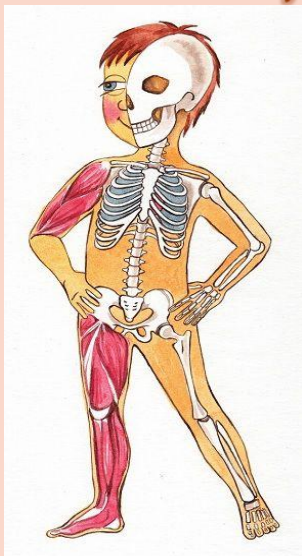




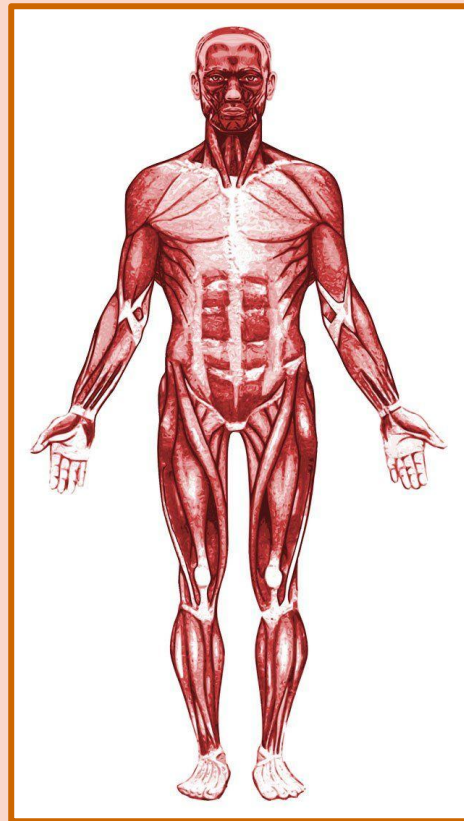
«ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ»



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



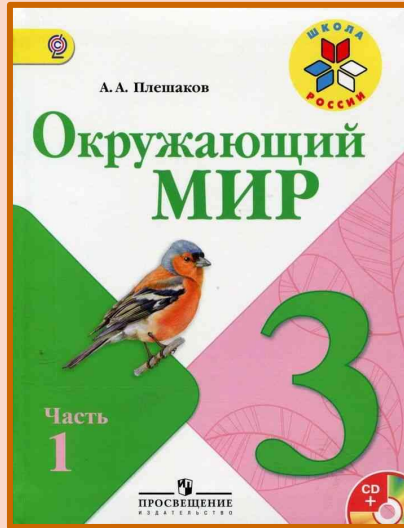
СКЕЛЕТ



МЫШЦЫ



Работа по учебнику



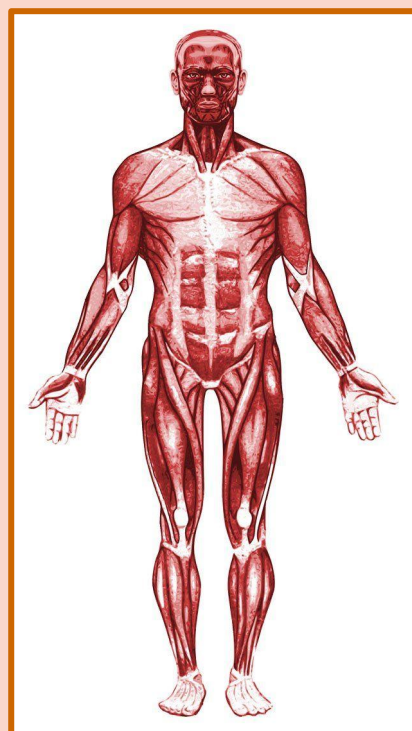
1. Откройте учебник на стр.134
2. Прочитайте текст . Какую работу выполняют скелет и мышцы?



скелет



МЫШЦЫ



Опорно-двигательная система

Главная её роль - обеспечение опоры и движения организма.



Скелет

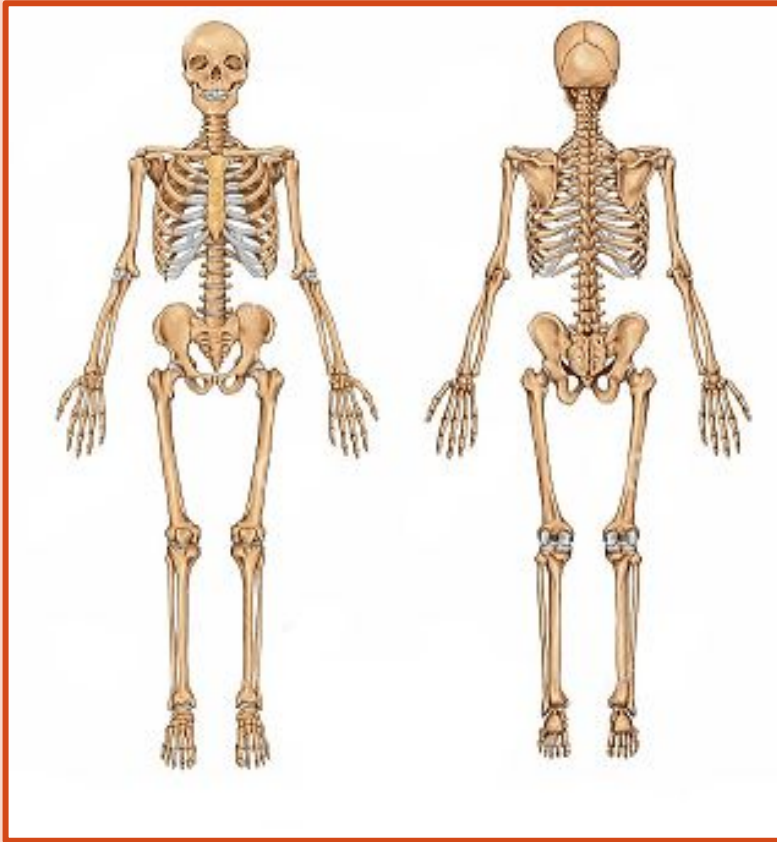


Кости составляют скелет . Он является опорой тела, а также защищает внутренние органы от повреждений. Многие кости скелета соединены подвижно с помощью суставов и связок. В теле взрослого человека около 200 отдельных костей. У маленьких детей их даже больше, ведь с возрастом некоторые кости прочно срастаются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

Части скелета



Значение скелета



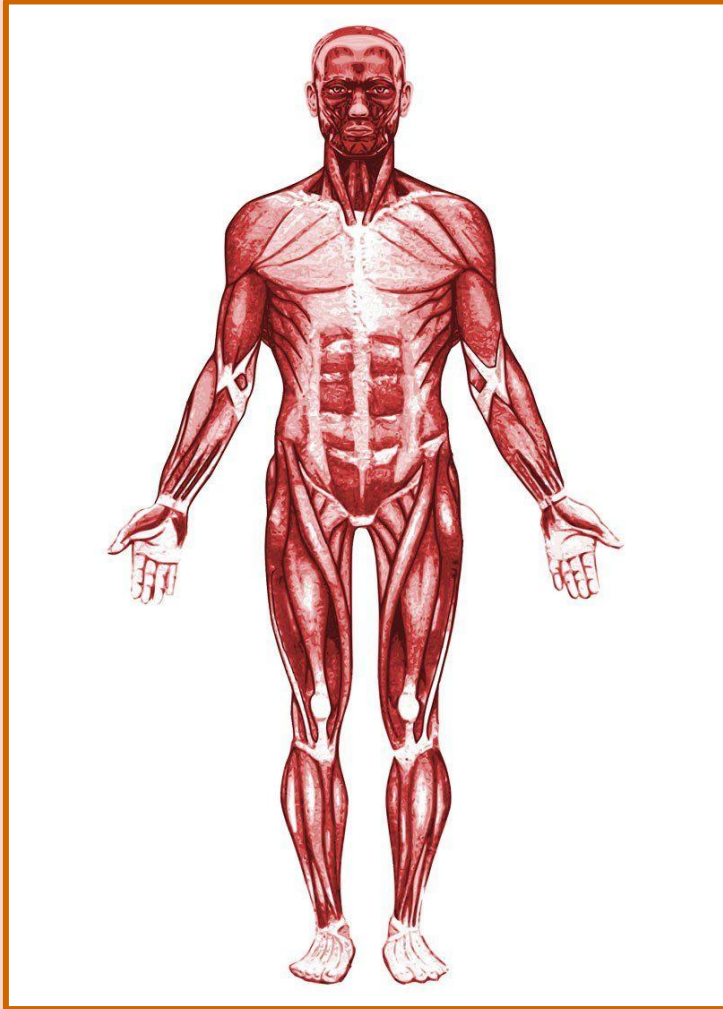
Придаёт форму телу

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.

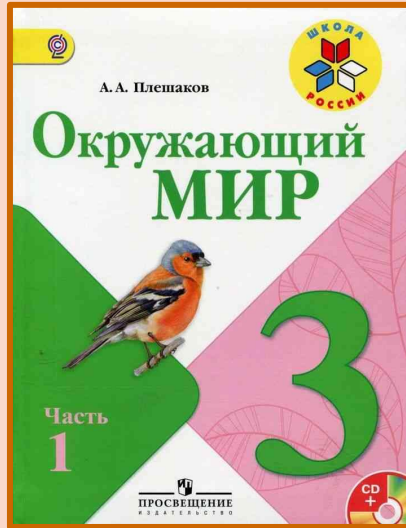
Мышцы человека



Никифорова



Работа по учебнику

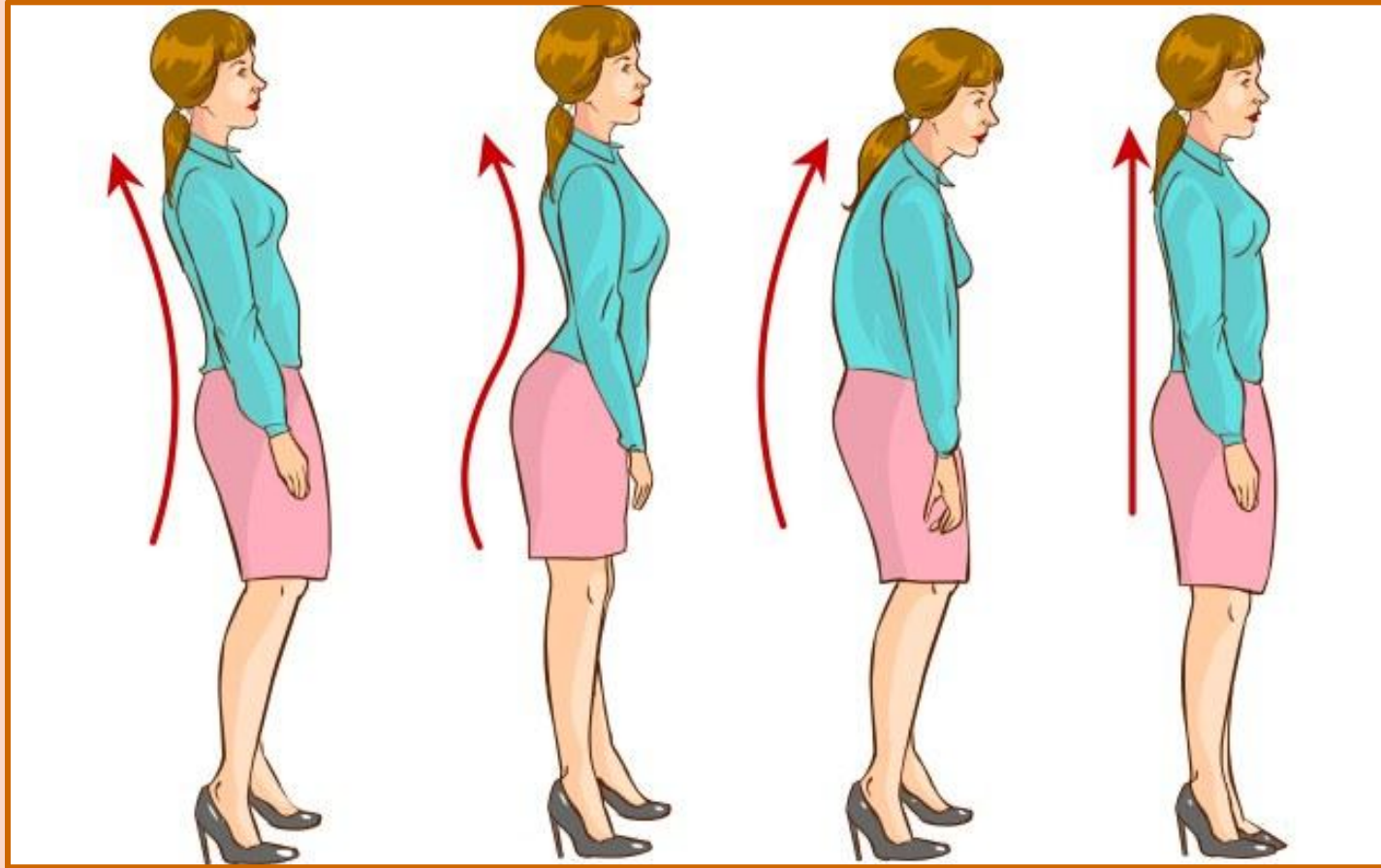


1. Откройте учебник на стр.135.
2. Прочитайте текст «Осанка».

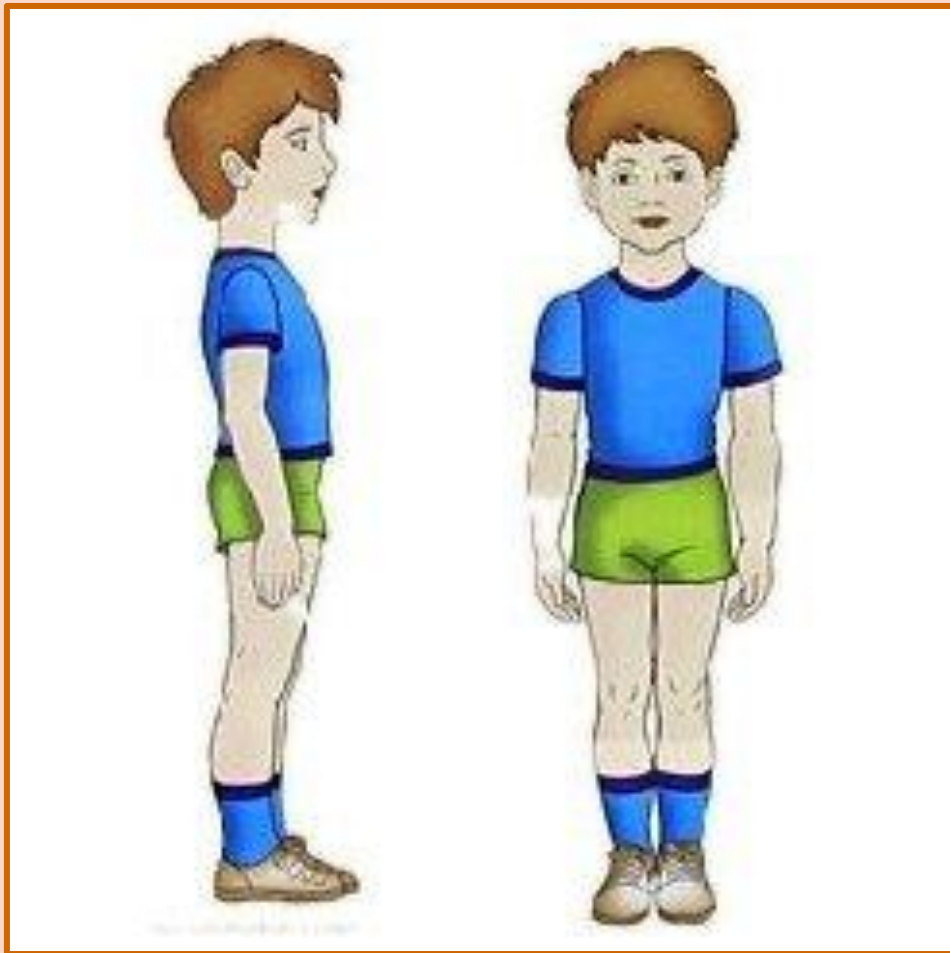




От скелета и мышц зависит осанка человека.

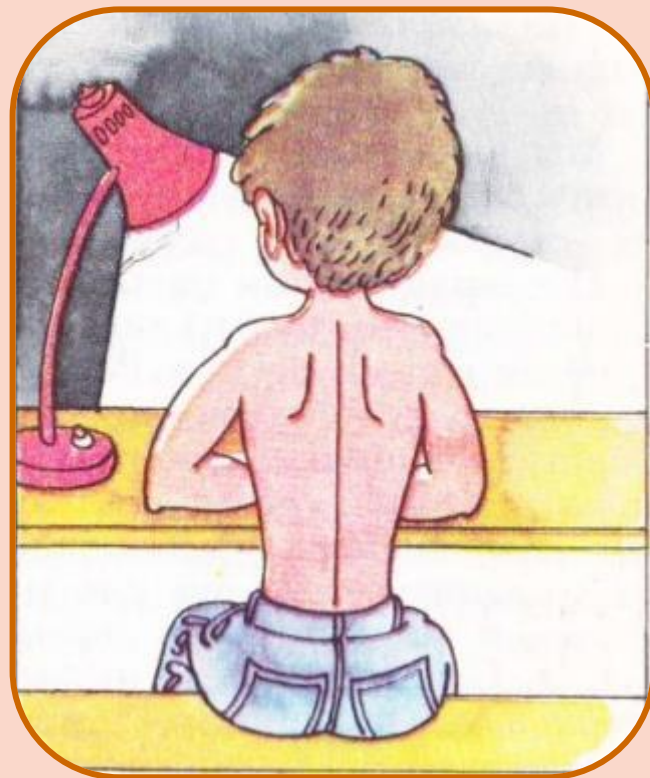


Осанка



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

Осанка

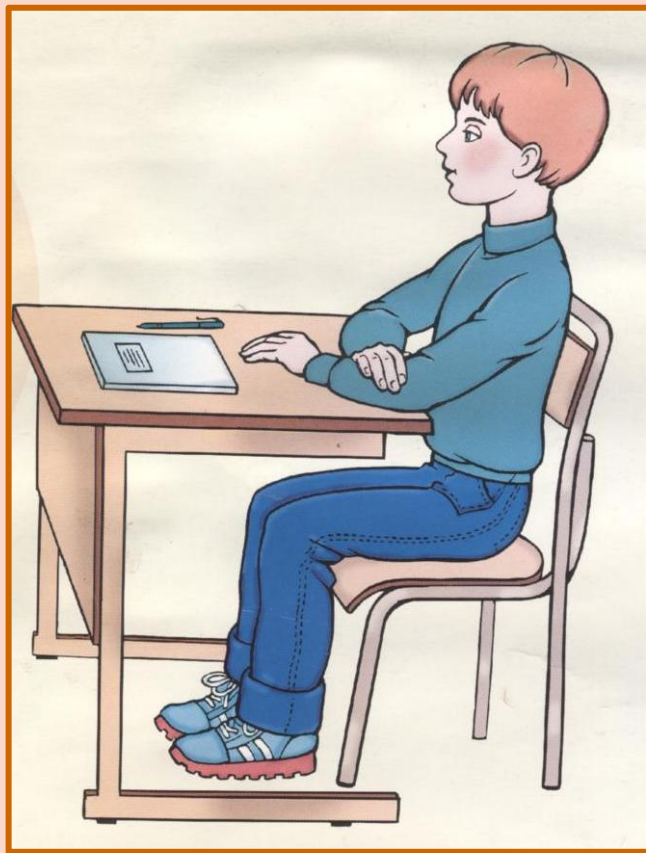


От неправильной посадки за столом, за партой или от неправильной походки позвоночник может искривиться.

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.

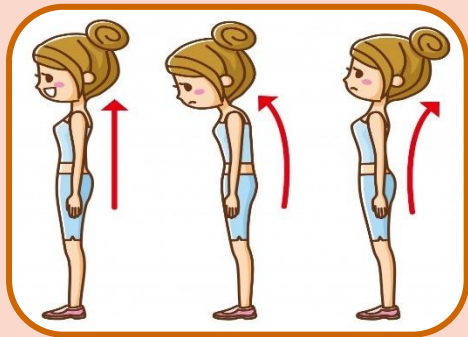
5

Ноги ставь на пол всей ступнёй.

6

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

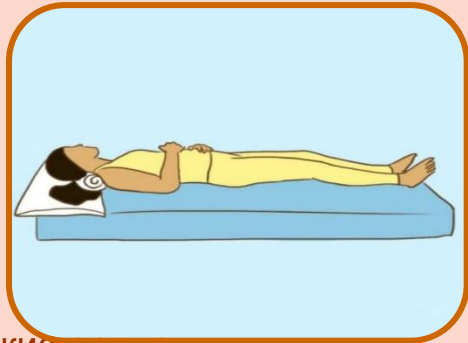
Осанка



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

