

Тема урока: Опора тела и движение

Цель: познакомить с работой опорно-двигательной системы человека.

Планируемые результаты: учащиеся научатся объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку, анализировать, делать выводы.

Ход урока

I. Организационный момент

II. Актуализация знаний. Проверка домашнего задания

1. Индивидуальные задания

- Напишите, как помочь человеку при небольшом ранении.
- Напишите, как помочь человеку при ушибе.
- Напишите, как помочь человеку при ожоге.
- Напишите, как помочь человеку при обморожении.

2. Фронтальный опрос

- Назовите орган осязания человека.
- Какую роль играет пот, выделяемый кожей?
- Какую роль играет жир, выделяемый кожей?
- Как надо ухаживать за кожей?

III. Самоопределение к деятельности

(Учитель читает стихотворение).

Скелет

Чтоб на кисель не походить
И скользкую медузу,
Скелет у всех нас должен быть,
И он нам не обуза.
Пусть нет его у червяка,
Какой-нибудь амебы,
У стрекозы и мотылька,
А нам он нужен, чтобы
Играть в футбол,
Ходить в кино
И плавать в речке летом.
Мы не смогли бы ничего,
Не будь у нас скелета.
Суставы гибкие согнем,
Пробежку начинаем...
Скелет опорой служит днем,
А ночью отдыхает.

Н. Кнушевицкая

Сегодня на уроке будем говорить об опорно-двигательной системе.

IV. Работа по теме урока

1. Беседа

Опора тела

- Само слово *опорно-двигательная* сложное. Из каких частей оно состоит? (*Опора и двигать*)

- Рассмотрим, что в нашем теле является опорой. Прощупайте у себя голову, грудь, руки, ноги. Что вы ощупываете под кожей? (*Кости*).

Если не было бы костей, тело человека напоминало бы бесформенный студенистый мешок, как у медузы. Кости придают телу форму. Они твердые и прочные.

- Что в целом образуют кости человека? (*Скелет*).

В скелете различают более 200 различных костей, больших и совсем крошечных.

- Из каких основных частей состоит наш скелет?

(Учитель записывает на доске).

Череп, позвоночник, грудная клетка, кости рук, кости ног.

- Для чего нужен скелет? (*Это опора нашего тела*).

- Скелет не только опора, но и защита внутренних органов.

- Какие органы защищает череп?

- Какие органы защищает позвоночник?

- Какие органы защищает грудная клетка?

(Учитель записывает на доске).

Череп- головной мозг. Позвоночник- спинной мозг. Грудная клетка- сердце, легкие.

Кости рук и кости ног обеспечивают прочное и подвижное соединение рук и ног с туловищем.

- Попробуйте, обхватить пальцами левой руки правый кулак и повернуть его в разные стороны.

Вот примерно так одна кость соединяется с другой и двигается с ней. А чтобы кости не рассоединились, они крепко-накрепко, как бинтами, связаны между собой гибкими связками.

Итак, скелет – опора и защита всего организма.

Движение

- Поверните голову направо, поднимите руки вверх, опустите их.

-Что заставляет кости двигаться? (*Ответы учеников*).

Кости приводят в движение мышцы. Они, словно канаты, состоят из тонких волокон. Своими концами мышцы крепятся к костям. Когда мышца сокращается, кости как бы подтягиваются друг к другу.

В теле человека 650 мышц. Большие и мощные – для грубой работы, а совсем маленькие – для тонкой. Мышцы помогают нам и есть, и смеяться, и дышать.

- Что заставляет наше сердце работать? (*Сердечная мышца*).

- А что помогает котлете продвигаться от рта до желудка? (*Мышцы пищевода*).

- Кто командует мышцами? (*Мозг*).

Итак, движение нашего тела обеспечивают мышцы.

- Прочитайте текст в учебнике на с. 134.

- Какую работу в организме выполняет скелет?

- Какие органы защищает скелет?
- Какую работу в организме выполняют мышцы?

2. Практическая работа

Правила выработки хорошей осанки

- Давайте проведем опыты, которые покажут нам значение правильной осанки.

Опыт 1

- Положите ладони на ребро, выпрямите спину. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони? (*Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха*).

- Наклонитесь низко к столу, ноги согните в коленях. Положите ладони на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони? (*Ладони почти не поднялись- легкие наполнились плохо*).

- Сделайте вывод. (*Неправильная осанка мешает глубокому дыханию*).

Опыт 2

- Сядьте, спину выпрямите, положите ладонь на желудок.

Сядьте, согнув спину. Что произошло с вашей ладонью? (*Она сжалась*).

- Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении? (*Нет. Он не может работать всей поверхностью*).

- Сделайте выводы. (*При неправильной осанке страдают внутренние органы*).

- Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали? (*Следить за правильной осанкой*).

- Почему вы, зная об этом, не всегда выполняете правила? (*Забываем, трудно держать спину прямо, неудобно сидеть и т. д.*).

В романе А.И. Куприна «Юнкера» рассказывается, что юношам, которые постоянно сутулились, к спине привязывали доску. Доска эта мышцы не укрепляла, но психологический эффект был велик. Уже после часа ношения этой доски внимание на осанке фиксировалось достаточно хорошо.

Для выработки правильной осанки в учебных заведениях для дворянских детей применялись самые разные методы. Девочек обучали высоко держать голову, не смотреть постоянно под ноги, учиться сводить лопатки, «убирать живот».

- Прочитайте в учебнике текст «Осанка» на с. 135-136. Найдите в нем правила выработки хорошей осанки.

- Прodelайте упражнения по этим правилам.

(Учащиеся читают текст и выполняют упражнения. Работа ведется в парах).

V. Физкультминутка

Отдохнем, с тобой дружок.
Ставим дружно руки в бок.
Наклонились влево, вправо,
Влево, вправо, влево, вправо.
Потянулись мы на славу.
Сядем тихо, мой дружок,

И продолжим наш урок.

VI. Закрепление изученного материала

Выполнение заданий в рабочей тетради

№ 1 (с. 60).

- Прочитайте задание. Найдите в тексте учебника абзац. В котором говорится о работе скелета и мышц.

- Заполните пропуски в рабочей тетради. (*Скелет и мышцы образуют опорно-двигательную систему. Главная ее роль- обеспечивать опору и движение организма*).

(После выполнения задания проводится проверка).

№ 2 (с. 61).

- Прочитайте задание. Рассмотрите рисунки.

- Расскажите по этим рисункам, как выработать правильную осанку.

- Отметьте (закрасьте кружки), какие правила вы выполняете.

VII. Рефлексия

Тест «Как ты заботаешься о своей осанке»

- Ответьте на вопросы теста, используя ответы «да», «нет», «иногда».

1) Я делаю зарядку, занимаюсь спортом.

2) Я ем молочные продукты.

3) Я сижу прямо, не сутулюсь.

4) Я предпочитаю ранец портфелю.

5) Никогда не ношу тяжести в одной руке.

6) Я ношу обувь своего размера и никогда не шаркаю ногами.

7) У меня близорукость.

8) Я часто болею.

9) Я не люблю физкультуру и часто ищу причину, чтобы пропустить урок.

- За каждый ответ на вопросы 1-6 начислите себе: «да»- 2 балла, «нет»- 0 баллов, «иногда»- 1 балл.

- За каждый ответ на вопросы 7-9 начислите себе: «да»- 0 баллов, «нет»- 2 балла, «иногда»- 1 балл.

- Подсчитайте свои баллы.

18-15 баллов. Вы заботитесь о своей осанке и своем здоровье. Молодцы!

14-10 баллов. Вам необходимо больше уделять внимание своей осанке, иначе искривления вам не миновать.

Менее 10 баллов. Срочно принимайте меры: ваша осанка в опасности.

VIII. Подведение итогов урока

- Часто в фильмах показывают, как скелет идет, бежит, наклоняется.

Может ли быть такое? Почему? (*Нет, кости в движение приводят мышцы, которыми командует мозг. У скелета нет ни того, ни другого*).

- Что такое скелет? (*Все кости человека*).

- Какую роль играют мышцы в организме? (*Приводят тело в движение*).

- Для чего нужна правильная осанка? (*Чтобы внутренние органы работали без сбоев и помех*).

Итак, скелет и мышцы человека образуют опорно-двигательную систему. Она обеспечивает опору и движение организма. От скелета и мышц зависит осанка человека. Чтобы выработать правильную осанку, надо следить за тем, как ты сидишь и ходишь, заниматься физическим трудом, физкультурой.

Домашнее задание

Учебник: прочитать текст на с. 134-137, ответить на вопросы раздела «Проверь себя» на с. 137.