**опора тела и движение**

**Цели:** познакомить учащихся со строением человека и значением опорно-двигательной системы; определить значение правильной осанки для здоровья человека; укреплять гигиенические навыки.

О б о р у д о в а н и е: плакат «Строение человека», «Скелет человека».

**Ход урока**

**I. Проверка домашнего задания.**

Вопросы:

– Какое значение имеет для человека кожа?

– Как нужно ухаживать за кожей?

– Какие бывают повреждения кожи?

**II. Сообщение темы урока.**

Б е с е д а.

– Рассмотрите пальцы на руке. Прощупайте каждый палец.

– Что вы почувствовали? Постарайтесь прощупать кости в ладони.

– Где еще в теле человека есть кости и мышцы?

– Как называют совокупность костей, составляющих твердую основу тела человека или животного? (*Это скелет*.)

– Скелет и мышцы образуют опорно-двигательную систему. «Опора тела и движение» – тема нашего урока.

**III. Изучение нового материала.**

1. Ф у н к ц и и и с т р о е н и е о п о р н о - д в и г а т е л ь н о й с и с т е м ы.

– Рассмотрите рисунки в учебнике на с. 140.

– Скелет человека формируют кости, которые составляют 25 % веса. В теле человека 206 костей (больших и маленьких). Кости состоят из упругого вещества коллагена и минеральных веществ. Кости поддерживают тело и служат местом крепления мышц. Мышц в теле более 600.

– Какую функцию выполняют кости и мышцы? Прочитайте текст на с. 141.

2. О с а н к а ч е л о в е к а.

– Предлагаю провести конкурс на самую красивую и правильную посадку за партой. Назовите особенности такой посадки.

– Для чего необходимо правильно сидеть при письме?

– Рассмотрите фотографии на с. 141.

– Правильно ли сидит девочка? Какие правила посадки она нарушила?

– Если она постоянно так будет сидеть, как это отразится на ее здоровье?

МОЛОДОЙ СТАРИЧОК

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда догадывался, кто идет, 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 подопрет голову одной рукой, потом другой и, в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Такая слабая была у него спина. А почему? Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться – зимой снег разгребать, весной цветы сажать, осенью – новые деревья, а он всякий раз найдет предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены – у него, мол, на прошлой неделе насморк был, и он плохо себя чувствует.

Вот так он и стал молодым старичком.

*А. Дорохов*

**IV. Самостоятельная работа.**

З а д а н и я 1–2 (с. 60–61) в рабочей тетради.

– Для каких профессий особенно нужны стройность, сила, подтянутость? (*Спортсмен, балерина, военный*.)

**V. Итог урока.**

– Из каких частей состоит скелет человека?

– Какое значение для человека имеют мышцы?

– Что нужно делать, чтобы развить свои мышцы?

** Домашнее задание:** выполнить задания на с. 142–143.