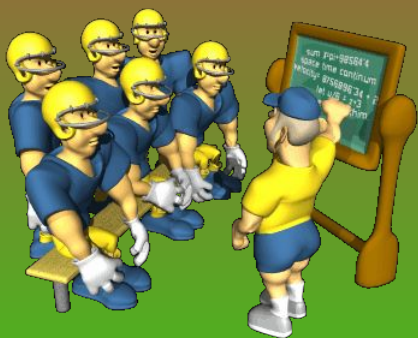
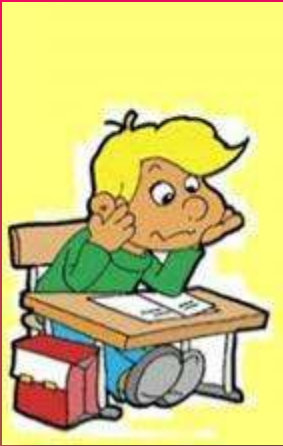


«Опора тела и движение. Осанка – стройная спина!»



Цифровой диктант

«Как человек воспринимает окружающий мир»



- 1 Головной мозг
- 2 Сердце
- 3 Язык
- 4 Уши
- 5 Глаза
- 6 Легкие
- 7 Кожа
- 8 Нос



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.

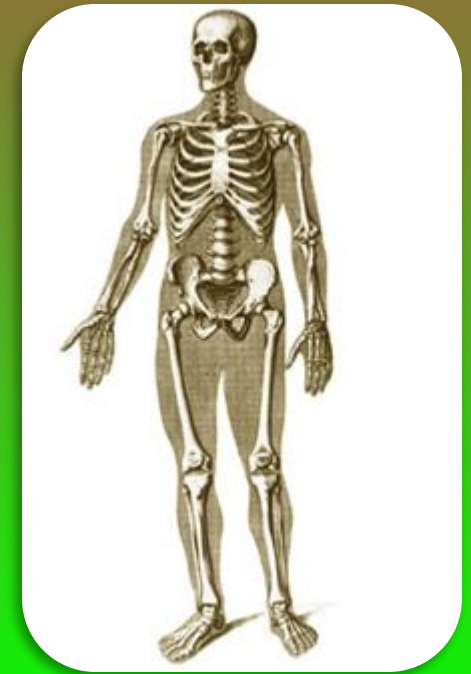
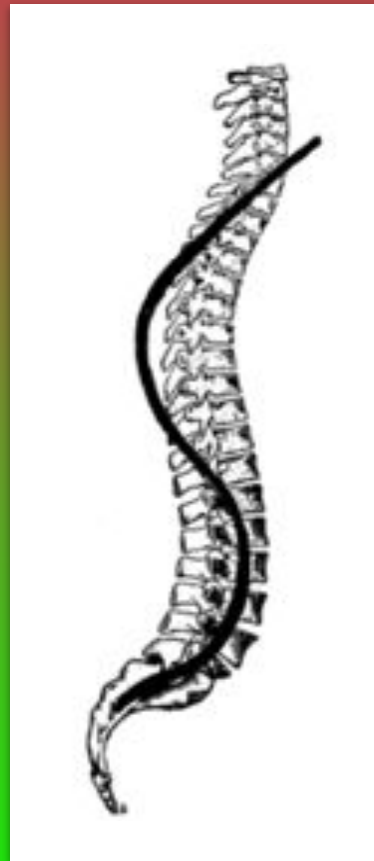
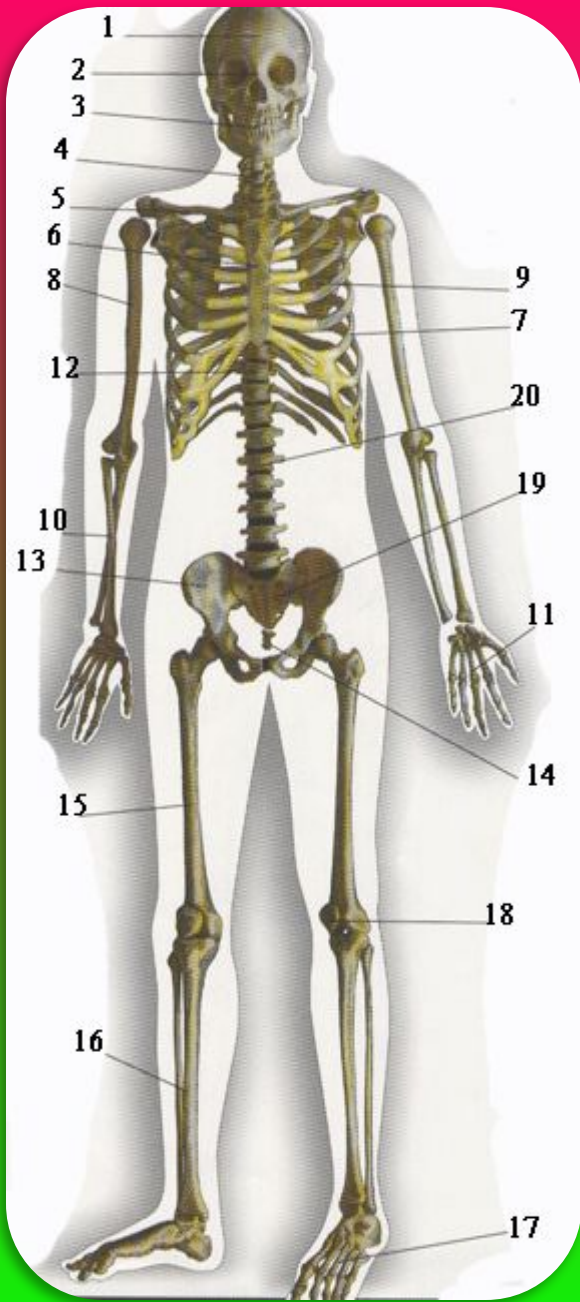


- рану промыть чистой водой, кожу вокруг ранки обработать йодом или зеленкой. Затем нужно перевязать чистым бинтом или приклеить бактерицидным пластырем

- К ушибленному месту нужно приложить холод (лед, грелку с холодной водой, тряпку, смоченной холодной водой).

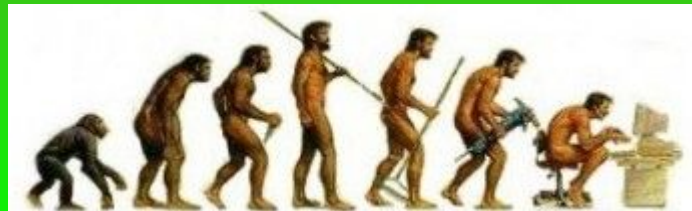


Скелет – опора тела



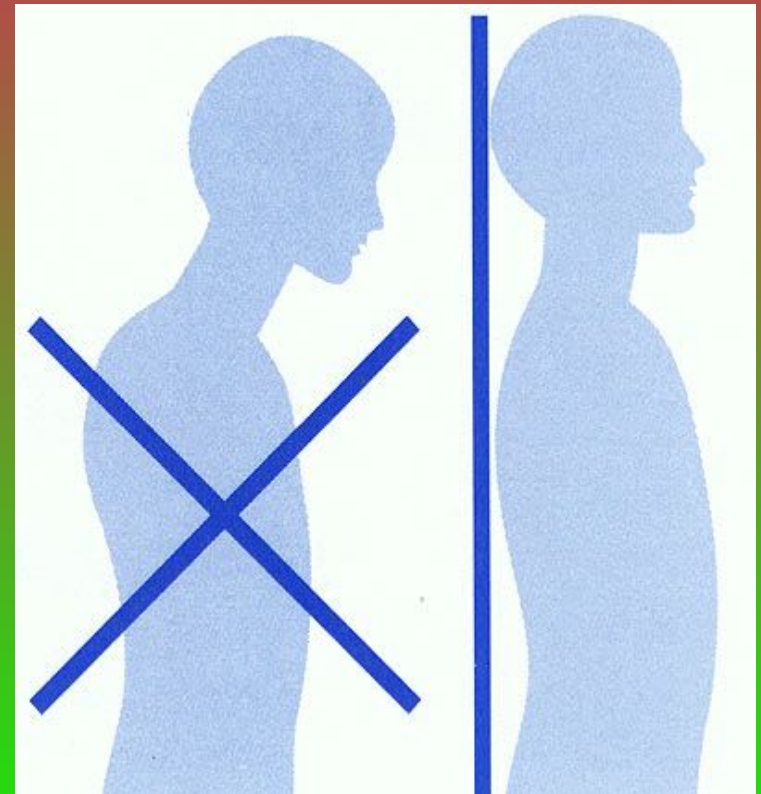
От скелета и мышц зависит осанка человека

- Что такое осанка?
- По происхождению, осанка - слово русское, означает привычку держать свое тело в покое и движении.
- При правильной осанке происходит нормальное движение, хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу.



От чего портится осанка?

- Кости детей мягкие, эластичные. Если ученик за партой сидит, согнувшись, если одно плечо держит выше другого или упирается грудной клеткой в парту, то у него может произойти искривление позвоночника, сдавливание грудной клетки



ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

→ Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опирается на спинку стула.

→ Ноги должны опираться полной ступней на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.

→ Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.

→ Глаза должны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.

→ Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.



Правильное положение

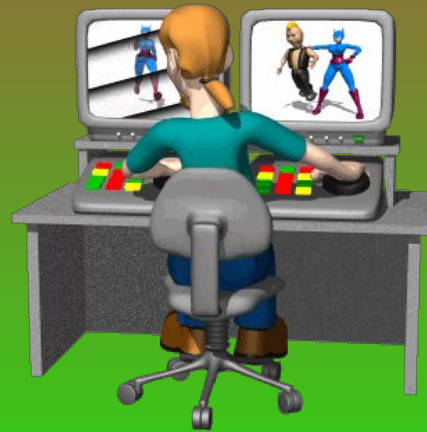
Неправильное положение

Правильное положение

Неправильное положение

© 2004 Издательство «Эксмо»

Правильная поза в положении СТОЯ



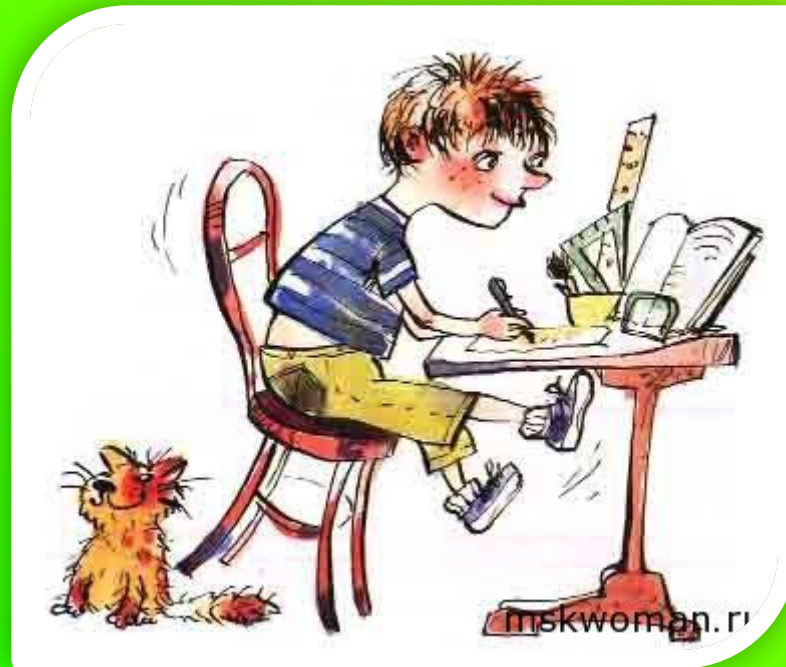
Правильная поза при ходьбе

- При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом.



Правильная поза в положении сидя

- Сиди прямо без напряжения.
- Спина ровная



Выберите слова для описания
здорового человека

- СТРОЙНЫЙ, СУТУЛЫЙ,
СИЛЬНЫЙ, КРЕПКИЙ,
ТОЛСТЫЙ,
НЕУКЛЮЖИЙ,
ЛОВКИЙ,
БЛЕДНЫЙ.



Это интересно!

- Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, он, кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже.
- Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.



Правила для поддержания правильной осанки.



- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.