**Открытый урок по теме "Опора тела и движение"**

Цели и задачи:

1. Продолжить знакомить детей со строением тела человека.
2. Познакомить детей со значением скелета и мышц.
3. Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.
4. Укреплять гигиенические навыки.
5. Воспитывать внимательное отношение к своему телу.

Ход урока:

**I.Организационный момент.**

-Сегодня на уроке мы продолжим разговор о том, как сохранить здоровье.

Давайте улыбнёмся друг другу и настроимся на хорошую и добрую волну.

**II.Проверка домашнего задания.**

Мы с вами говорили о том, что организм человека состоит из органов,

которые работают согласованно и слаженно.

Я хочу, чтобы на сегодняшнем уроке при изучении новой темы вы тоже работали все сообща, чтобы всё, о чем мы будем говорить, помогло сохранить и укрепить ваше здоровье.

Начнём урок с повторения.

**1.** Как называется наука, изучающая строение тела человека? *(Физиология)*

**2.** Сколько органов чувств вы знаете? (5)

3. А сейчас мне бы хотелось, посмотреть насколько хорошо вы усвоили тему «Органы чувств»

***Соедините следующие понятия – часть тела и орган чувств.***

глаза орган осязания

уши орган вкуса

нос орган зрения

кожа орган обоняния

язык орган слуха

4. ***Игровая ситуация “Консилиум врачей”.***

- К нам скорая помощь привезла больного. Вы – врачи первой медицинской помощи. Сегодня перед вами предстоит задача: вылечить больного с ушибом правого колена и небольшой ранкой на руке.

Посоветуйтесь и окажите первую помощь больному.

***ПРОВЕРКА:***

а) *рану промыть чистой водой, кожу вокруг ранки обработать йодом или зеленкой. Затем нужно перевязать чистым бинтом или приклеить бактерицидным пластырем.*

- Почему нужно обработать кожу йодом или зеленкой? *(Убивают микробов, которые могут проникнуть в организм).*

- А можно рану обработать йодом или зеленкой*? (Нет, получится ожог.)*

б) к ушибленному месту нужно приложить холод *(лед, грелку с холодной водой, тряпку, смоченную холодной водой).*

Микроитог. Оценки.

**III. Актуализация знаний.**

* А сейчас вам нужно ответить на вопросы кроссворда. При правильных ответах мы получим слово, относящееся к теме нашего урока.

Мы узнаем, разгадав кроссворд.

 

1. Не часы, а тикают (сердце).
2. Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества (кровь).
3. Когда сытый, он молчит. Когда голоден – урчит (желудок).
4. Орган дыхания человека (лёгкие).
5. Орган, который чистит нашу кровь. (печень).
6. И говорит, и кушает (рот).

- Молодцы. А сейчас внимательно посмотрите на наш кроссворд и подумайте, какое же слово здесь спряталось

* Какое слово получилось в выделенной строчке? (скелет)

**IY. Работа над новой темой.**

– Вчера, готовясь к уроку, я попыталась слепить из пластилина человечка, но он у меня все время падал и, в конце концов, он просто сплющился, изменил свою форму. Если вы будете лепить человека из глины или пластилина, смею вас заверить, вы получите тот же результат. Чтобы наш человечек не падал, нам нужна какая-то опора, например, проволочка. Если мы вставим проволочку внутрь тела, тогда пластилиновый человечек уже не будет валиться в сторону и не будет сплющиваться.

Вот такой проволочкой в нашем организме является скелет.

«СКЕЛЕТ» произошло от греческогослова «СКЕЛЕТОС»- высохший. **Скелет** - это Каркас - обеспечивающий положение тела в пространстве. Есть ли скелет у человека?

– Какая же основная роль скелета?

Скелет - опора, защита

Скелет человека – совокупность костей. Служит опорой мягким тканям. Защищает внутренние органы.

Давайте откроем учебник и прочитаем нашу тему урока на сегодня

**Тема нашего урока «Опора тела и движение»**

– А вы знаете, как люди узнали, что у человека есть скелет и он состоит из костей? *(Ответы детей).*

!!! В скелете различают более 200 различных костей.

– Из каких основных костей состоит наш скелет? (Череп, грудной отдел (клетка), позвоночник, тазовые кости (тазовый пояс), кости рук, кости ног).

– Подумайте! Какое значение имеет череп? Грудной отдел? Кости рук? Кости ног?

Скелет не только опора, но и защита внутренних органов.

- Какие органы защищает череп? (головной мозг)

- Какие органы защищает позвоночник? (спинной мозг)

- Какие органы защищает грудная клетка? (сердце и легкие)

**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. Мышцы помогают нам, и петь, и смеяться, и дышать.

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

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

- Кто командует мышцами? **( Мозг).**

**Значит мозг командует мышцами, а мышцы приводят в движение кости.**

**Y. Физкультминутка.**

*В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)*

А во вторник — рисовал. *(Изображаем рисование.)*

В среду долго умывался, *(«Умываемся».)*

А в четверг в футбол играл. *(Бег на месте.)*

В пятницу я прыгал, бегал,

*(Прыгаем.)*

Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*

Целый день я отдыхал. *(Дети садятся на корточки, руки под щеку—засыпают.)*

– Объясните, за счет чего мы смогли выполнить упражнения во время физминутки? Что мы разминали? *(Мы не могли бы двигаться, если бы у нас не было бы мышц).*

!!! Всего в теле человека 656 скелетных мышц, которые прикрепляются к костям.

– Для чего нам нужны мышцы?

- Мышцы обеспечивают движение.

Итак, опорно – двигательная система – это совокупность скелета и мышц.

* От скелета и мышц зависит ОСАНКА человека.
* Осанка – это то, как мы сидим или стоим, плохая осанка приводит к перенапряжению мышц. От этого перенапряжения и болит спина. К тому же человеку с плохой осанкой труднее дышать, у него хуже работают сердце и другие внутренние органы.

*( Учитель приглашает к доске двух учеников)*

Одному ученику учитель помогает надеть ранец, другому дает в руку портфель и просит пройтись перед всем классом, а затем повернуться спиной к ученикам. Ребенок, который держит в руке тяжелый портфель, наклоняется в сторону, у другого ученика спина не искривлена.

*Ученики делают выводы о том, с чем лучше ходить в школу: с портфелем или с ранцем.*

Как лучше носить, например, сумки, помогая маме. (*Лучше разложить все покупки в две сумочки и нести в двух руках.)*

- Почему? *( Чтобы не было искривления позвоночника, скалиоза)*

- От чего зависит осанка? *( От скелета и мышц*)

По происхождению, осанка – слово русское, означает привычку правильно держать свое тело в покое и движении.

***Правила выработки хорошей осанки***

- Давайте проведем опыты, которые покажут нам значение правильной осанки. И как она влияет на наши внутренние органы

***Опыт 1***

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

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

- Какие ты можешь дать советы? (*Сидеть ровно, низко при письме не наклоняться.При ходьбе груз распределять равномерно, больше двигаться, заниматься спортом))*

Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет. Это интересно!

- Можно ли исправить осанку? *( Конечно.Специальными упражнениями, самотренировкой, постоянным самоконтролем).*

**YI. Практическая работа.**

**VII. Закрепление.**

Работа по группам. **Тест «Опора тела и движение»**.

1. Какие органы образуют опорно-двигательную систему?

А) желудок, пещевод

Б) сердце, сосуды

В) нервы

**Г) скелет, мышцы**

2. От каких органов зависит осанка человека?

**А) от скелета и мышц**

Б) от сердца

В) от лёгких

Г) от спинного мозга

3. Кто командует движениями тела человека?

А) сердце

Б) кости

**В) мозг**

Г) мышцы

4. Для чего нужно иметь хорошую осанку?

А) чтобы быстрее бегать

**Б) чтобы лучше работали внутренние органы**

В) чтобы было легче писать и читать

**YIII. Подведение итогов урока.**

Одному мудрецу задали вопрос: « Что для человека важнее – богатство или слава?»

Он ответил: « Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

- Прислушайтесь к словам мудреца и запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам. Ваше здоровье в ваших руках!

- Переходя от этих слов к итогу урока, давайте вспомним, чему мы сегодня учились.

- Что нового узнали?

- Чем поделитесь дома, в семье?

Оценки.

**Х. Домашнее задание**

Д/З. прочитать текст на с. 134-137, ответить на вопросы раздела «Проверь себя» на с. 137.