

МЫШЦЫ И ДВИЖЕНИЕ. ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА

Продолжить формирование представлений о значении мышц.

Провести проверку знаний о скелете и мышцах



череп
плечо
предплечье
кисть
бедро
голень
стопа
таз
ПОЗВОНОЧНИК



1. Скелет – это...

- а) нервная система
- б) кровеносно –
сосудистая система
- в) опорно –
двигательная система

2. Какой орган
защищает
позвоночник?

- а) головной мозг
- б) спинной мозг
- в) сердце

3. Какое соединение
между позвонками
позвоночника?

- а) неподвижное
- б) полуподвижное
- в) подвижное

4. Из скольких
позвонков состоит
позвоночник?

- а) 12
- б) 30
- в) 33

5. Если вы упали и ушибли ногу или руку, нужно:

- а) подставить под холодную воду или положить холодный компресс
- б) подставить под горячую воду
- в) положить согревающий компресс

6. Назовите орган, расположенный внутри черепа

- а) почки
- б) головной мозг
- в) спинной мозг

7. Спинной мозг отвечает за

- а) движения
- б) мыслительную деятельность
- в) переваривание пищи

8. Когда человек выше – утром или вечером?

- а) утром
- б) вечером
- в) днём

9. Найди лишнее понятие:

- а) плечо
- б) голень
- в) предплечье
- г) кисть

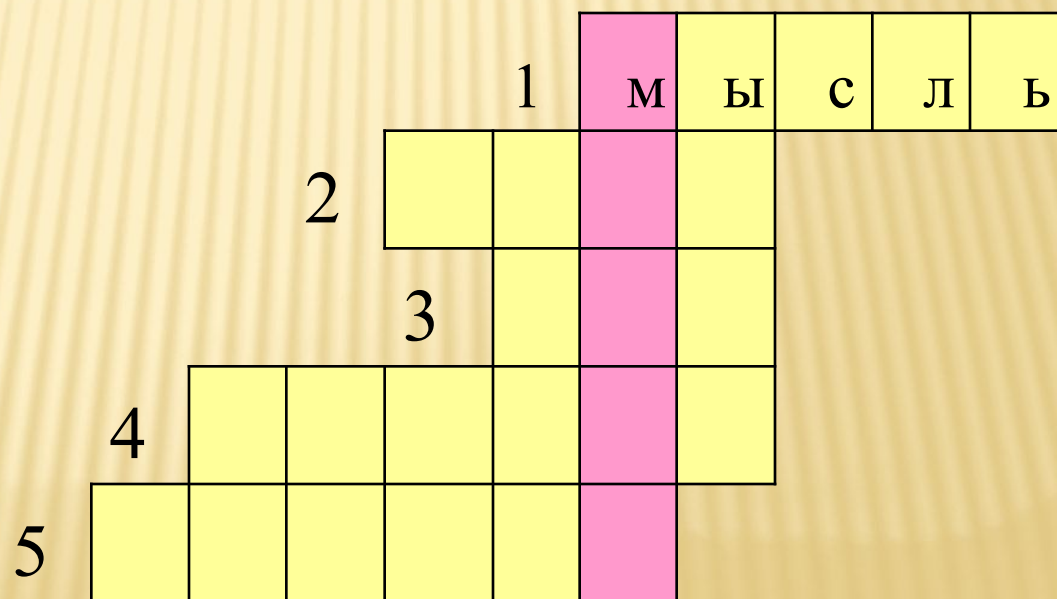
10. Сила и ловкость – это качества...

- а) врожденные
- б) приобретенные

ВЗАИМОПРОВЕРКА

- 1 в
- 2 б
- 3 б
- 4 в
- 5 а
- 6 б
- 7 а
- 8 а
- 9 б
- 10 б

1. Что на свете всего быстрее?



5. У двух матерей

По пяти матерей

Одно имя всем!

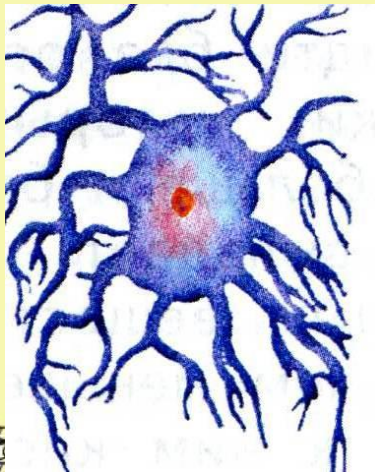
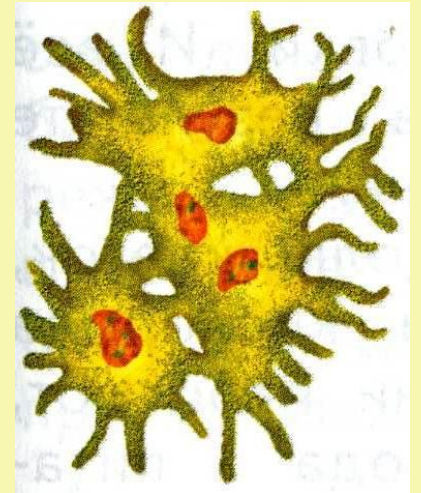




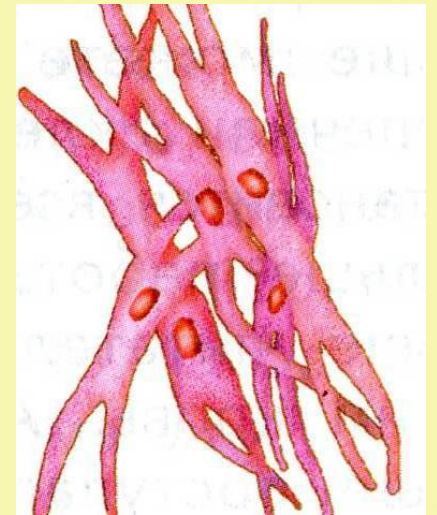
Костная клетка

Клетка мышцы

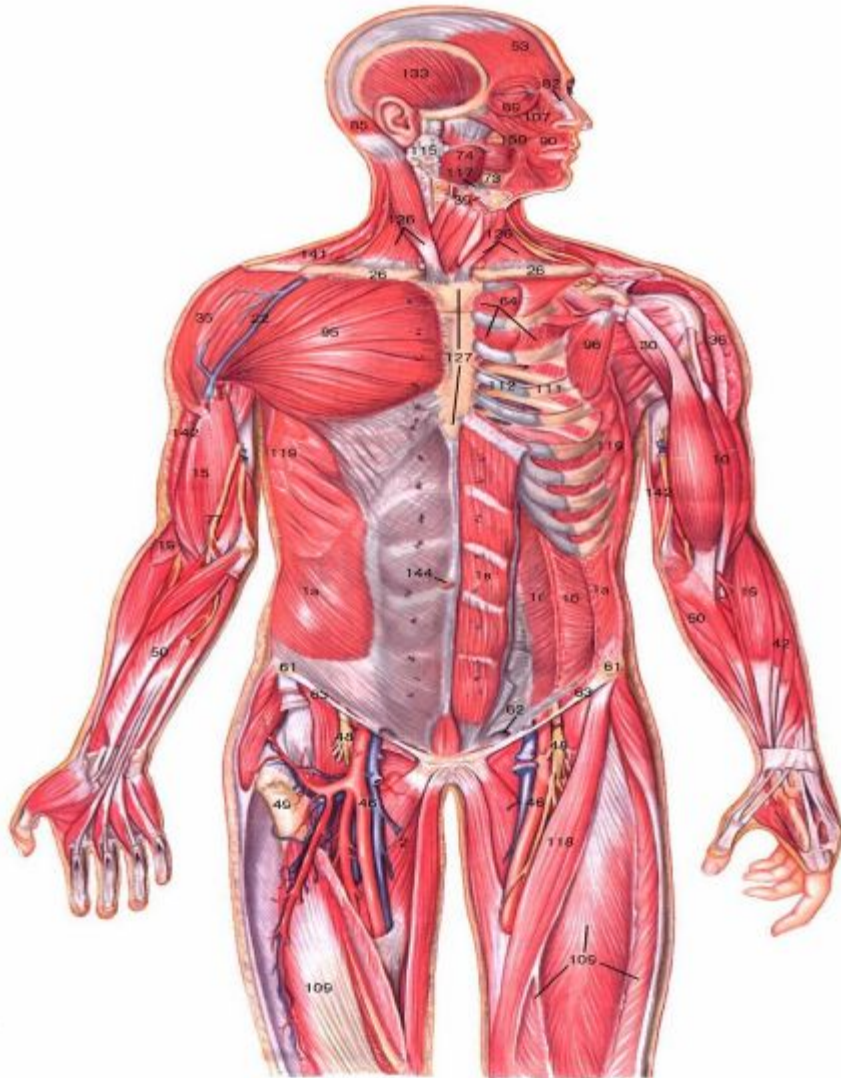
Клетка эпителия



Нервная клетка



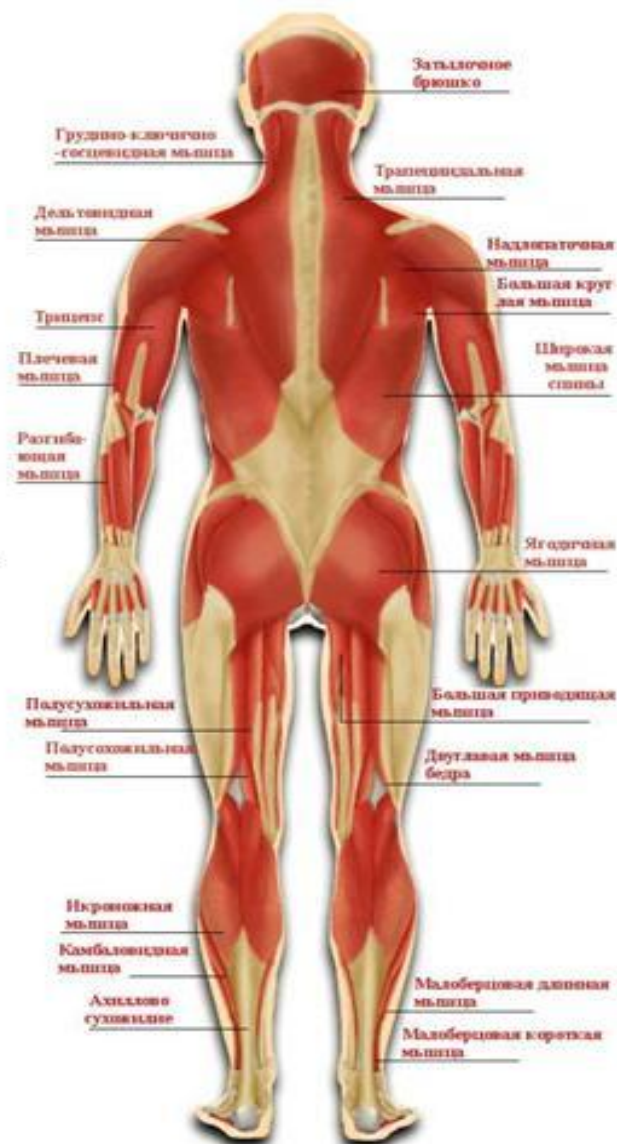
ТЕМА УРОКА: «МЫШЦЫ»

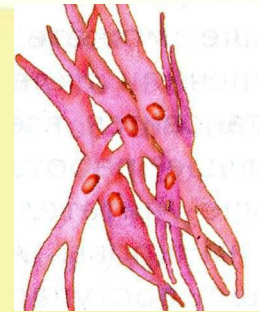
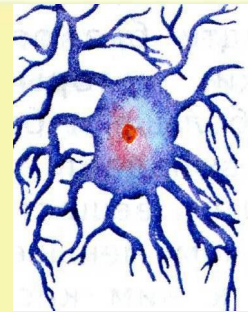
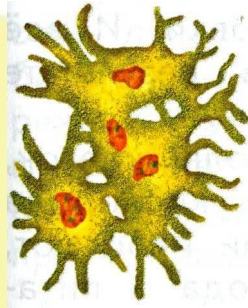
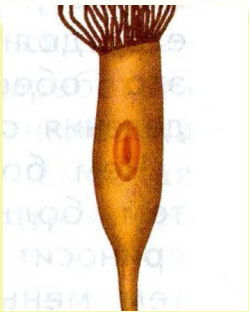


Мышцы приводят в движение кости тела. С помощью **костей и мышц** выполняются все движения человека. Поэтому они являются органами движения и образуют **опорно-двигательную систему**. Мышцы отличаются друг от друга размером, формой, массой и силой.

МЫШЦЫ

Мышцы – самая активная часть опорно-двигательного аппарата, они крепятся к скелету и заведуют всеми движениями человека, потому что они умеют сокращаться. На теле человека очень много мышц, а основная их масса приходится на нижние конечности – ноги. Мышцы можно тренировать, регулярно занимаясь физическими упражнениями, тогда они будут сильными и здоровыми.





Сокращение мышц изменяет положение костей, подвижно соединенных в суставах, позволяя человеку двигаться.





РАБОТА С УЧЕБНИКОМ. «КАК РАБОТАЮТ МЫШЦЫ»





ВЫВОД:

«ПРИ СОКРАЩЕНИИ МЫШЦЫ
СТАНОВЯТСЯ КОРОЧЕ И
ТОЛЩЕ, А ПРИ
РАССЛАБЛЕНИИ - ДЛИННЕЕ И
ТОНЬШЕ»

ФИЗМИНУТКА

Движение – это здоровье,

Движение – это жизнь.

Не ленись – подтянись,

Руки набок, ноги врозь,

Три наклона вниз, 

На четвертый поднимись.

Раз – направо, два – налево,

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.



ТРЕНИРОВКА МЫШЦ

Возраст с 6 до 13 лет – время активного развития мышц. Значительно улучшается слаженность или, как говорят, координация работы мышц, быстрота и точность движений. В этот период повышается прочность крепления мышц к костям.

Важно не только тренировать свои мышцы, но полезно научиться их расслаблять. Это снимает нервное напряжение, раздражительность, т.е. стресс



Интересные факты



СЕРДЦЕ – «НЕУТОМИМЫЙ МОТОР»



За одну минуту через сердце проходит более 5 литров крови. При выполнении тяжелой работы или при беге этот объем может увеличиться в четыре раза!

Вот оно какое — твое работающее сердце!

У взрослого человека в организме около 6 литров крови, поэтому сердцу ежедневно приходится перекачивать около 7000 литров.



ПОДДУБНЫЙ
(Россия).

4238.

ВЫВОДЫ:

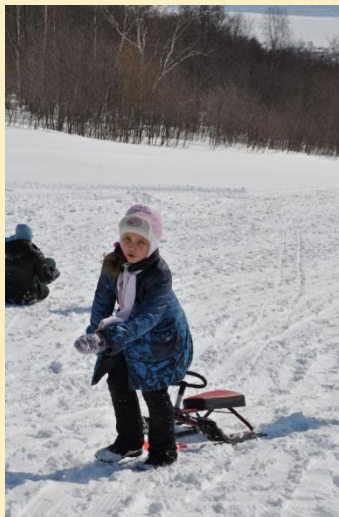
Мышцы – тягачи и силачи. Они вместе с костями скелета приводят в движение всё наше тело.

Мы можем сидеть, бегать, прыгать, улыбаться и хмуриться благодаря работе мышц.

Мышцы надёжно укрывают и защищают от внешних воздействий наши внутренние органы, поднимают и растягивают грудную клетку при дыхании, проталкивают пищу по пищеводу. Сжимаются и разжимаются при работе мышца сердца, заставляет кровь двигаться по сосудам.

Физический труд, занятия спортом укрепляют мышцы. Человек становится сильным и ловким.

СПОРТ В ЖИЗНИ НАШЕГО КЛАССА



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Играйте в подвижные игры!

2. Делайте зарядку!

3. Помогайте родителям!

4. Не забывайте про спорт!

5. Закаляйтесь, танцуйте,
радуйтесь жизни!

ПОМНИТЕ: Движение-это жизнь!



Итог урока:

Как называется ткань,
покрывающая скелет человека?

С какими свойствами мышц мы
познакомились?

Зачем нужно укреплять мышцы?



Рефлексия:

Что нового вы узнали о себе?

Что было самым удивительным?

О чем вы задумались после
сегодняшнего урока?



http://www.vrachinfo.ru/myshcy_spiny

