11 Тема: Опора тела и движение.

Цели: дать общие представления о скелете человека как опоре организма, познакомить с его строением; на основе наблюдений и самонаблюдений, а также практических работ учить детей делать выводы, рассмотреть вопросы гигиены, касающиеся скелета и осанки.

Оборудование: таблицы «Скелет человека», «Строение человека», таблица рисунков кожи, печатный материал по гигиене осанки во время письма.

 Ход урока:

Проверка домашнего задания:

а) 4 ученика работают с карточками;

б) Фронтальная беседа с классом по домашнему заданию:

- Какую новую и важную тему мы недавно начали изучать?

- Из чего состоит организм человека? (Следует заполнение кроссворда на доске):

- орган пищеварения;

- орган кровообращения;

- орган зрения;

- орган осязания;

- орган обаняния;

- орган слуха;

- Чем покрыто тело человека? Какое значение имеет кожа? Рассказать о гигиене кожи.

в) краткий рассказ учителя о татуировке кожи (демонстрация слайдов с татуировками, рассказ о возможном вреде при несоблюдении правил гигиены).

Знакомство с новой темой:

а).Учитель описывает ситуацию, в которой отражена необходимость охраны своего здоровья и осанки. Учащиеся должны проанализировать их и ответить на вопросы:

«Двое мальчиков идут в школу. У одного за плечами ранец, а у другого в руке пакет. Мальчик с ранцем идёт быстро, не сгибая спины, а мальчик с пакетом медленно, согнувшись на бок».

 - Как вы думаете, в чём лучше носить учебники – в сумке (портфеле, пакете) или в ранце? Почему?

 - От чего зависит осанка?

 - Можно ли исправить осанку?

 - Какие вы можете дать советы?

Дети во многом похожи на родителей. Но формирование красоты тела зависит от индивидуального развития.

 Важнейшее значение для красоты тела и здоровья имеет осанка. Она влияет не только на внешность, но и на расположение и деятельность внутренних органов.

б) Вывешивается таблица «Скелет человека», дети её рассматривают.

в) Следует рассказ учителя: В состав скелета человека входит более 200 костей, вес всех костей примерно 8 кг. В скелете различают следующие главные кости: кости черепа, кости туловища, кости конечностей. Основу скелета составляет позвоночный столб, состоящий из 33 – 34 позвонков. Позвоночник делится на 5 отделов (шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчиковый. У человека есть остатки хвостовых позвонков (копчиковые), но они маленькие и неразвитые (что можно предположить?)

Внутри позвоночных каналов помещается спинной мозг. От грудных позвонков отходят 12 пар рёбер, из которых 10 пар соединены с грудной костью. Рёбра, грудная кость и грудной отдел позвоночника образуют грудную клетку.

Нижнюю часть туловища составляют кости таза.

Кости головы делятся на 2 части: мозговую и лицевую. Кости лицевой части более тонки, имеют углубления для глаз, носовые ходы. Кости черепа защищают мозг, позвоночник, грудная клетка также выполняют защитную функцию. Рост человека утром на 1 – 2 см больше, чем вечером. Как думаете, почему?

Обратите внимание на кости рук и ног. Как кости конечностей соединяются между собой и прикрепляются к костям туловища? (дети у себя рассматривают коленный, локтевой, а также сустав пальца).

г) Чтение детьми стр. 140 – 142.

Физпауза «Проснувшаяся кошка».

Выяснение свойств и состава костей:

Несмотря на то, что внутри кости пористые или пустые, они очень прочные. Кости в 2,5 раза крепче гранита (детям даётся кусочек гранита для сравнения). А большая кость ноги взрослого человека может выдержать давление в 1500 кг и не сломается. Дело в том, что кость наполовину состоит из воды, а другая половина – органические и неорганические вещества. Состав кости меняется с возрастом: у пожилых людей при падении - переломы; у ребёнка упругие эластичные , но не твёрдые кости (поэтому могут искривляться и деформироваться).

Рост костей почти прекращается к 18 – 20 годам, окостенение завершается к 25 годам.

Беседа по гигиене скелета:

- От чего зависит неправильная осанка?

- Можно ли исправить осанку?

- Найдите на стр. 141 строки, которые нам расскажут о том как верно держать осанку и для чего это необходимо.

- Рассмотрите на стр.143 фотографии. Давайте сформулируем правила:

1.Сиди за столом прямо, голову слегка наклонив.

2.Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони.

3.Ноги ставь на пол всей ступнёй.

Работа с копилкой интересных фактов (стр.142)

Выполнение заданий в рабочей тетради (стр.60 – 61, №1, 2 )

Закрепление изученного:

Ответы на вопросы раздела «Подумай!» в учебнике на стр.144:

- Какую роль в движениях человека играют мышцы, кости, мозг, нервы, органы чувств?

- Почему при плохой осанке у человека хуже работают сердце, лёгкие и другие внутренние органы?

- Какие мышцы (туловища, рук, ног) развиваются при беге, плавании, игре в мяч?

Домашнее задание: пересказывать текст на стр. 140 – 142, найти интересную информацию о скелете человека.