

# ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ

Урок окружающего мира в 3 классе  
(УМК «Школа России»)



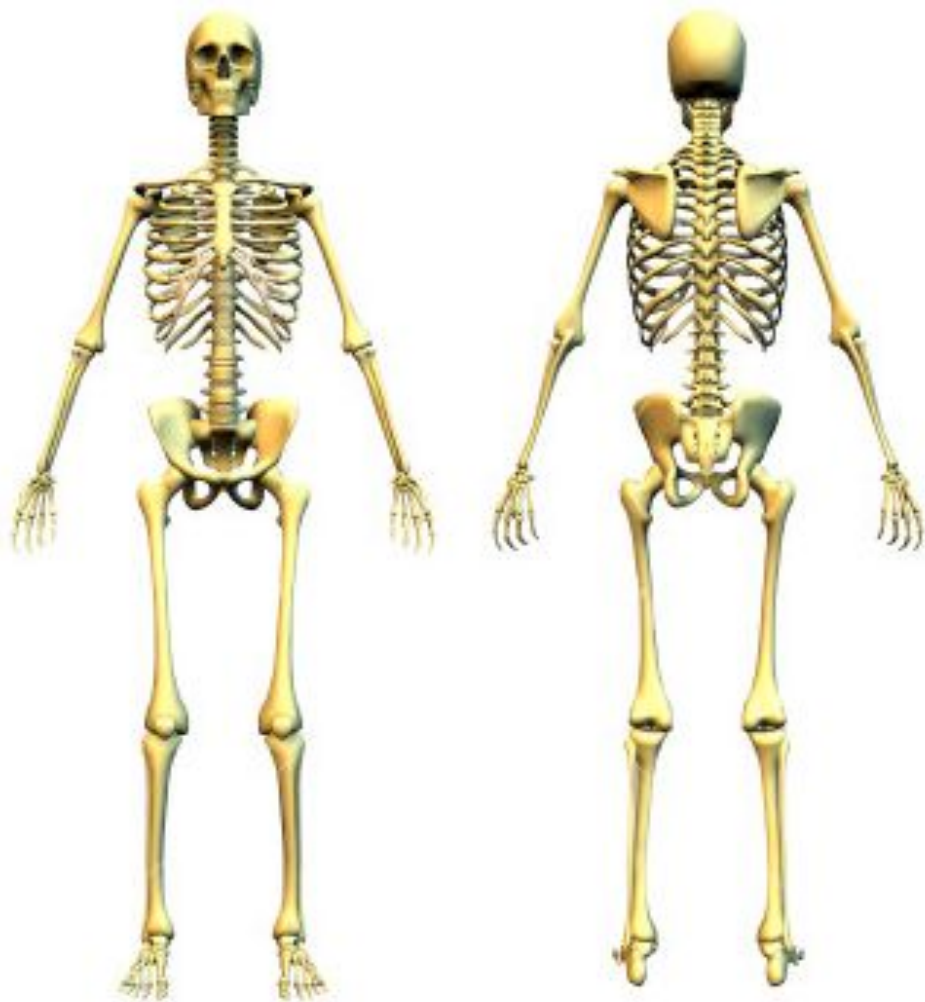
Автор: Фадеев В.И., учитель  
начальных классов МБОУ Ямальская  
ШИС(П)ОО.



Почему тряпичная кукла падает и требует опоры, а человек может стоять прямо?

**Цель урока:**

**Узнать о строении тела и движении человека и о том, как можно сохранить свое тело здоровым и стройным.**



**«СКЕЛЕТ»**  
произошло от  
греческого  
слова  
**«СКЕЛЕТОС»**-  
**ВЫСОХШИЙ.**



Телу помогает поддерживать форму скелет, состоящий из отдельных костей. Он напоминает прочный каркас, который делают строители, когда возводят высокое здание. Многие кости твоего скелета соединены подвижно с помощью суставов и связок. Благодаря гибким соединениям костей ты можешь бегать и прыгать. В теле взрослого человека около 200 отдельных костей. У маленьких детей их даже больше, ведь с возрастом некоторые кости прочно срастаются между собой!



**«МЫШЦА»  
произошло  
от слова  
«МУСКУЛИС»,  
что значит «мышь»**





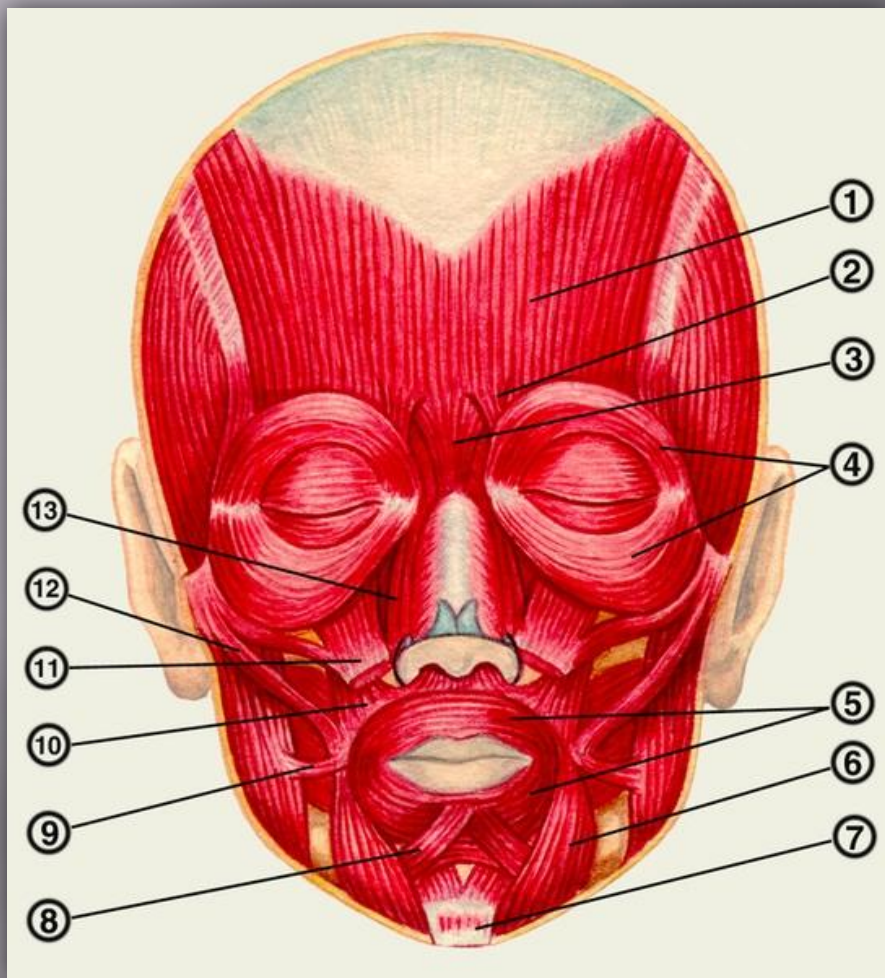
Кости приводят в движение мышцы. **В теле человека около 600 мышц**, и каждая из них участвует в выполнении какого-либо движения.

Мышцы, словно канаты, состоят из тонких волокон. Своими концами мышцы крепятся к костям.

**Мышцы могут сокращаться и расслабляться.**

Когда мышца сокращается, кости как бы подтягиваются друг к другу.

Например, чтобы сделать **один шаг**, требуется работа **20 мышц**.



**Мышцы лица называются мимическими.** Они

позволяют человеку выразить различные чувства: радость, страх, испуг и др.



**СКЕЛЕТ**

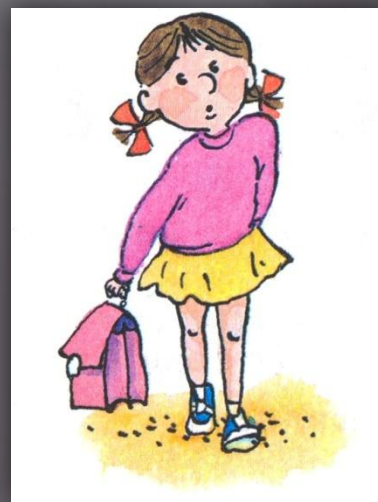
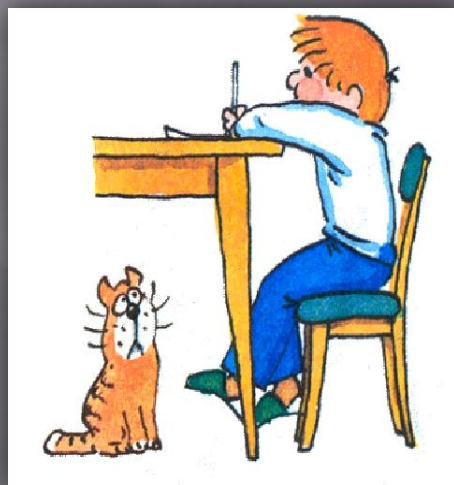
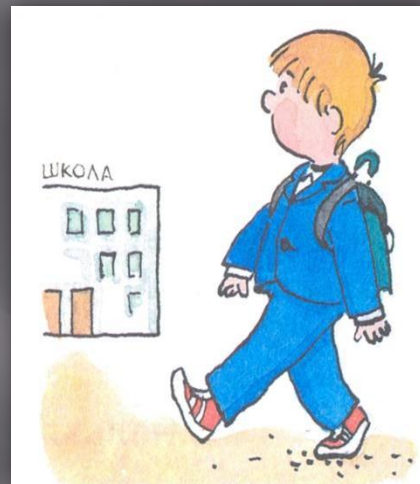
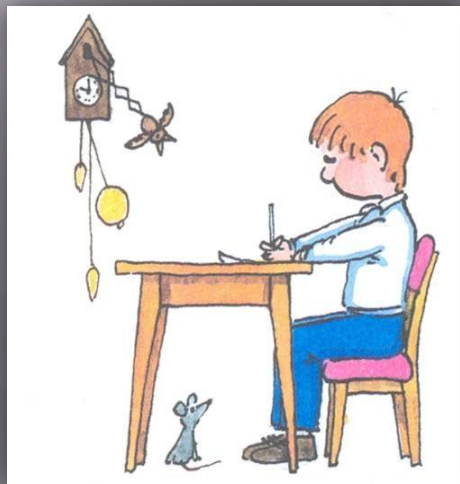
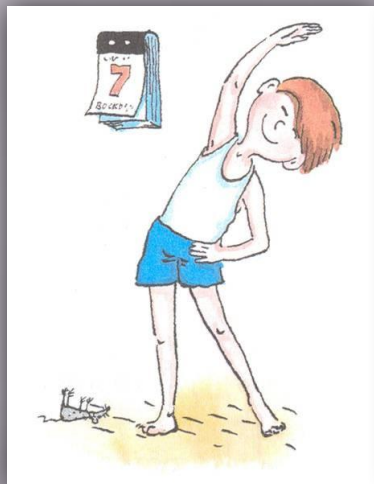
**МЫШЦЫ**



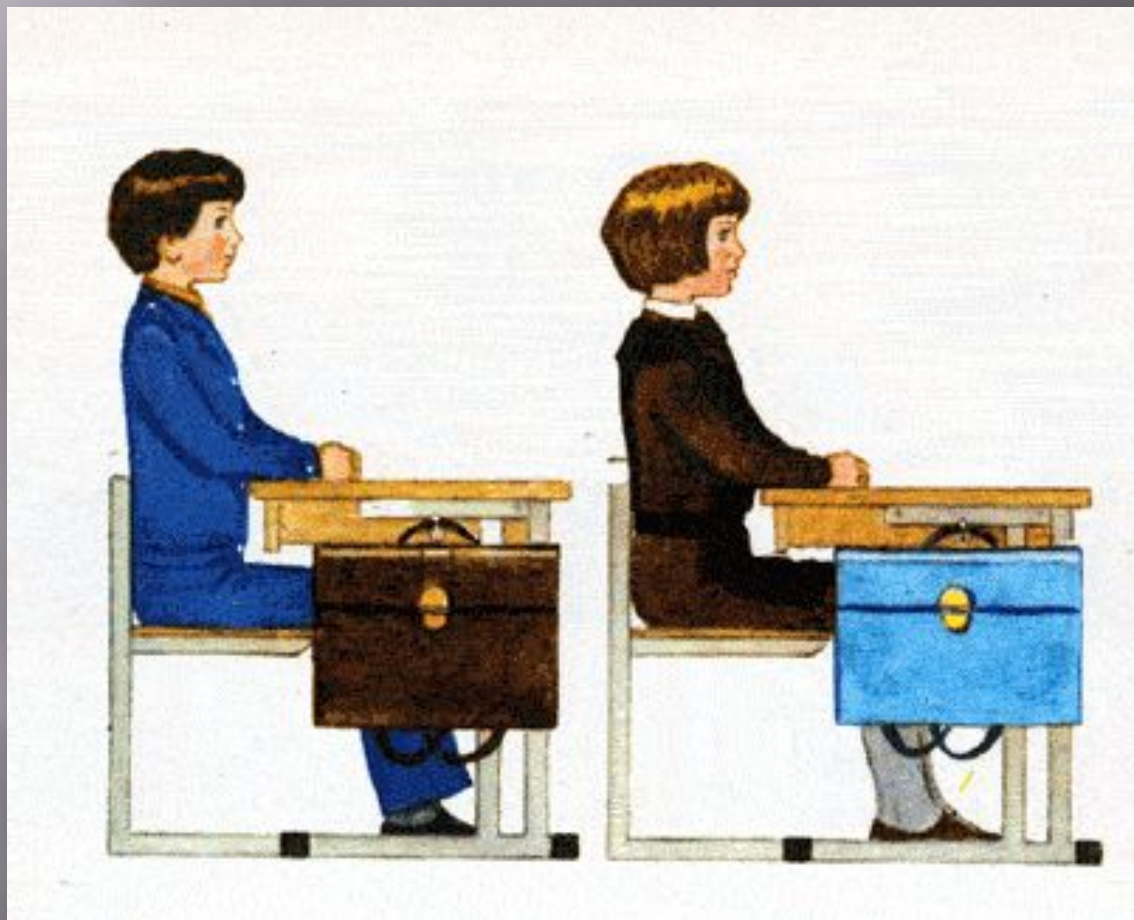
**ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
СИСТЕМА**



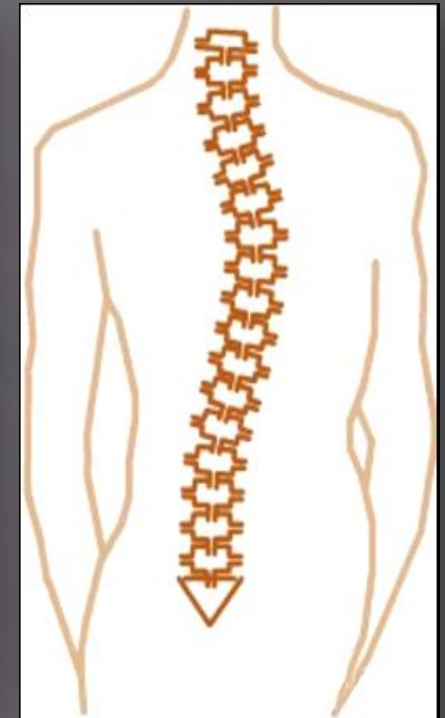
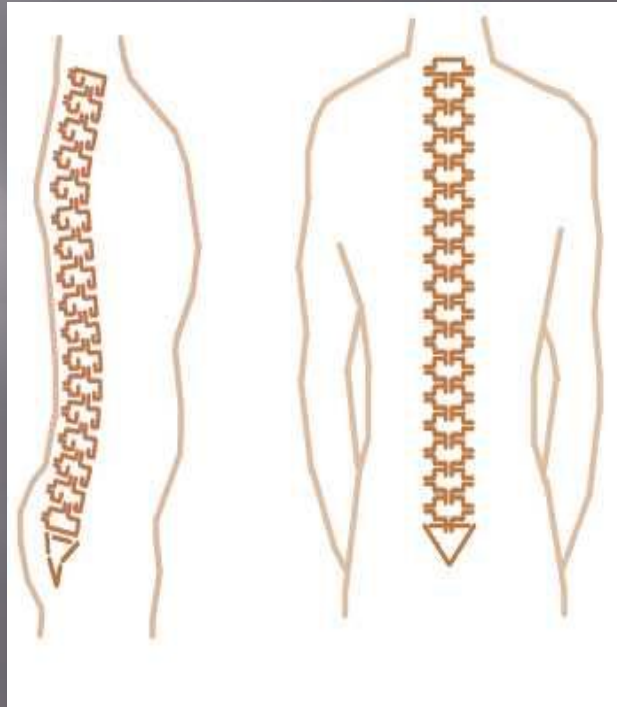
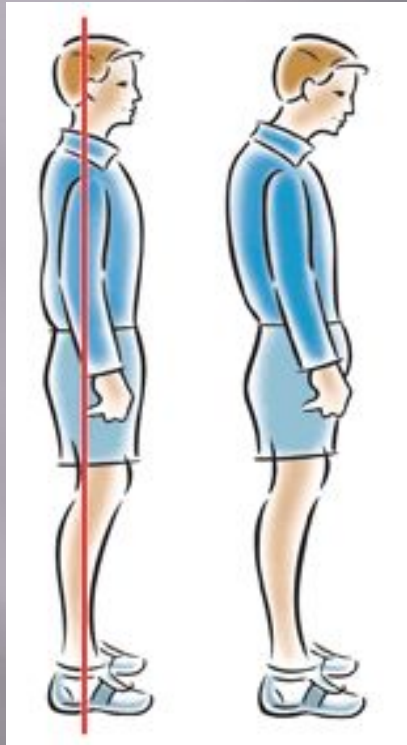
# От скелета и мышц зависит ОСАНКА человека.



# От скелета и мышц зависит ОСАНКА человека.



# От скелета и мышц зависит ОСАНКА человека.



От неправильной посадки за столом, за партой или от неправильной походки позвоночник может ИСКРИВИТЬСЯ.

# Эксперимент

## Как правильно?



# Укрепление мышц



# Укрепление костей



Состав костей скелета зависит от возраста человека и от качества пищи. Чтобы кости не были хрупкими и мягкими, врачи рекомендуют употреблять продукты, богатые содержанием кальция.



# Использованные ресурсы

- Учебник окружающего мира 3 класс, УМК «Школа России», авт. А.А. Плешаков.
- Картинки
  - Скелет человека  
<http://haydisendedestekol.org/saglikbot/-%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%81%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B0>
  - Мышцы человека [http://900igr.net/fotografii/chelovek/\\_Anatomija.files/035-Myshtsy.html](http://900igr.net/fotografii/chelovek/_Anatomija.files/035-Myshtsy.html)
  - Мимические мышцы лица <http://health-news.ru/medicenc/193133.htm>
  - Эмоции <http://www.kukla-mukla.ru/?tag=vzaimootnosheniya>
  - Осанка <http://ortopediya.livejournal.com/27327.html>
  - Продукты <http://devyasil.ru/kakie-produkty-meshayut-usvoeniyu-kalciya.html>
  - <http://blog.santegra-spb.com/12/prevention-of-osteoporosis-methods-and-solution>
  - Кукла <http://www.comparestoreprices.co.uk/Orange-Tree-Toys-dolls-reviews.asp>
  - Бегущие люди  
[http://openclipart.org/image/800px/svg\\_to\\_png/5059/johnny\\_automatic\\_running.png](http://openclipart.org/image/800px/svg_to_png/5059/johnny_automatic_running.png)