

Окружающий мир 3 класс  
программа  
«Планета Знаний»

Тема урока: «Мышцы»

Повторение пройденного.

Работа с перфокартой. +

6. Тело человека состоит из:

- а) корня
- б) побегов
- в) органов

5. Какая наука изучает строение тела человека:

- а) биология
- б) гигиена
- в) анатомия

Фамилия, имя.			
	а	б	в
1			
2			
3			
4			
5			
6			



# Повторение пройденного. Работа с перфокартой.

4. Самые лучшие и верные друзья нашему здоровью:

а) солнце

б) воздух

в) вода

3. Кожа состоит из:

а) потовых желёз

б) костей

в) сальных желёз

Повторение пройденного.  
Работа с перфокартой.

2. Скелет человека состоит из:

а) черепа, позвоночника

б) желудка, лёгких

в) грудной клетки, костей рук и ног

1. Для того, чтобы скелет правильно развивался нужно:

а) ежедневно делать гимнастику

б) кушать много сладостей

в) следить за правильной осанкой.



# Повторение пройденного. Работа с перфокартой. Проверка.



Молодцы!



Фамилия, имя.			
	а	б	в
1	+		+
2	+		+
3	+		+
4	+	+	+
5			+
6			+

# Изучение новой темы.

1) Введение в тему.

2) Практическая работа №1

1. Прощупайте свои руки и ноги. Что находится под кожей кроме костей?

(мягкие ткани – мышцы)

Как называется тема урока?

Правильно, «Мышцы».

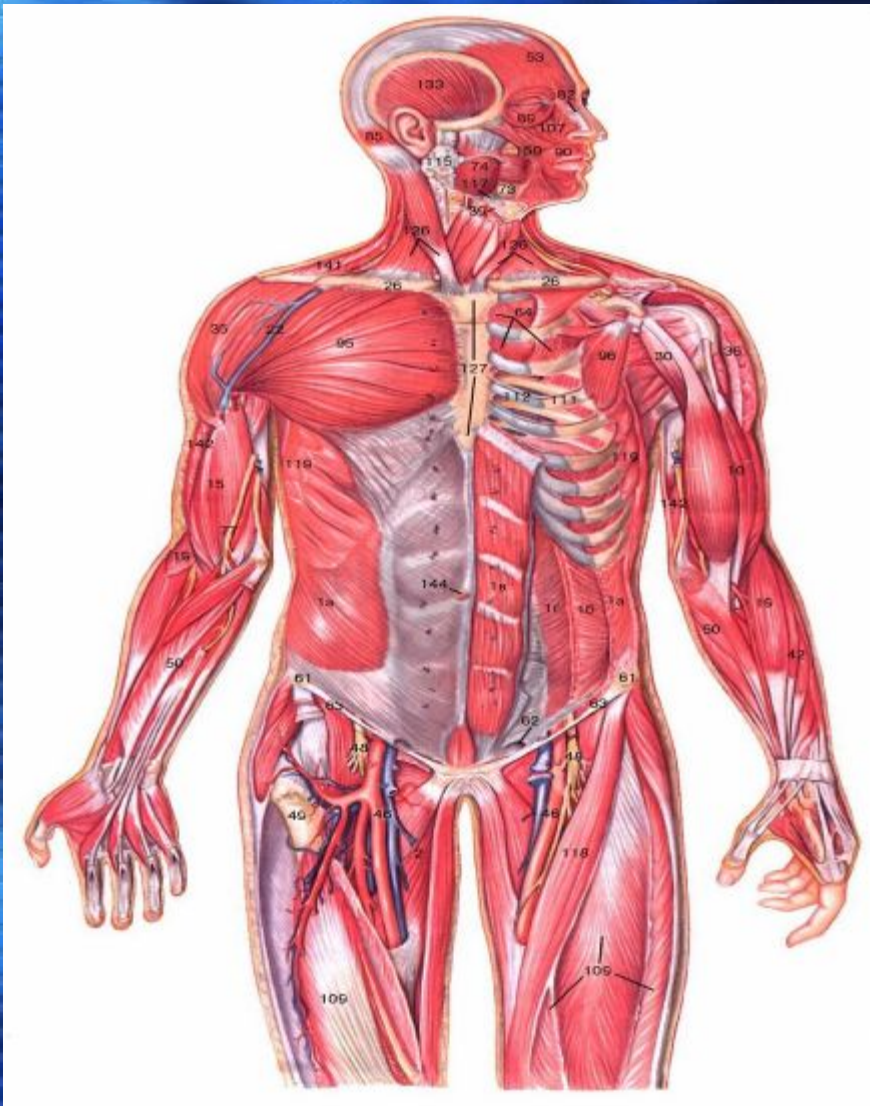
2. Обхватите ладонью левой руки правую руку выше локтя и быстро согните правую руку.

Что вы при этом ощущаете?

(происходит сокращение мышц)



# 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.



### 3) «А знаете ли вы?»

- что в теле человека более 600 мышц;
- что мышцы могут составлять 40% от веса тела ;
- что на лице работают более 40 мышц – это они позволяют нам гримасничать и придавать лицу различные выражения;
- что смех сопровождается движением почти 20 лицевых мышц;
- что сердце – это особая мышца, которая сокращается помимо наших желаний.



# 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.

# 4) Работа с учебником. Страница 19.

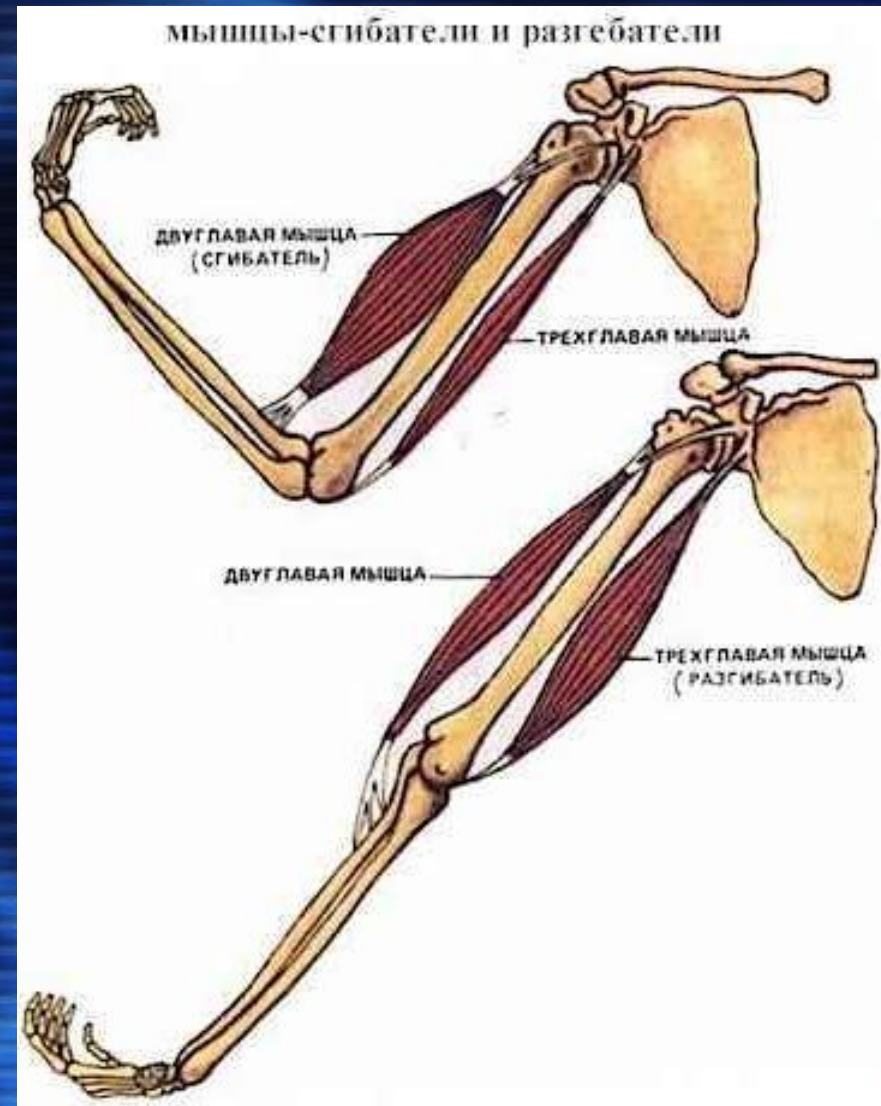




# Работа с учебником.

- С какими свойствами мышц вы познакомились?  
( способность сокращаться и расслабляться)

При **сокращении** мышцы становятся **короче и толще**, а при **расслаблении** – **длиннее и тоньше**.



## 5) Практическая работа №2

1. Сантиметровой лентой измерь обхват руки выше локтя у соседа, а он пусть измерит у тебя. Результаты запишите в рабочей тетради (стр. 5).
2. Сильно согните руку в локте и снова измерьте друг у друга обхват руки в том же месте. Результаты запишите (стр. 5).
3. Сравните результаты, полученные при первом и втором измерениях. Объясните разницу в этих результатах.



Вывод:

«При сокращении мышцы  
становятся короче и толще,  
а при расслаблении -  
длиннее и тоньше»





## 6) Физминутка

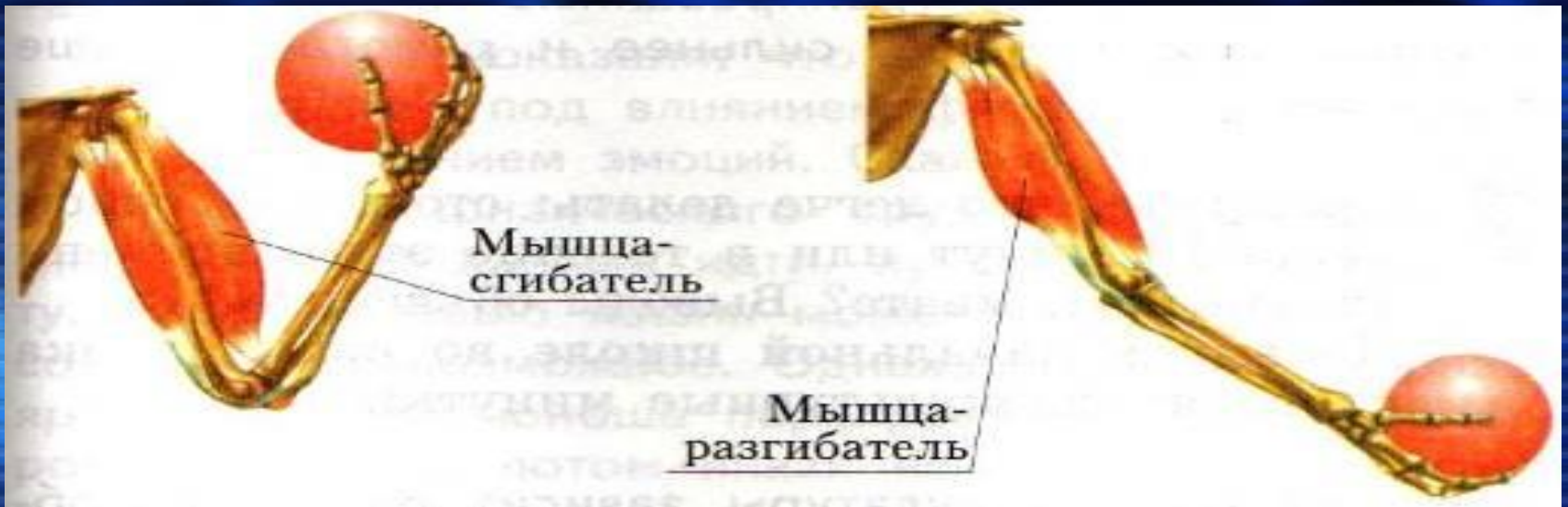
Движение – это здоровье,  
Движение – это жизнь.  
Не ленись – подтянись,  
Руки набок, ноги врозь,  
Три наклона вниз,  
На четвертый поднимись.  
Раз – направо, два – налево,  
Приседанья каждый день  
Прогоняют сон и лень.



# 7) Вариативная часть. Работа с учебником.

## «Как работают мышцы»

- Больше всего движений мы выполняем руками и ногами. Как происходят эти движения? А познакомят нас с этими движениями ребята нашего класса.





## 8) «Как укрепить мышцы» Практическая работа № 3.

1. Вытяни руки вперёд и поддержи их некоторое время в этом положении. Что ты ощущаешь при этом? Сколько времени ты можешь держать руки в таком положении?
2. Сделай 10 приседаний подряд. Одинаковы ли твои ощущения после выполнения первого и последнего приседания. Объясни ответ.

## 9) Работа с учебником.

Прочитайте текст на стр. 21.

- Почему от однообразной работы мышцы быстро устают?

(работают одни и те же мышцы)

- При каких условиях мышцы сохраняют свою работоспособность долгое время?

(если будут работать то одни, то другие мышцы - по очереди)

- Что нам помогает укрепить мышцы?

(спорт, физический труд)



# 10) Журнал «Если хочешь быть здоров!»



Ни мороз мне не страшен, ни жара  
Удивляются даже доктора,  
Почему я не болею,  
Почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора.  
Потому что утром рано  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому что воду из-под крана  
Обливаюсь я каждый день.



## 10) Журнал «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

*Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.*



# *Способы закаливания:*

*Обтирание*

*Обливание*

*Воздушные ванны*

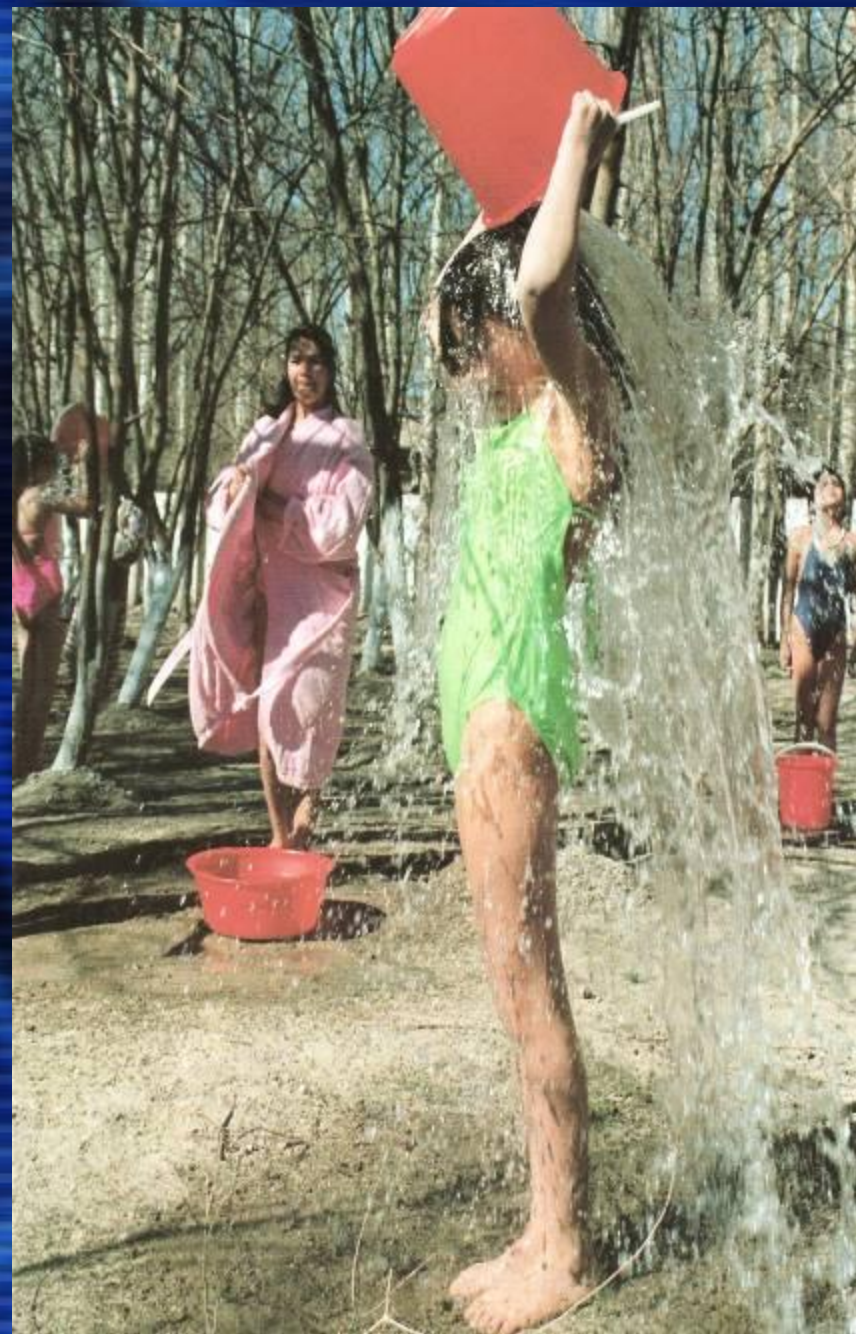
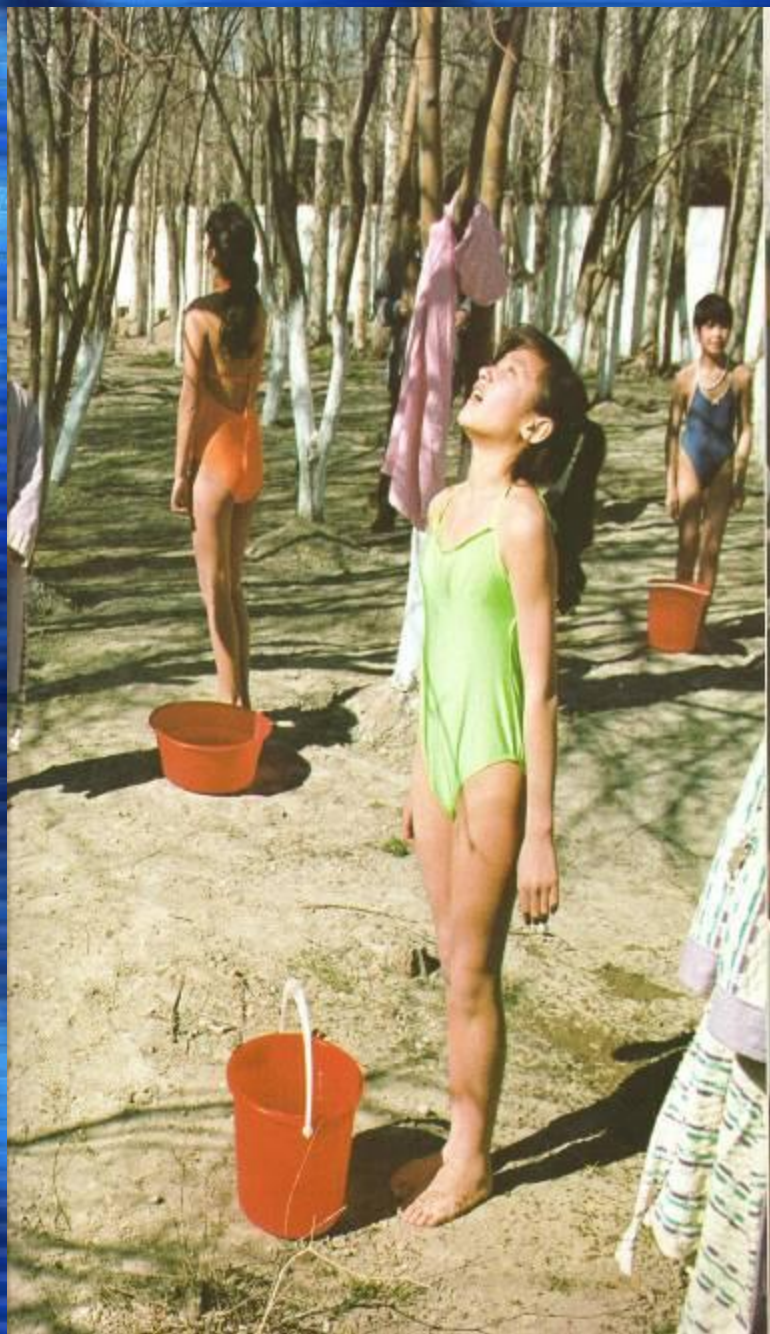
*Солнечные ванны*

*Купание в открытых водоёмах*

*Босохождение*

*Моржевание*







**Богатство не в золоте, добытом кровью,  
Богатство и сила народа-здоровье.  
Здоровье народа дороже всего.  
Богатства земли не заменяют его.  
Здоровье не купит никто, не продаст,  
Его берегите, как сердце, как глаз.**



# Здоровый нищий



больного короля

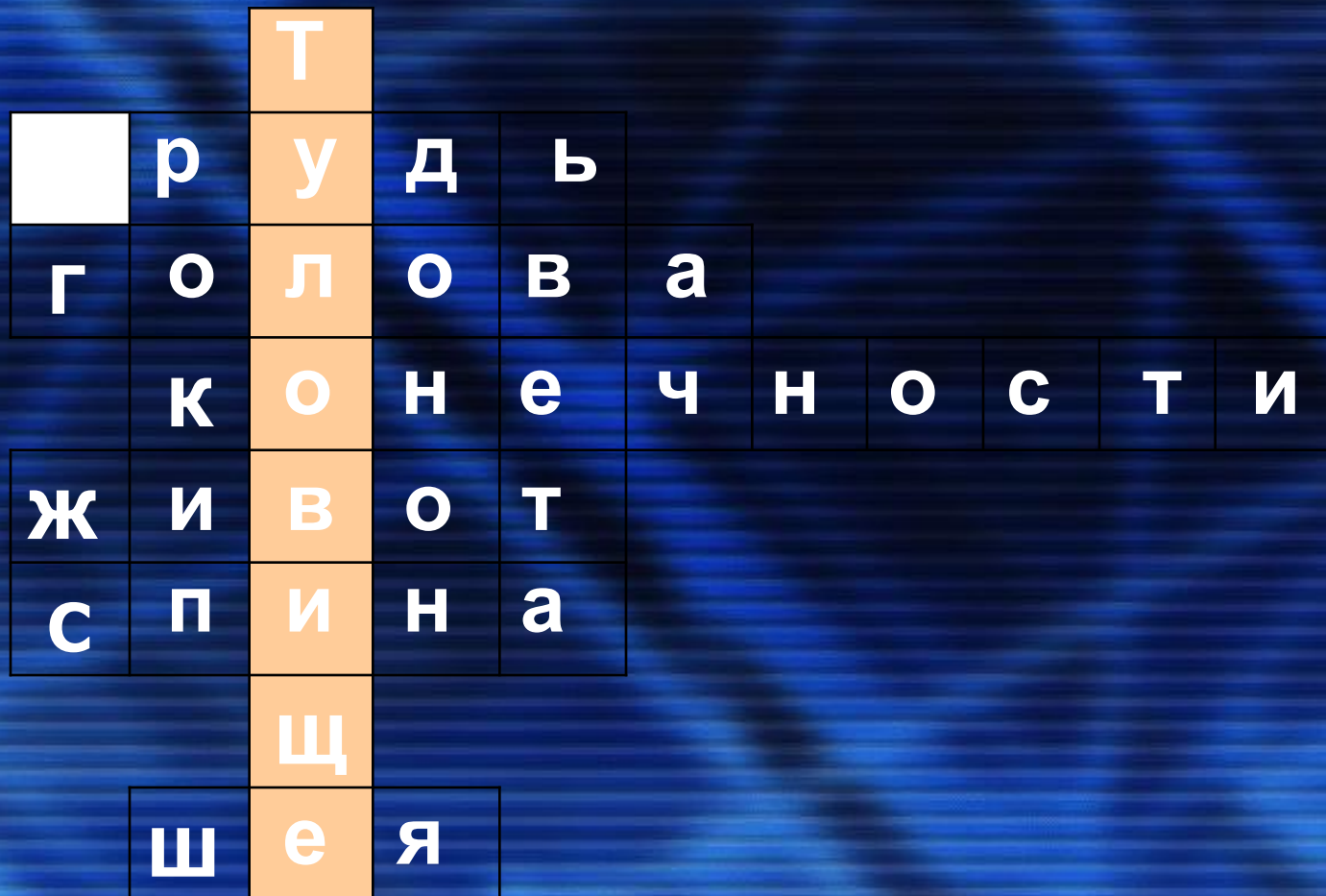
счастливее





# Закрепление пройденного.

## КРОССВОРД «ЧАСТИ ТЕЛА»



## Итог урока.

- Как называется ткань, покрывающая скелет человека?
- С какими свойствами мышц мы познакомились?
- Зачем нужно укреплять мышцы?



Наш девиз: «В здоровом теле – здоровый дух»





Урок окончен!  
Всем большое спасибо!

