**Тема: Опора тела и движение**

**Цель:** формирование представления о значении скелета и мышц для организма человека.

**Задачи:** содействовать созданию учащимися роли физической культуры и спорта для укрепления мышц скелета, необходимости сохранения правильной осанки;

развивать логическое мышление, внимание, умение работать с текстом;

воспитывать потребность в занятиях физической культуры.

**Оборудование:** учебник «Человек и мир 3 класс»; иллюстрация с изображением скелета; таблицы «Правильная осанка», «Мышцы»; карточки с заданиями.

**Ход урока**

1. **Организационный этап.**

Звенит, заливается школьный звонок –

Вас ждёт интересный, полезный урок.

Чудесным пусть будет у вас настроение,

Легко и прелестно даётся учение!

Девизом нашего урока является русская пословица: «Двигайся больше – проживешь дольше». Как вы её понимаете?

Многие говорят: «Движение – это жизнь». Сегодня на уроке вы в этом убедитесь. Поч

1. **Проверка домашнего задания.**

Начнем урок с проверки домашнего задания, для этого вам необходимо выполнить текст.

1. ***Тест.***

- Какое значение для организма человека имеет кожа? Обведите кружком буквы рядом с правильными ответами.

а) Кожа – это важный орган тела человека.

б) Защищает от повреждений внутренние органы.

в) Помогает человеку дышать.

г) Переваривает пищу.

д) Защищает человека от жары и холода.

е) Является органом осязания.

ж) Не пропускает в организм человека микробы и вирусы.

з) Через поры кожи в организм человека поступает воздух.

***Взаимопроверка.***

1. ***Ролевая игра «Врач-дерматолог».***

Представьте, что вы – врачи-дерматологи. Вас пригласили к ученикам 2-x классов с просьбой рассказать о правилах ухода за кожей. Какие правила должны знать дети? *(Сообщение одного-двух учеников.)*

А вы соблюдаете эти правила?

1. **Введение в тему. Сообщение темы и цели урока.**

Как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на что-нибудь или на кого-нибудь надеть. Так и человек был бы бесформенным и неустойчивым, если бы у него не было… А вот об этом мы поговорим сегодня на уроке, тема которого: «Опора тела и движения».

**-** Какую цель поставим перед собой на уроке? *(учитель при необходимости дополняет ответы учащихся.)*

1. **Изучение нового материала.**

- Вспомните, какие вы знаете системы органов человека*? (Дыхательная, кровеносная, пищеварительная, нервная…)*

Ещё есть опорно-двигательная система. Основа нашего тела состоит из костей. Скажите, кости соединены между собой? *(Да).*

**-** Кто знает, как называются соединённые все вместе кости? (Ответы учащихся).

Если учащиеся не смогут назвать слово «скелет», можно предложить отгадать загадку.

Чтоб на кисель не походить У стрекозы и мотылька,

Иль скользкую медузу, А нам он нужен, чтобы

У всех людей он должен быть, Играть в футбол, ходить в кино

И нам он не обуза. И плавать в речке летом.

Пусть нет его у червяка, Мы не смогли бы ничего,

Какой-нибудь амебы, Не будь у нас… *(скелета).*

После того как ребята разгадают загадку, демонстрирую иллюстрацию с изображением скелета.

**Учитель.** Вы знаете, что у ребёнка 270 костей, а у взрослого человека – всего 206. С годами некоторые кости срастаются. После 40 лет человек начинает «расти вниз». Каждые 10 лет рост уменьшается на 1 см. Причина кроется в усыхании хрящей в суставах и между позвонками позвоночника. Чтобы кости были прочными, человеку нужна пища, богатая кальцием. Кальция много в молоке, твороге, сыре, зелени, капусте. Также необходимо для здоровья костей солнце. Под его влиянием в организме образуется витамин D, с помощью которого лучше усваиваются вещества, необходимые костям.

**-** Как вы думаете, чем является скелет для человека? *(Является опорой тела, защищает внутренние органы)*

- Какие кости, из которых состоит скелет, вам известны?

- Найдите и покажите, где у вас расположен череп. Какой внутренний орган он защищает? *(Мозг.)*

- Покажите грудную клетку. Какие внутренние органы она защищает? *(Сердце, легкие.)*

- О худых людях говорят: «У него только кожа да кости». Может ли такое быть на самом деле? *(Ответы учащихся.)*

- Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать и улыбаться, человеку нужны мышцы. Мышцы – главные «силачи» нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться и расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет двигаться.

- Найдите мышцы руки, когда она опущена и когда согнута в локте.

Покажите мышцу, которая сгибает руку в локте.

***Физкультминутка.***

***2. Самостоятельная работа с учебником.***

**Учитель.** Самостоятельно прочитайте текст «Опора тела и движение» *(с. 107-109).* Ответьте в парах на вопросы, данные после него.

**-** Что нового узнали из текста?

**-** Что нужно делать для того, чтобы мышцы были сильными, выносливыми?

***3. Наблюдение.***

**Учитель.** Ребята, сейчас я пройдусь три раза по классу. Ваша задача – внимательно смотреть, как я это буду делать. *(Все три раза учитель проходит по-разному: первый раз – сгорбившись; второй раз – ровно держа спину; третий раз – ссутулившись.)*

- Правильно ли я шла всё это время? Почему?

- Как вы считаете, когда моя походка выглядела красивой? Почему?

- Действительно, второй раз я прошла красиво. О людях, которые ходят с прямой спиной, говорят, что они стройные, статные, осанистые, т. е. у них правильная осанка.

***Работа со словарём.***

**Учитель.** Что такое ***осанка***? *(Привычное положение тела, когда человек сидит. Стоит или передвигается)*

***Работа с учебником.***

**Учитель.** Как вы думаете, от чего зависит осанка человека? Прочитайте первый абзац текста «Как выработать и сохранить правильную осанку» *(с. 110).* Вы узнаете, правильно ли ответили на мой вопрос.

**-** Как выглядит человек с неправильной осанкой?

**-** Как влияет неправильная осанка на здоровье человека?

**-** Правильна осанка даётся человеку от рождения или им приобретается? *(Ответы учащихся.)*

**-** Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить её недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках ещё не заменилась костной. Поэтому вы часто слышите от взрослых:«Сиди прямо! Не горби спину! Не сутулься!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

**-** Продемонстрируйте, как правильно нужно сидеть за партой, столом, чтобы сохранить правильную осанку.

**-** Расскажите, какие правила по сохранению осанки нужно выполнять, сидя за партой.

**-** Теперь ещё раз вспомнили правила, если хотите иметь правильную осанку.*(Дети называют правила)*.

**-** А теперь сядьте так, как того требуют правила. Сверьте с учебником, как вы сидите, с посадкой ученика, который изображён на рисунках*.*

**-** Рисунок под каким номерам изображает ученика, сидящего правильно? Сидите ли вы так сейчас?

**-** Вот так вы должны сидеть всегда. Помните об этом, следите за своей осанкой!

**-** Я хочу пригласить к доске двух учеников, один из которых носит сумку, а другой – рюкзак. *(Выходят ученики со своими сумкой и рюкзаком.)* Оденьте свои сумку и рюкзак и пройдитесь с ними так, как вы идёте в школу.

**-** Ребята, что вы заметили?

**-** Какой сделали вывод?

**Учитель.** Мне кажется, мы с вами немного засиделись. Почувствовав усталость, нужно изменить позу, выполнить несколько простых гимнастических упражнений. Я предлагаю вам отдохнуть и немного подвигаться. Простые движения также помогают укреплению скелета и мышц.

***Физкультминутка.***

1. **Закрепление изученного материала.**

***1. Практическая работа****. (Два ученика выходят к доске)*

Встаньте возле стены так, чтобы пятки, ягодицы, спина и голова соприкасались с ней. А теперь отведите плечи назад так, чтобы они тоже соприкасались со стеной. Теперь сделайте шаг вперед. Вот с такой ровной спиной вы должны ходить, тогда у вас будет всегда правильная осанка и красивая походка.

Но как же контролировать свою осанку при ходьбе? Этому нужно тренироваться дома. Как? Очень просто: первое – делайте такое упражнение возле стены 2 – 3 раза в день; второе – ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу, в тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.

Я приглашаю по одному ученику из каждого ряда подойти ко мне. Проверим, кто из вас старается ходить правильно, не нарушая осанки. *(Ученики с тетрадями на голове проходят между рядами.)*

Коллективно составляются ***«Правила для*** поддержки ***правильной осанки».***

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
4. Не носить ранец или портфель в одной руке, так как из-за этого одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.
6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. При усталости нужно менять позу, двигать руками, ногами, потягиваться.
7. Заниматься физической культурой и спортом.
8. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое покажет, какая у вас осанка.
9. **Подведение итогов урока.**

-Что вы узнали сегодня на уроке? Чему научились?

**-** Были ли трудность в достижении поставленной цели?

**-** Все ли удалось?

1. **Рефлексия.**

***Метод «Закончи фразу».***

Русская пословица гласит: «Красен человек статью». Хотите, чтобы о вас говорили, что вы красивые статью? Тогда продолжите мою фразу: «Чтобы моя осанка была правильной, я буду…»

1. **Домашнее задание.**

1. Прочитать статьи в учебнике *(с.107-111)*, ответьте на вопросы.

2. По желанию подготовить сообщение на тему «Что надо делать, чтобы выработать хорошую осанку».