Автор: Administrator
12.01.2015 10:32 -

Урок окружающего мира по теме

"Опора тела и движение".

3-й класс

Подготовила Черных Т. В. учитель начальных классов

Цели:

1.Ознакомить со строением тела человека.

2. познакомить с работой опорно-двигательной системы человека.

3.Формировать представление о здоровом образе жизни.

4.Укреплять гигиенические навыки.

Планируемые результаты:

учащиеся научатся объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку, анализировать, делать выводы.

Оборудование:

1.Плакаты “Строение человека”, “Скелет человека”, “Правильная посадка во время занятий”, “Нарушение осанки”.

2.Компьютер, диски: “Роль опорно-двигательной системы в организме человека”, *“Музык альная зарядка”.*

3.Скелет тела человека (муляж).

4.Карточки для групповой работы.

5.Необходимые предметы для оказания первой помощи при незначительных повреждениях кожи (йод, зелёнка, бинт, пластырь и т.п.).

6.Тряпичная игрушка, пластмассовая игрушка.

7.О.И.Дмитриева, Т.В.Максимова “Поурочные разработки по курсу окружающий мир 3 класс”, с.187.

8.Рентгеновские снимки позвоночника человека.

9.А.А.Плешаков “Мир вокруг нас” учебник 3 класс, 2 часть”.

10.Памятка “Как сохранить кости здоровыми и крепкими”.

Ход урока

1.Организационный момент

2.Актуализация знаний. Проверка домашнего задания

О чём мы говорили на прошлом уроке окружающего мира?

(О надёжной защите организма – коже.)

Какое значение имеет кожа? Как ухаживать за кожей? Какие бывают повреждения кожи?

Как оказать первую помощь при незначительном повреждении кожи?

(Устные сообщения детей об оказании первой медицинской помощи, с показом.)

3. Самоопределение к деятельности.

(2 игрушки – тряпичная и пластмассовая)

Поставьте игрушки на стол.

Почему не удалось поставить тряпичную игрушку?

(Она мягкая, у неё нет опоры, а у другой игрушки есть.)

Что же это за опора, которая помогает обеспечить вертикальное положение в пространстве. Мы узнаем, разгадав кроссворд.

1.Не часы, а тикает.

2. Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества.

3.Когда сытый он молчит, когда голоден – урчит.

4.Орган зрения.

5.Органы дыхания человека.

6. И говорит, и ест.

(Ответы: 1.сердце, 2.кровь, 3.желудок, 4.глаз, 5. лёгкие, 6.рот.)

Какое слово получилось в выделенной строке? *(Скелет.)*

Скелет (с древне – греческого) – высушенный.

Каркас - обеспечивающий положение тела в пространстве. Есть ли скелет у человека?

Чтоб на кисель не походить,
На 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!
Н. Кнушевицкая

- Какое значение имеет скелет?

4.Работа по теме урока

(Открыть часть названия темы урока)

Под кожей человека находятся кости и мышцы. Кости составляют скелет. *(Плакат.)*

Скелет человека состоит из следующих отделов: *(муляж)*

- скелет головы (череп)

Череп состоит из 24 костей. Они образуют черепную коробку. Она очень прочная.

- скелет туловища (грудная клетка и позвоночник)

Позвоночник основа скелета. Он появился у животных организмов около 500 млн. лет назад. Позвоночник состоит из 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 4-5 копчиковых позвонков.

- скелет верхних конечностей

Интересно, что скелет руки состоит из 30 костей. Из них 26 костей образуют кисть.

- скелет нижних конечностей

Значение скелета

Скелет является опорой тела, благодаря скелету тело стройное, а не похоже на бесформенную массу, скелет защищает многие внутренние органы от повреждений. Например, кости головы защищают головной мозг. А кости позвоночника защищают спиной мозг, который находится внутри позвоночника. Позвоночник придаёт телу вертикальное положение.

Кости взрослого человека наполовину состоят из воды. В них содержится жир, органические и минеральные вещества. Сочетание этих веществ при особой структуре костей придаёт им необычайную прочность.

У людей занимающихся физическим трудом и физическими упражнениями, кости развиваются лучше. Они делаются крепче и толще.

Но мы бы не могли двигаться, если бы у нас не было мышц. Мышцы главные силачи. Без этих двигателей все большие и маленькие кости были неподвижны.

Мы подпрыгиваем, переворачиваемся, размахиваем руками, крутим головой, шевелим пальцами, жмуримся и поём. И всё это - работа мышц.

(Открываем вторую часть темы)

Мышцы прикрепляются к костям. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы приводят в движение кости, а значит и наше тело. Это происходит по команде мозга.

Скелет и мышцы образуют опорно-двигательную систему. Главная её роль – обеспечение опоры и движения организма.

От скелета и мышц зависит осанка человека.

Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Так, по определению С.И. Ожегова осанка – внешность, манера держать себя (о положении корпуса, складе фигуры). В.И. Даль определял хорошую осанку как “сочетание стройности, величавости, красоты” и приводил пословицу: “ Без осанки – конь – корова”.

У человека с хорошей, правильной осанкой прямая спина, расправленные плечи, поднятая голова. Такой человек выглядит стройным, красивым. Совсем по другому выглядит человек с плохой осанкой: плечи и голова у него опущены, грудь впалая… .

К тому же при плохой осанке труднее дышать, хуже работают сердце и другие внутренние органы.

Осанка вырабатывается в детстве. Чтобы выработать хорошую осанку, нужно выполнять правила, многие из которых вы уже знаете.

Плакат “Правильная посадка во время занятий”

Как надо правильно сидеть за партой?

Дети вспоминают правила для выработки хорошей осанки. В этом им помогает материал учебника с. 61-62.

Работа с учебником

С.61. Рассмотрите фотографии. Правильно ли сидит девочка? Какие правила посадки за столом она нарушила?

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

Давайте вместе составим правила, как правильно сидеть за столом и организовать своё место, чтобы удобно и хорошо работалось.

После правила: “ Почувствовав усталость, измени позу и т.п.”

Физкультминутка

После правила: “… заниматься лечебной физкультурой” **просмотр диска с комплексом упражнений для формирования правильной осанки.**

После правила: “ … заниматься физкультурой …”

Музыкальная зарядка “Бал сказочных героев”.

Учитель читает отрывок из рассказа А. Дорохова “Молодой старичок” из книги “Поурочные разработки по курсу окружающий мир , 3 класс”, О. И. Дмитриева, Т.В. Максимова, с.187.

Почему мальчик стал молодым старичком?

Дети часто сами портят свою осанку. Сидят за столом, ссутулившись, в школу ходят с

портфелями, неся тяжесть в одной руке. Не любят заниматься физическим трудом.

Главный враг мышц – неподвижность, а лучший их друг – движение.

Движение - это жизнь.

Учебник с. 62. Прочитайте “Копилка интересных фактов”

Кости очень прочные, но при резком ударе, неудачном прыжке или при сильном падении они могут сломаться. Если ребёнок упал и поломал косточки, то врач непременно сделает снимок (рентгеновский снимок или рентген).

Учитель показывает рентгеновский снимок позвоночника, таза.

Найдите и покажите это место на муляже.

5. Закрепление изученного

Практическая работа

Обследуй себя, найди кости черепа, локтевой сустав, коленный сустав и т.п.

Как вы понимаете пословицы: “У кого болят кости, тот не ходит в гости”, “Кость да жилы – в них вся сила”.

Выполнение заданий в рабочей тетради

С.60, задание 1.

Найдите в тексте учебника на с. 61 абзац, в котором говорится о работе скелета и мышц. Заполните пропуски в рабочей тетради.

С. 61, задание 2.

Рассмотри рисунки. Расскажи по этим рисункам, как выработать правильную осанку. Отметь, какие правила вы выполняете.

Работа по карточкам (в группах)

Отметить рисунки человека с правильной, красивой осанкой. Аргументируйте своё мнение. Отчёт групп о выполнении работы.

6. Рефлексия.

Из каких частей состоит скелет человека? **(***Дети называют, показывают на муляже, прикрепляют необходимую карточку на доску).*

Какое значение имеет скелет?

Какое значение для человека имеют мышцы? Как они работают?

Просмотр диска “Роль опорно-двигательной системы в организме человека”.

Почему важна правильная осанка? Как выработать правильную осанку?

Что нужно делать для того, чтобы развить свои мышцы?

Прочитайте вывод на с.63 учебника.

7.Домашнее задание.

1. Ответить на вопросы раздела “Проверь себя” (учебник с.63).

1. Придумать и показать небольшой комплекс (5-6 упражнений) для формирования правильной осанки и укрепления мышц.