

# ДВИЖЕНИЕ



«ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»

ВОЛЬТЕР

Тема: Опорно - двигательная система:

Мышцы



**Урок окружающего мира**  
**4 класс «Инновационная школа»**  
**2 урок в теме**

Разработала: Калашникова Е.В.

# Верите ли вы?

- 1. Верите ли вы, что есть мышца, которая работает всю жизнь?**
- 2. Верите ли вы, что самые сильные мышцы лица?**
- 3. Верите ли вы, что мышцы могут уставать?**
- 4. Верите ли вы, что есть мышцы внутри нашего организма?**
- 5. Верите ли вы, что мышцы могут стать короче и толще, либо длиннее и тоньше?**
- 6. Верите ли вы, что на лице работают всего 4 мышцы?**
- 7. Верите ли вы, что у современного человека сильнее развиты жевательные мышцы чем у древнего человека который не знал огня?**

# Верите ли вы?

1. Верите ли вы, что есть мышца, которая работает всю жизнь?
2. Верите ли вы, что самые сильные мышцы лица?
3. Верите ли вы, что мышцы могут уставать?
4. Верите ли вы, что есть мышцы внутри нашего организма?
5. Верите ли вы, что мышцы могут стать короче и толще, либо длиннее и тоньше?
6. Верите ли вы, что на лице работают всего 4 мышцы?
7. Верите ли вы, что у современного человека сильнее развиты жевательные мышцы чем у древнего человека который не знал огня?

+

-

+

+

+

-

-

# Практическая работа

Один из вас изображает на лице эмоции: радость, грусть, испуг, удивление, гнев, безразличие. Второй старается угадать, что это за эмоция. Поменяйтесь ролями и повторите упражнение. Объясните, как вам удалось придать лицу то или иное выражение.

---

---

Ответьте на вопросы:

В каких случаях (эмоциях) сокращаются мышцы, расположенные:

На лбу: \_\_\_\_\_

Около глаз: \_\_\_\_\_

Вокруг рта: \_\_\_\_\_

# Величина и расположение мышц

**Длинные** - на конечностях

**Короткие** – на лице

**Круговые** - вокруг глаз

**Широкие** – на туловище



# **Отрывок из книги «Я - человек. Ты - человек».**

**-Мой папа может поднять полкласса, -  
хвастается Кирилл.**

**-Ври, больше!- смеются ребята.**

**-Он что у тебя, подъемный кран?**

**-А вот и поднимет!- горячится Кирилл. Мой  
папа –штангист.**

**Как вы думаете, сочиняет Кирилл или говорит  
правду**



1. Причиной искривления позвоночника может стать перенос избыточных тяжестей.

А. Для того чтобы подсчитать, какой груз ты можешь переносить, проведи следующие вычисления:

$$\frac{\text{Твой вес в граммах}}{10} - 200 =$$

Б. Взвесь свой портфель с учебниками, которые ты обычно носишь.

Вес моего портфеля (в граммах): \_\_\_\_\_.

В. Сравни вес портфеля и вес груза, который ты можешь поднимать (пункт А).

Вес портфеля \_\_\_\_\_ (больше, меньше).

Г. Если вес портфеля превышает его, значит, он слишком тяжёлый. Подумай, как можно уменьшить вес. Может быть, у тебя в портфеле есть лишние предметы, без которых ты можешь обойтись? А может быть, портфель тяжёлый сам по себе?

Обсуди это с родителями. Постарайтесь вместе решить проблему, чтобы уменьшить вес твоего портфеля.



# Отрывок из книги «Я - человек. Ты - человек».

-Мой папа может поднять полкласса, -  
хвастается Кирилл.

-Ври, больше!- смеются ребята.

-Он что у тебя, подъемный кран?

-А вот и поднимет!- горячится Кирилл. Мой  
папа –штангист.

Как вы думаете, сочиняет Кирилл или говорит  
правду

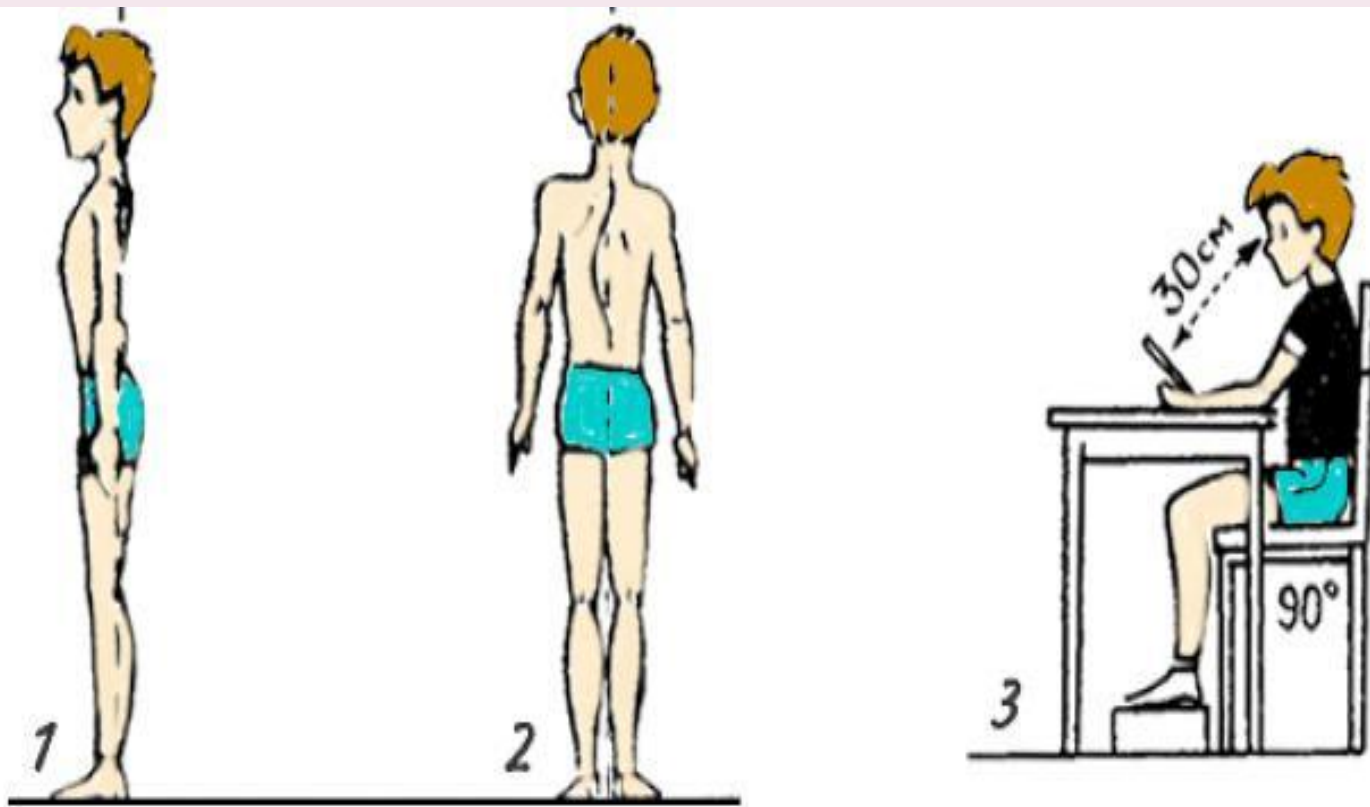


*Лучшие штангисты поднимают больше 250 кг*

# СИНКВЕЙН

## Осанка

Рис. 2



# Домашнее задание

Подготовь сообщение о значении занятий спортом в сохранении красивой осанки, укреплении мышц.

*Спасибо за урок!*