

3 класс

Урок: Окружающий мир

Тема: Опора тела и движения

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

1. Организационный момент.

2. 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?

3. Самоопределение к деятельности

Ребята, давайте вспомним, какие бывают у человека системы органов.

(Нервная, дыхательная, кровеносная, пищеварительная).

А почему их называют системой? Что значит система органов?

Ответы детей (органы, выполняющие общую работу, образуют систему органов)

Сегодня мы познакомимся с новой системой органов. А с какой, вы узнаете тогда, когда отгадаете загадку.

Я опору тела составляю,

Ходить, бегать, прыгать помогаю.

(Скелет)

4. Работа по теме урока.

1) Беседа

Правильно, ребята. Рассмотрим, что в нашем теле является опорой. Прощупайте у себя голову, грудь, руки, ноги. Что вы ощущаете под кожей? Ответы детей (кости).

Ребята, давайте представим, что бы было, если бы у человека не было костей.

Ответы детей (оно бы напоминало бесформенный студенистый мешок, как у медузы).

Кости придают телу форму. Они прочные, твёрдые.

Что в целом образуют кости человека? Ответы детей. (Скелет)

Заранее подготовленные дети читают 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 амёбы,
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 согнём,
Пробежку начинаем.....
Скелет опорой служит днём,
А ночью отдыхает.

Скажите, пожалуйста, ещё раз для чего нам нужен скелет?

(для опоры и движения)

Правильно. Опираясь на слова **опора** и **движение** давайте сформулируем название системы, с которой мы будем сегодня знакомиться. (опорно – двигательная) **(Слайд 1)**

А ещё у нас в гостях сегодня необычный гость. (учитель ставит у доски скелет человека).

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

У людей, занимающихся физическим трудом и физическими упражнениями, кости развиваются лучше. **(Слайд 2)** Они делаются крепче, толще, так как сильным мышцам нужна сильная опора. Какие нужно кушать продукты питания, чтобы наши кости были крепкие?

Дети (молочные продукты).

Давайте попробуем определить, из каких основных частей состоит наш скелет?

(Учитель помогает детям в случае затруднения, показывает части, а дети пытаются их назвать).

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

Попробуем ещё раз показать эти части на скелете человека. Учащиеся выходят к доске, называют часть скелета и показывают её.

Итак, скелет служит опорой нашему телу. Давайте подумаем, может быть, он выполняет ещё какую-нибудь функцию? Какую же? (Ответы детей). Если не получается правильно ответить, то учитель наталкивает на правильный ответ. (Представьте, если бы у нас не было бы черепа). (Дети выясняют – защитная функция.)

Головной мозг надёжно укрыт в черепной коробке. А спинной мозг заботливо спрятан в гибком футляре позвоночного столба. Этот футляр состоит из

небольших костных коробочек – позвонков, соединённых друг с другом мягкими хрящиками. Обратите внимание, что позвоночник слегка изогнут, как рессора в машине, ведь он поддерживает череп, в котором лежит чувствительный ко всему мозг. И гибкий позвоночник, как упругая рессора, смягчает все толчки.

Что защищает грудная клетка?

Дети (сердце и лёгкие).

Правильно, она бережно охраняет сердце и лёгкие.

А 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 рассоединялись, 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 детей)

Правильно, кости приводят в движение мышцы. (Слайд 4)

У людей, занимающихся спортом, широкие плечи, мощная грудь, крепкая шея, сильные руки и ноги. Почему они такие сильные и ловкие? Что помогает им прыгать, бегать и выполнять сложные упражнения.

Дети (Скелет).

Но главные силачи – мышцы. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Без этих двигателей все большие и маленькие кости были бы неподвижны. Большие и мощные мышцы для грубой работы. А совсем маленькие для тонкой работы. Мы подпрыгиваем, переворачиваемся, размахиваем руками, крутим головой, шевелим пальцами, жмуримся и поём, смеемся и дышим. И всё это работа мышц. Когда мышцы сокращаются, кости как бы подтягиваются друг к другу. В теле человека 650 мышц: (Слайд 5)

200 из них используются при ходьбе;

43 – для того, чтобы наморщить лоб;

17 – для того, чтобы улыбнуться;

- что заставляет наше сердце работать? (сердечная мышца)

- а что помогает котлете продвигаться ото рта до желудка (мышца пищевода).

Прочитайте текст в учебнике на стр.134 -135.

- какую работу в организме выполняет скелет?

- какие органы защищает скелет?

- какую работу в организме выполняют мышцы?

2) Практическая работа

Из какой сказки эти строки?

Да на свете, говорят царевна есть,

Что не можно глаз отвести.

Днём свет Божий затмевает,

Ночью землю освещает –
Месяц под косой блестит,
А во лбу звезда горит.
А сама то величава,
Выступает будто пава;

- что означают слова «величава, будто пава»?

Ответы детей (у неё прямая спина, расправленные плечи, поднята голова, такой человек выглядит стройным и красивым) (Слайд 6)

- от чего зависит осанка человека?

Ответы детей (от скелета и мышц)

- а зачем человеку правильная осанка нужна?

Ответы детей (чтобы быть красивым и стройным).

Давайте проведём опыты, которые покажут нам значение правильной осанки:

Опыт 1.

- Положите ладошки на рёбра, выпрямите спину. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (они поднялись вверх, значит, в лёгкие попало много воздуха).

- Наклонитесь низко к столу, ноги согните в коленях. Положите ладошки на рёбра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (ладошки почти не поднялись – лёгкие наполнились плохо)

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

Опыт 2.

- Сядьте, спину выпрямите, положите ладошку на желудок.

Сядьте, согнув спину. Что произошло с вашей ладошкой? (она сжалась)

- Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении? (нет, он не может работать всей поверхностью)

- Сделайте вывод. **(при неправильной осанке страдают внутренние органы)**

- Что нужно сделать, чтобы наши внутренние органы не страдали?

Ответы детей (следить за правильной осанкой)

- Почему вы, зная об этом, не всегда выполняете правила?

Ответы детей (забываем, трудно держать спину прямо, неудобно сидеть и т. д.)

Прочитайте в учебнике текст «Осанка» на стр. 135 – 136.

Давайте найдём в нём правила выработки правильной осанки.

(Дети читают текст и выполняют эти правила)

Для закрепления (слайд 7)

Помните, что осанка вырабатывается в детстве. Хорошей осанки никогда не будет у того, у кого слабые мышцы. Ведь именно мышцы поддерживают и спину, и плечи, и голову. А мышцы будут крепкими у того, кто занимается физическим трудом, физкультурой. Ребята, у которых осанка испорчена, могут её исправить. Для этого нужно заниматься лечебной физкультурой.

5. Физкультминутка (музыкальная физминутка)

6. Закрепление изученного материала

Работа в группах:

Собери предложение. (предложение разрезано на 2 части, к началу предложения нужно найти правильное продолжение).

1. Скелет и мышцы человека образуют **опорно-двигательную систему.**
2. Скелет и мышцы обеспечивают **опору, движение и защиту организма.**
3. От скелета и мышц зависит **осанка человека.**
4. Чтобы выработать правильную осанку, надо **следить за тем, как ты сидишь и ходишь, заниматься физическим трудом, физкультурой.**

7. Рефлексия

Учитель зачитывает текст *«Молодой старичок»*

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идёт, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь и десяти минут. Сперва подопрёт голову одной рукой, потом другой и в конце концов ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина.

А почему?

Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться: зимой – на дворе снег разгрести, весной – цветы сажать, осенью – новые деревья, а он всякий раз найдёт предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены – у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

Вот так он и стал молодым старичком.

Тест «Как ты заботишься 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 своём 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!

8. Подведение итогов урока.

- Что такое скелет?

Ответы детей (все кости человека).

- Какую роль играют мышцы в организме?

Ответы детей (приводят тело в движение).

Для чего нужна правильная осанка?

Ответы детей (чтобы внутренние органы работали без сбоев и помех).

9. Домашнее задание

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Елесов Егор Николаевич

Действителен с 04.10.2021 по 04.10.2022