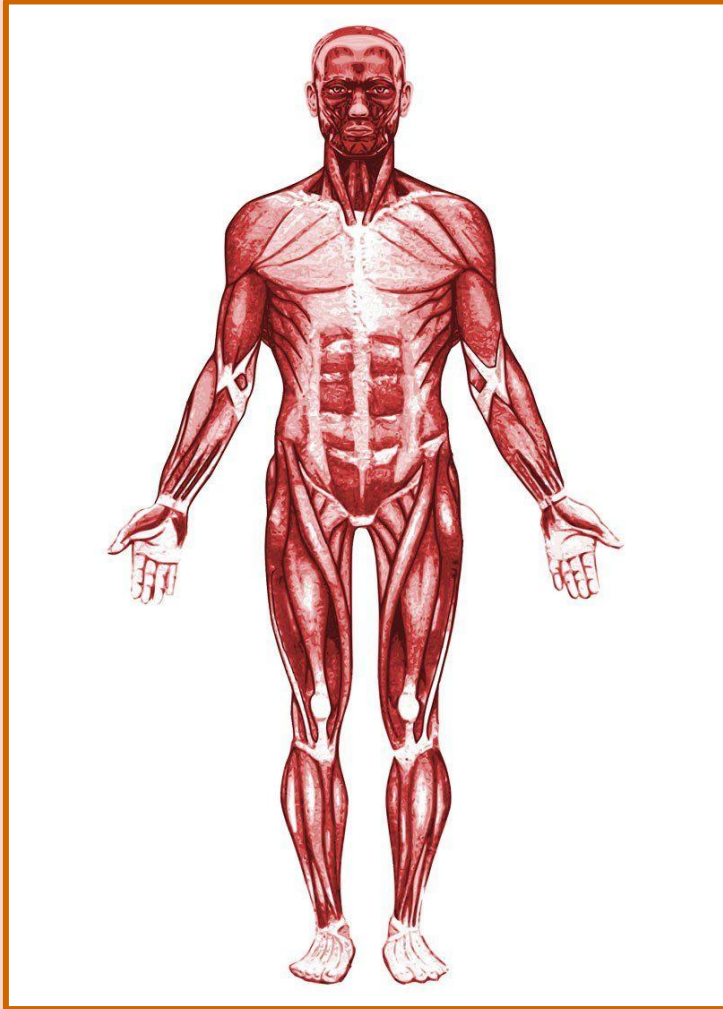
**Придаёт форму телу**

**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.



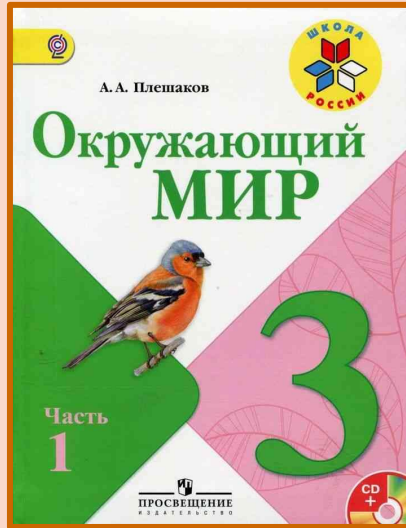
# Мышцы человека



Никифорова



# Работа по учебнику

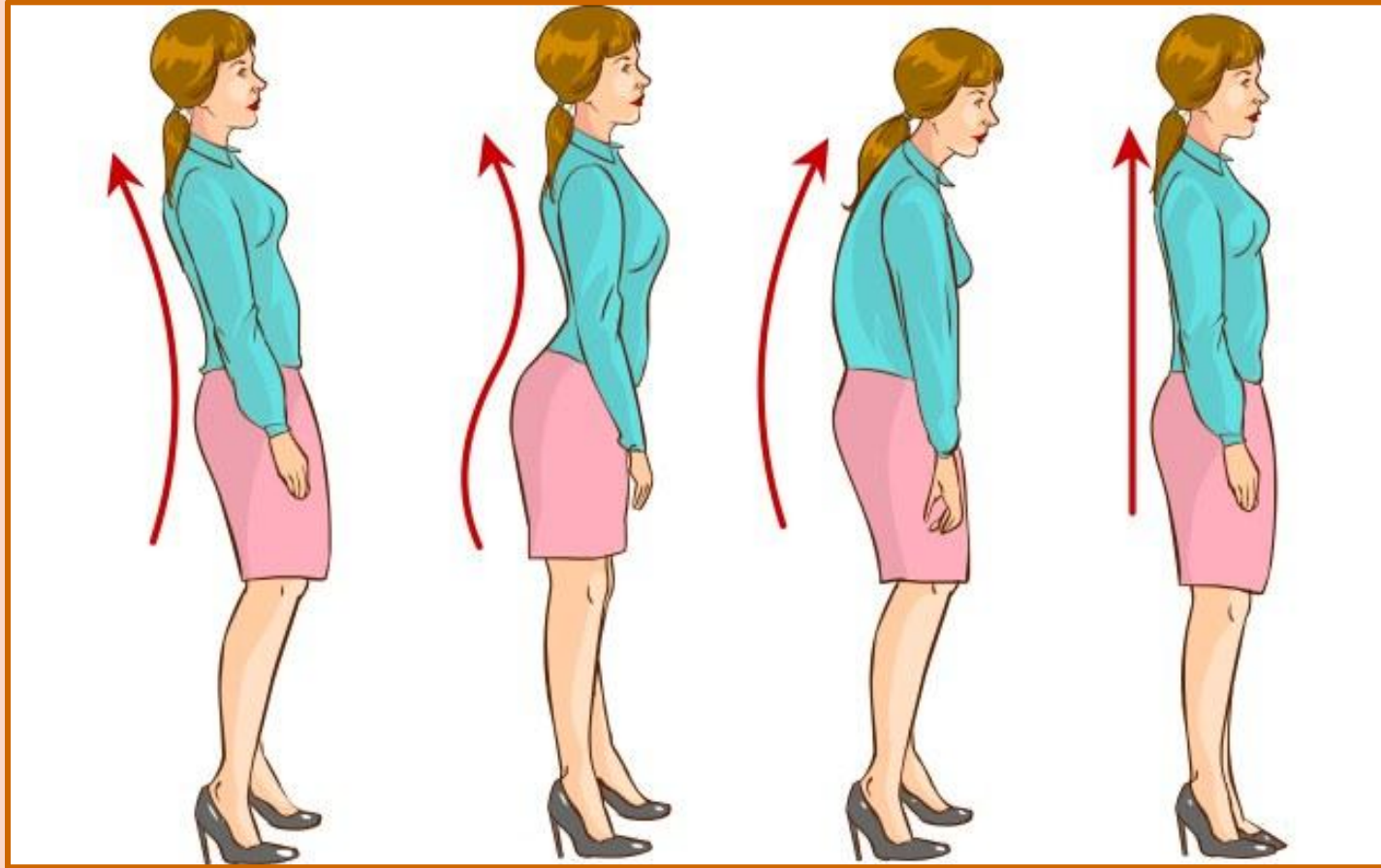


1. Откройте учебник на стр.135.
2. Прочитайте текст «Осанка».

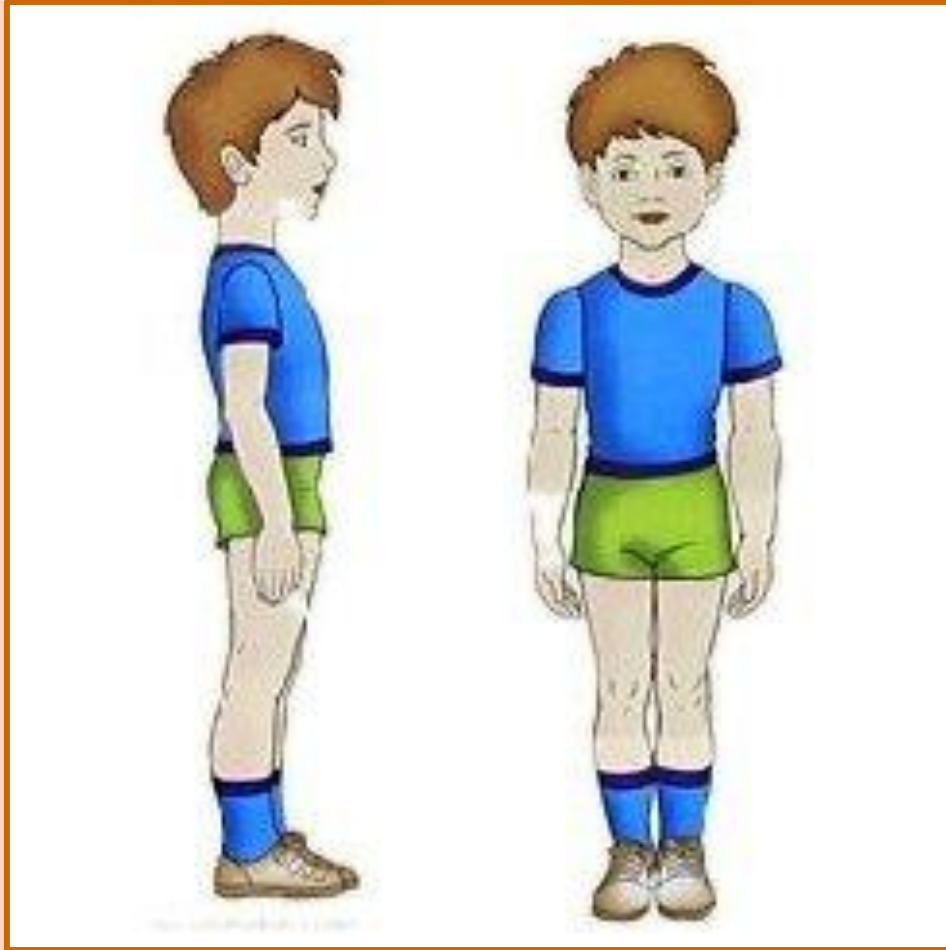




**От скелета и мышц зависит осанка человека.**

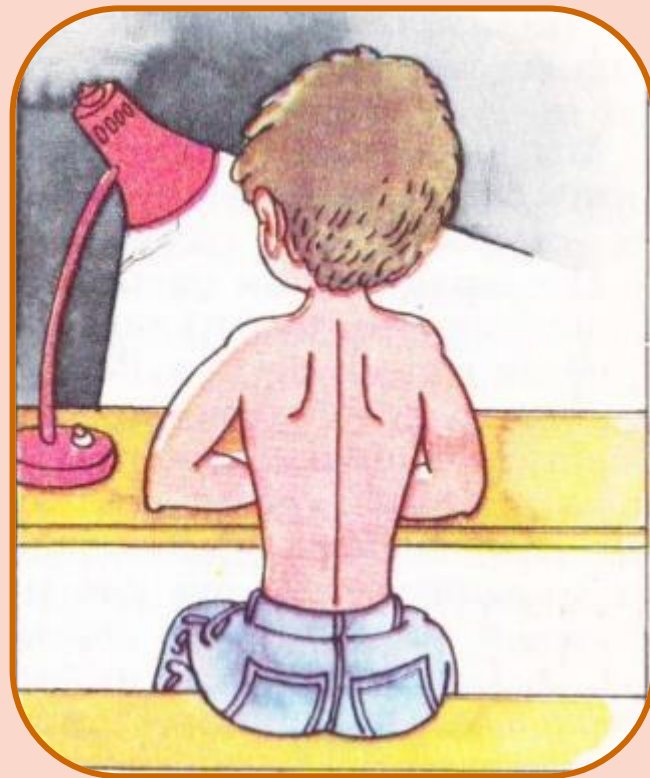


# Осанка



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

# Осанка

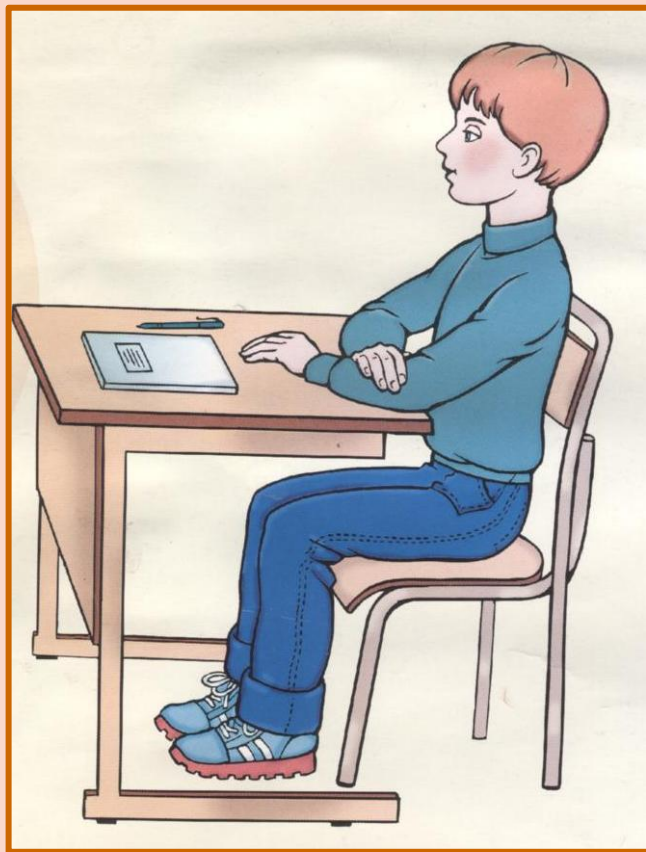


**От неправильной посадки за столом, за партой или от неправильной походки позвоночник может искривиться.**

# Осанка вырабатывается в детстве



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



# Соблюдай правила!



1

Сиди всегда прямо, голову лишь слегка наклоняй вперёд.

2

Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони.

3

Опирайся на спинку стула .

4

Руки клади на стол свободно, не опирайся на них.

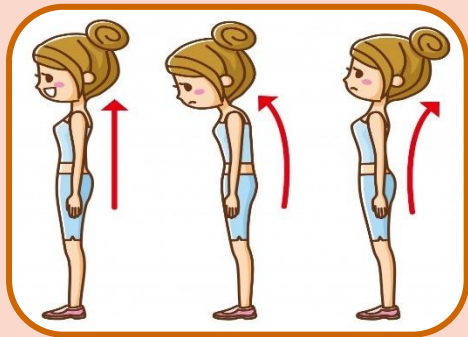
5

Ноги ставь на пол всей ступнёй.

6

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

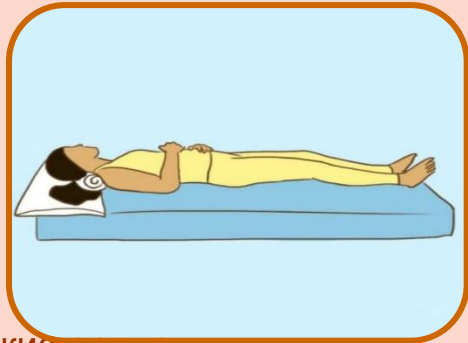
# Осанка



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.





СПАСИБО ЗА УРОК!



# ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКИ



Рамка

Учебник

Скелет

Скелет

Мышцы

Скелет

Скелет

Осанка

Осанка

Мальчик

Осанка

Девочки

Мальчик и девочка

Кровать

Мальчик

Девочка

Отрисовки муравья и черепахи авторские  
Поурочные разработки по курсу  
«Окружающий мир» Н.Ю.Васильева  
для 3 класса

