

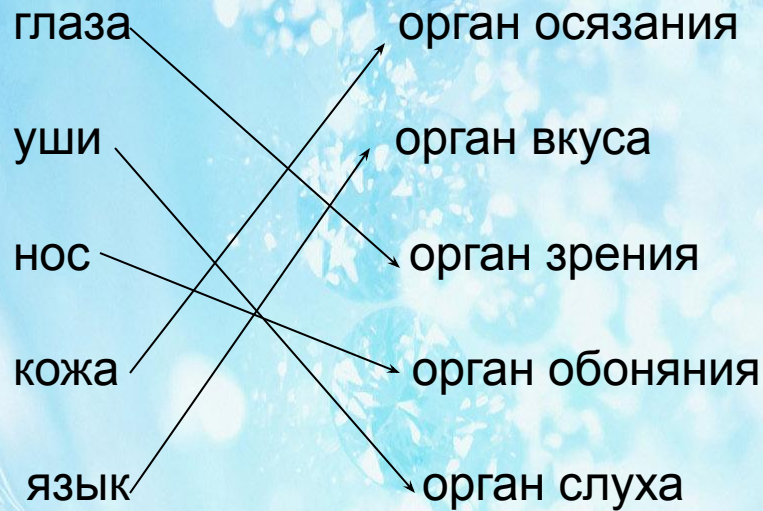
# Опора тела и движение

Урок по окружающему миру  
в 3 «Б» классе  
ГБОУ СОШ с.Васильевка  
подготовила Сладкова М.Г.



# Проверка домашнего задания

1. Соедини стрелками.



2. Сколько органов чувств ты знаешь? 5

3. Как называется наука, изучающая строение тела человека?  
анатомия

4. Какое значение имеет кожа?

Защищает от повреждений, от жары и холода, от болезнетворных бактерий

# Опора тела и движение

**СКЕЛЕТ**



**МЫШЦЫ**



**ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
СИСТЕМА**

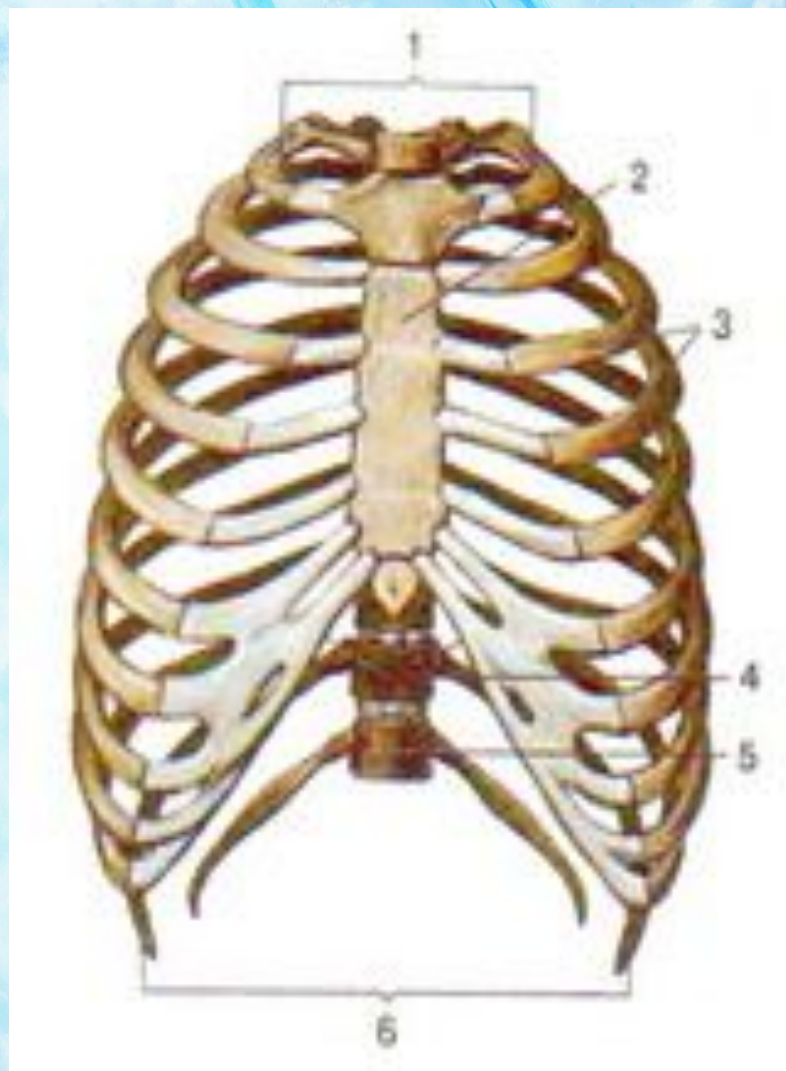
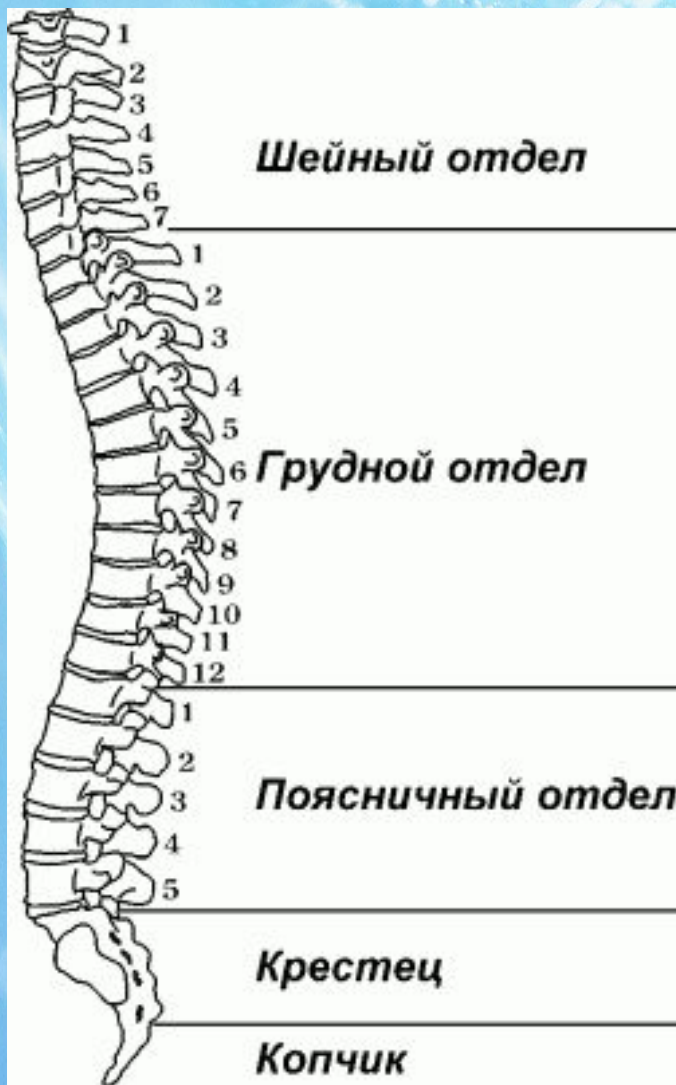








# Строение позвоночника и ребер

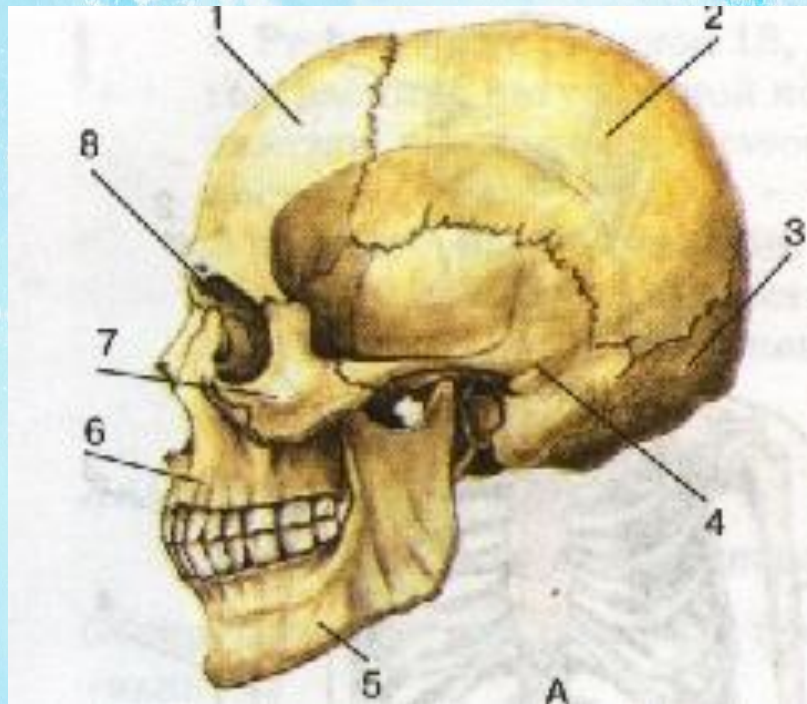


# Строение верхних и нижних конечностей





# Строение черепа







1. Не прыгайте неожиданно на своих товарищей.

2. Не бейте друг друга по голове.

3. Не выкручивайте друг другу руки.

4. Не ставьте подножки.



# ФИЗМИНУТКА

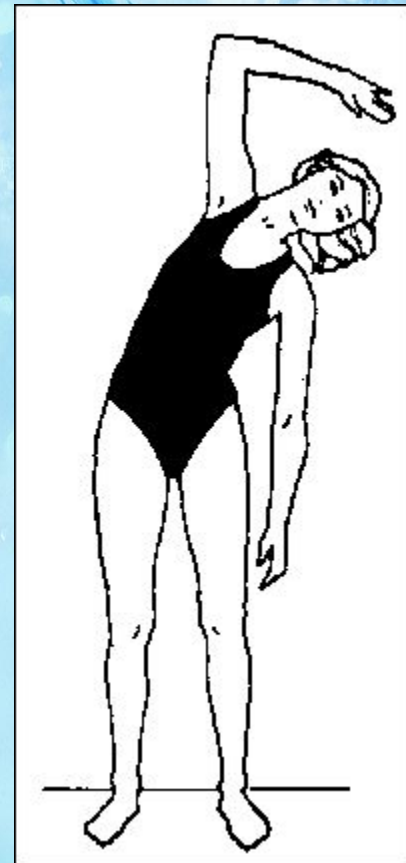
Вы, наверное, все устали?  
Ну, тогда все дружно встали.

Физминутку проведем,  
Спинки наши разомнем  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали.

Покрутились. Повертелись  
и за парты все уселись.

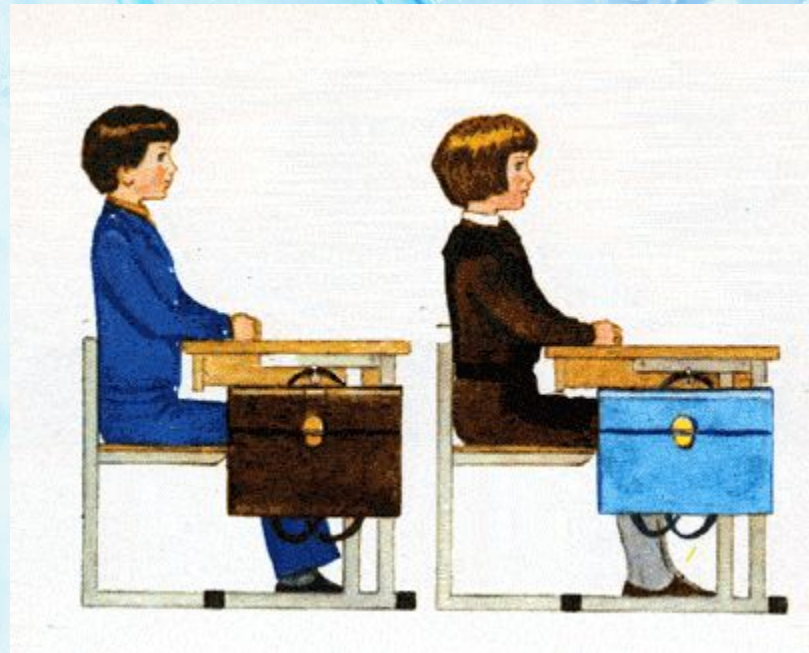
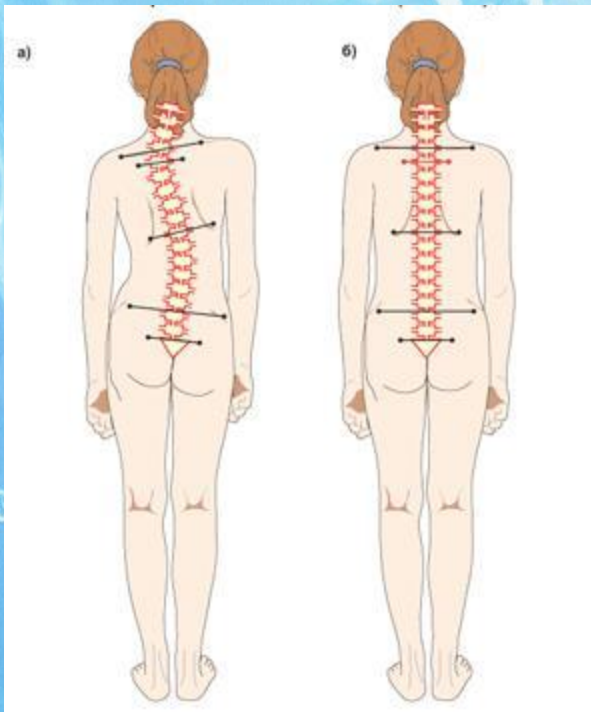
Глазки крепко закрываем,  
дружно до 5-ти считаем.

Открываем, поморгаем  
и работать продолжаем.





# Осанка



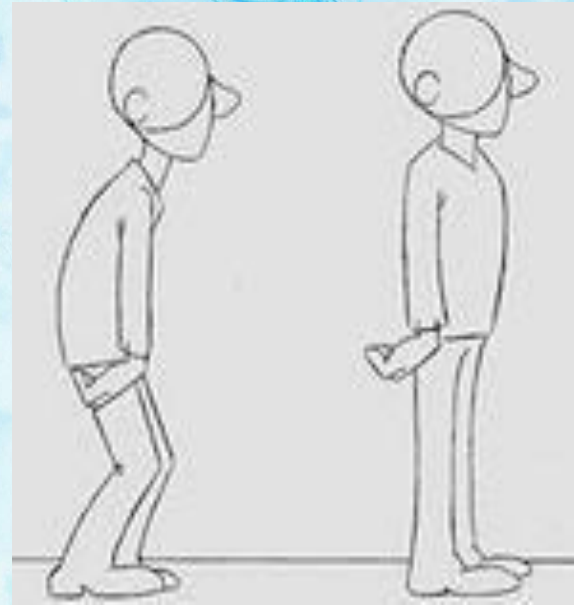


## Правила выработки правильной осанки



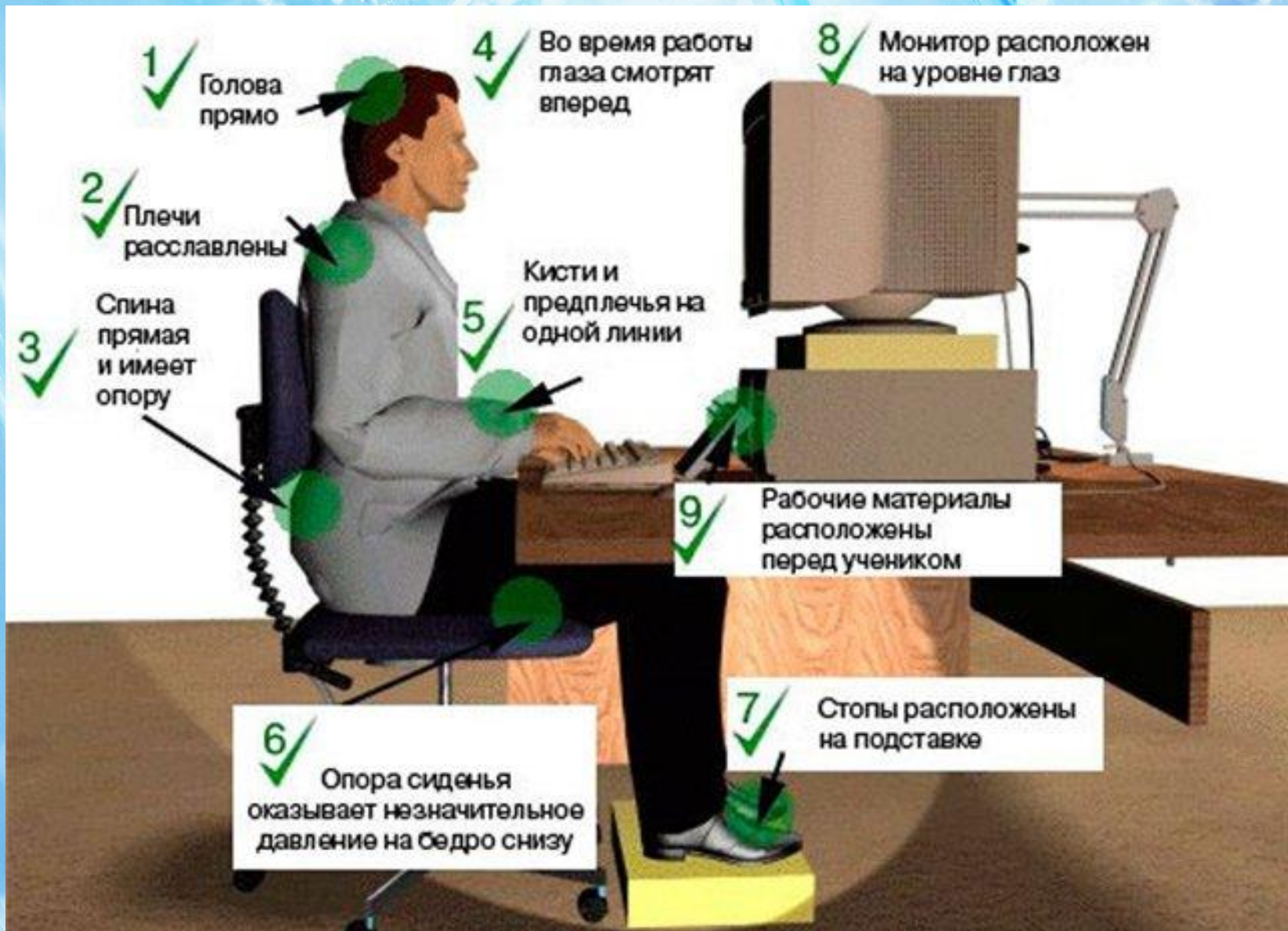
- Сиди прямо, голову лишь слегка наклонив
- Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони
- Ноги ставь полной ступней на стол







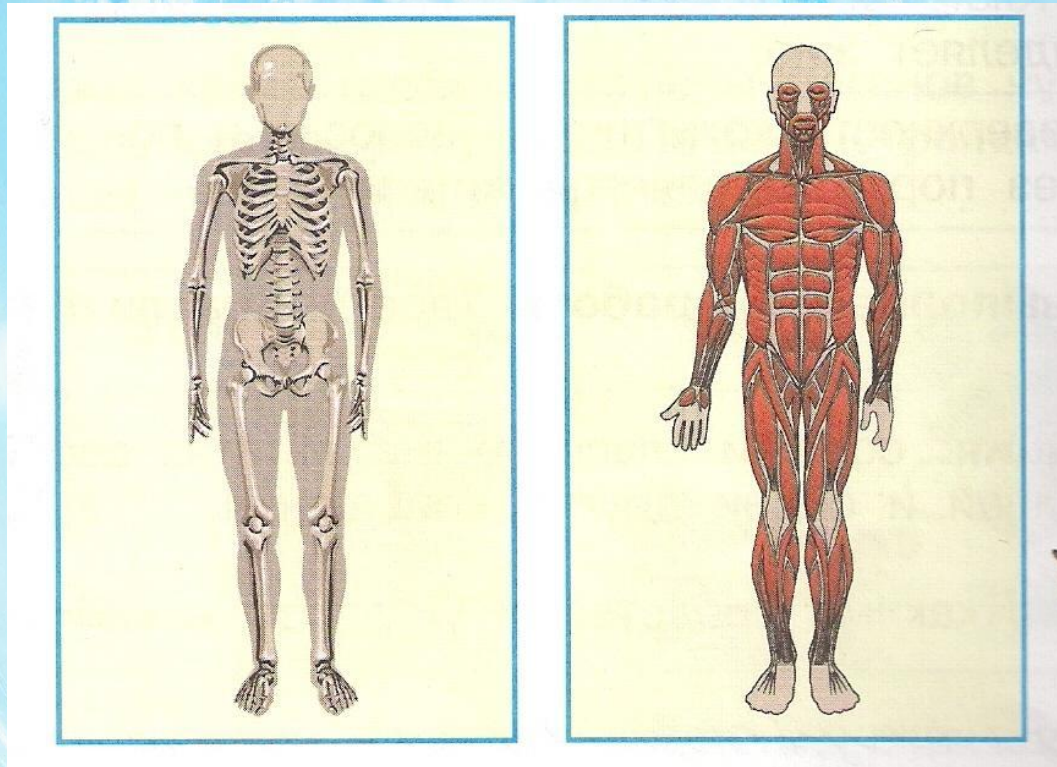
# Как правильно сидеть за компьютером





# Работа в тетради

Подпиши изображённые на рисунке части опорно-двигательной системы человека



**СКЕЛЕТ**

**МЫШЦЫ**



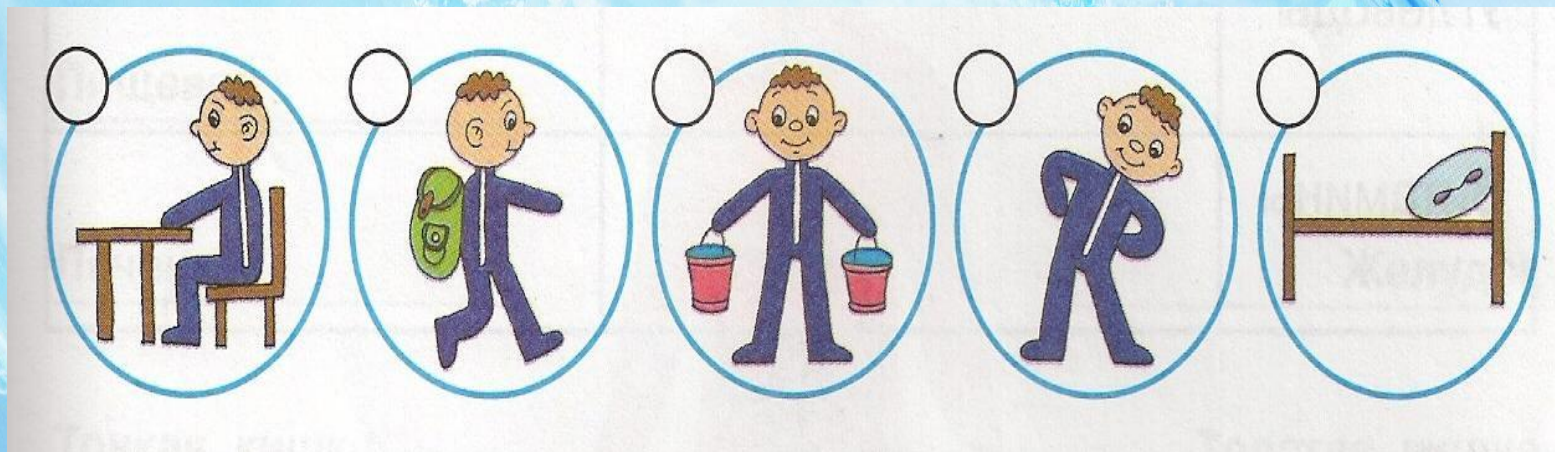
Используя информацию из учебника, впиши цифровые данные в текст

## Скелет и мышцы

Опорно - двигательная система состоит из скелета и мышц. В скелете человека более 200 костей. Количество различных мышц в теле человека ещё больше: 650. При ходьбе используется 200 мышц. Для того чтобы наморщить лоб, нам требуется 43 мышцы, а для того чтобы улыбнуться, - 17 мышц.



Папа Серёжи и Нади нарисовал для вас эти условные знаки. Расскажи с их помощью, как выработать правильную осанку.



Отметь, какие правила ты выполняешь.



СТОПА  
КОПЧИК  
РЕБРО  
ЛОПАТКА  
ПРЕДПЛЕЧЬЕ  
КОСТИ

ЧЕРЕП  
ГОЛЕНЬ  
ПЛЕЧО  
ОПОРА  
ПОЗВОНОЧНИК  
ПЕРЕЛОМ  
КИСТЬ  
ОСАНКА



