

# Беседа «Скелет и осанка»

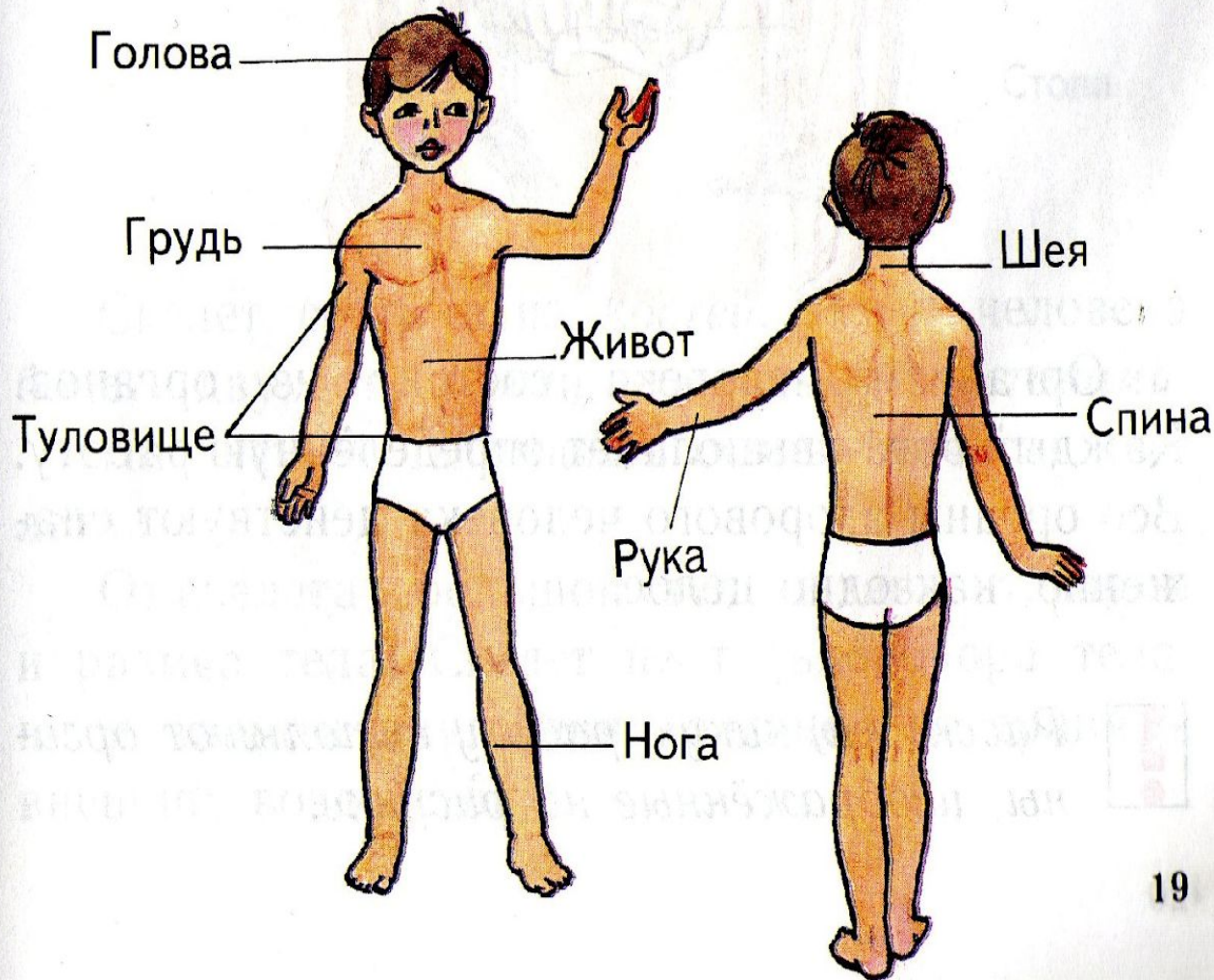


Урок физической культуры 2 класс  
Табакова Марина Александровна,  
учитель начальных классов,  
МОУ Болтинская СОШ

Рыбинский район Ярославская область

# Какие вы знаете части тела?

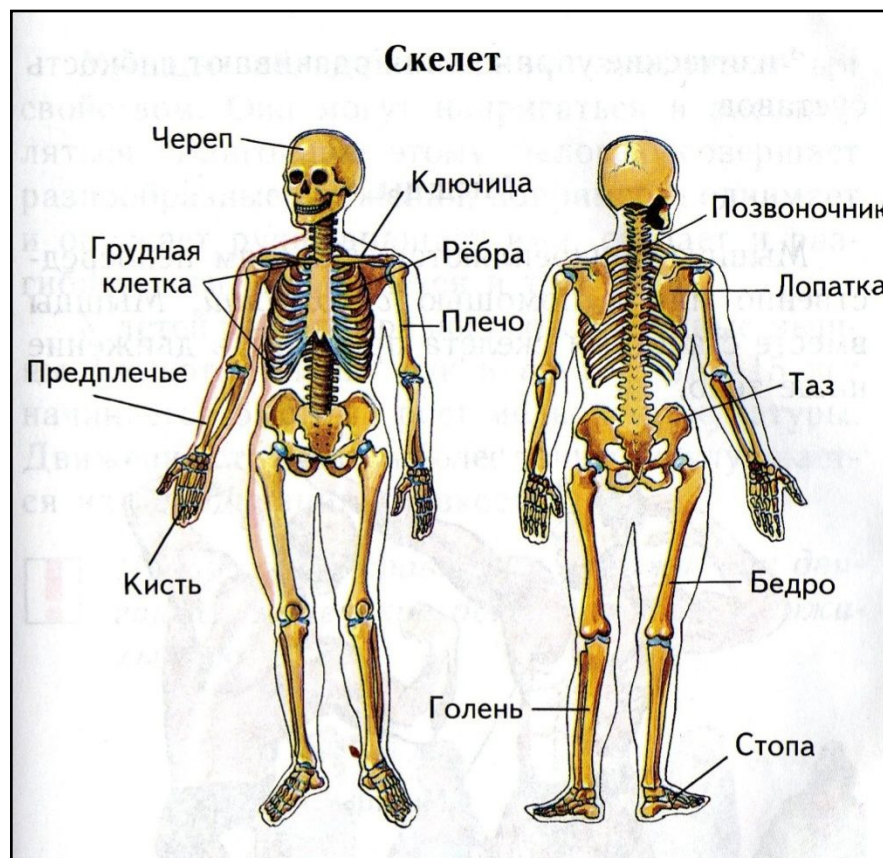
## Основные части тела человека



Все части тела человека неразрывно связаны между собой, поэтому человек может производить движения и перемещаться в пространстве. При помощи ног он может ходить, бегать, прыгать, с помощью рук выполнять самую разнообразную работу.

# Пощупайте у себя пальцами лоб, затылок, колено, пальцы руки. Что прощупывается под кожей в этих местах?

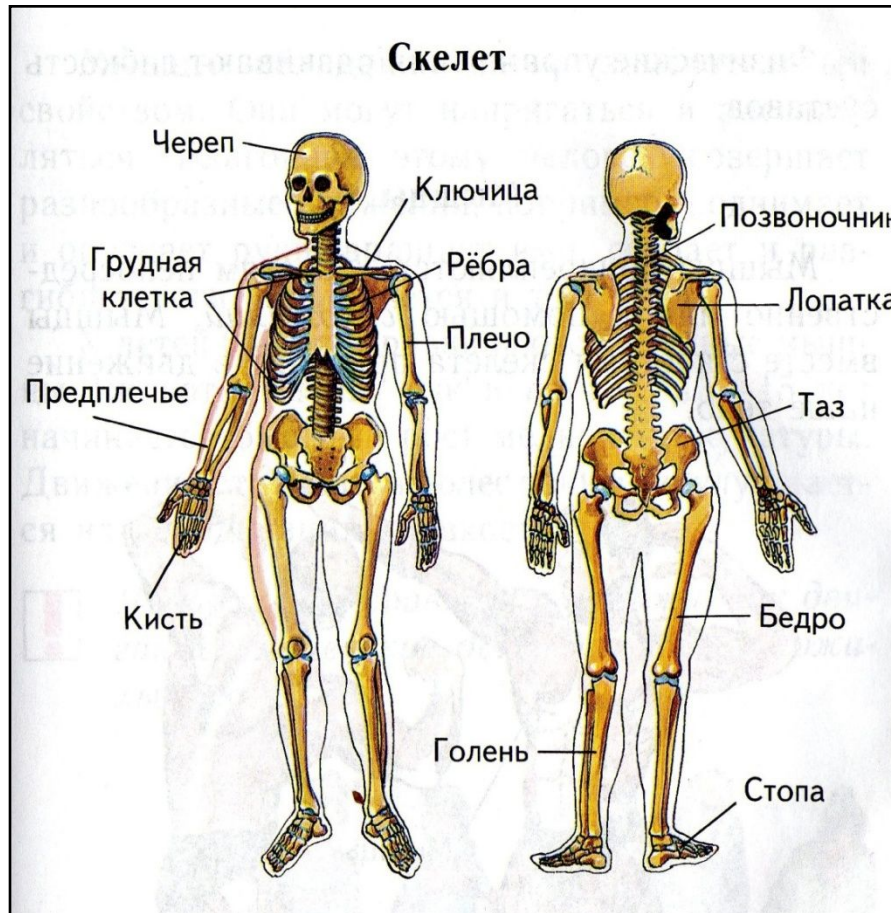
Во всех частях тела есть кости. Они очень прочные. Кости соединены друг с другом и образуют скелет – надёжную опору тела.



- Встаньте. Согните и разогните руки, присядьте, наклонитесь, поверните головой.
- Что можно сказать о подвижности тела? Вы только что выполняли различные действия. (оно подвижно)
- Подвижно оно потому, что все кости соединены хрящами. Кости и хрящи образуют скелет. В теле человека насчитывается 206 костей. Скелет защищает сердце, мозг, лёгкие и другие важные органы человеческого тела от механических повреждений. Без скелета тело было бы всего лишь мягкой бесформенной массой.



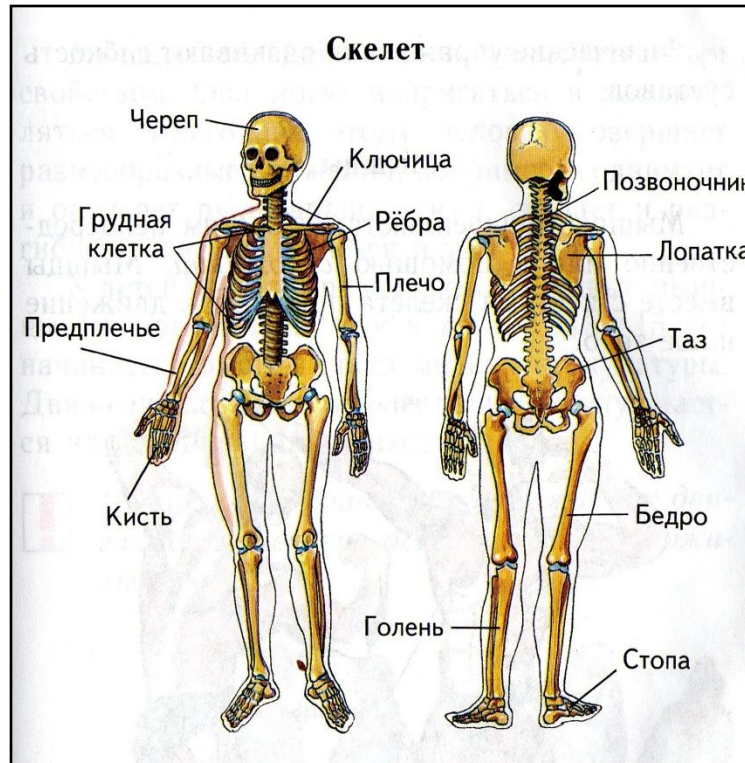
# Посмотрите на таблицу «Скелет человека»



Скелет состоит из нескольких отделов: кости черепа,  
кости туловища,  
кости верхних и нижних конечностей.

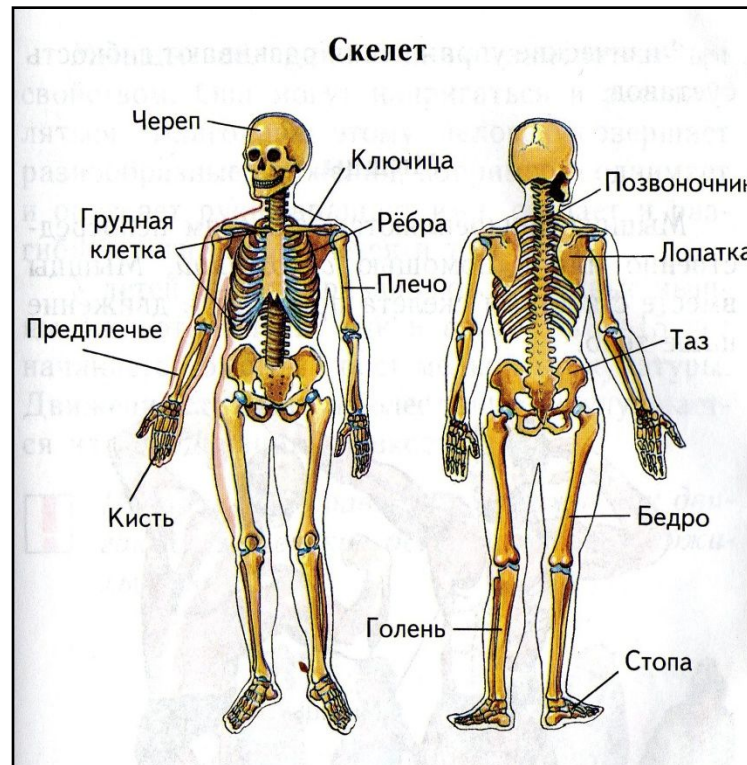
# Давайте посмотрим на кости туловища.

Основу туловища составляет позвоночник



Он тянется вдоль спины и образован позвонками, которые расположены друг под другом. Позвонки соединены между собой упругими хрящами, поэтому позвоночник обладает гибкостью и тело человека может совершать различные движения.

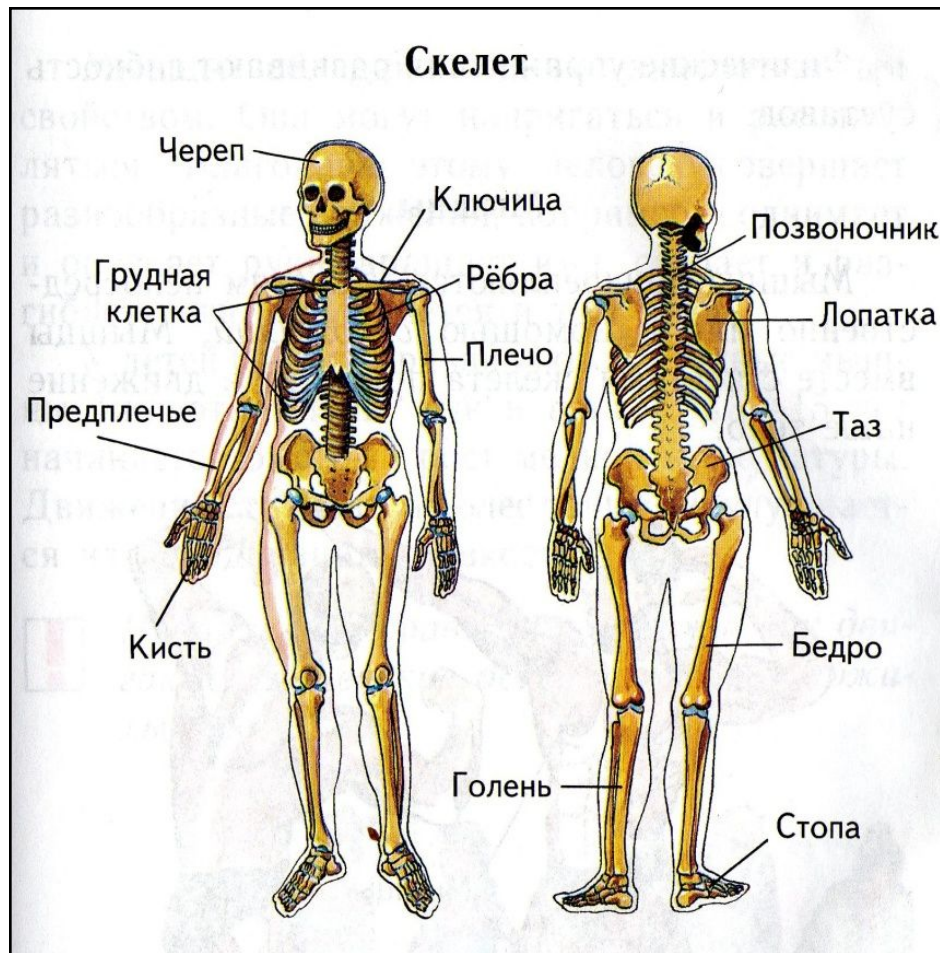
Позвоночник заканчивается копчиком. В простонародье его называют маленьким хвостиком. От позвоночника отходят похожие на дуги кости. Это рёбра.



Рёбра спереди соединены с грудиной. Позвоночник, рёбра и грудина составляют грудную клетку, которая защищает сердце, лёгкие, печень, желудок и главные кровеносные сосуды от механических повреждений.

# В каком процессе участвует грудная клетка? (в процессе дыхания)

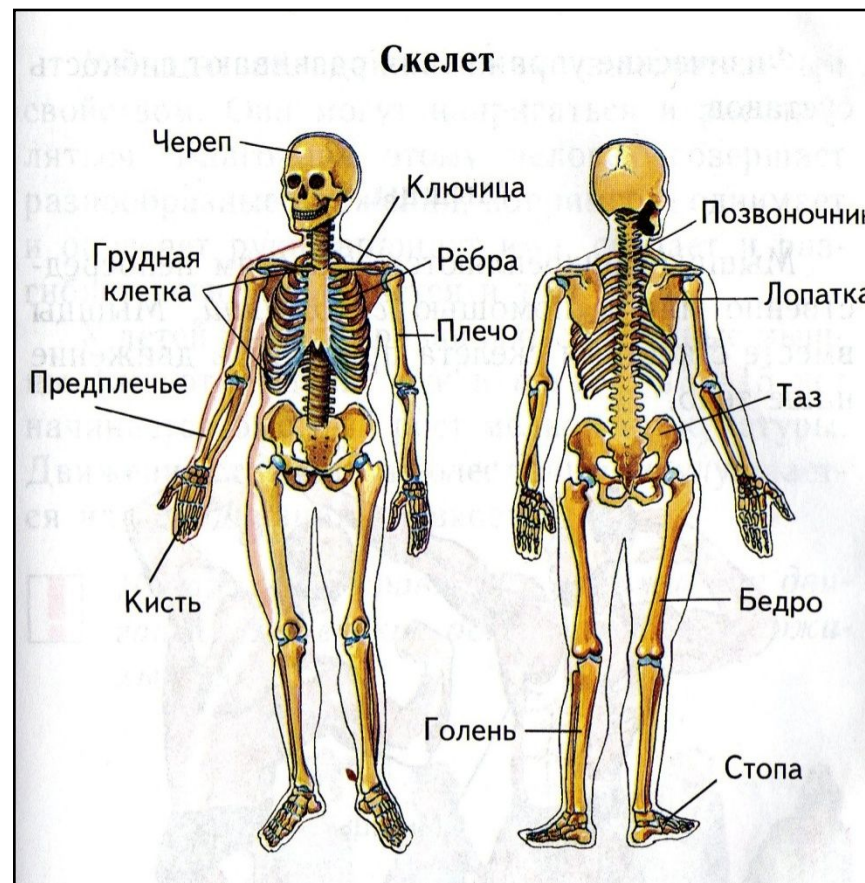
Следовательно, скелет помогает организму дышать





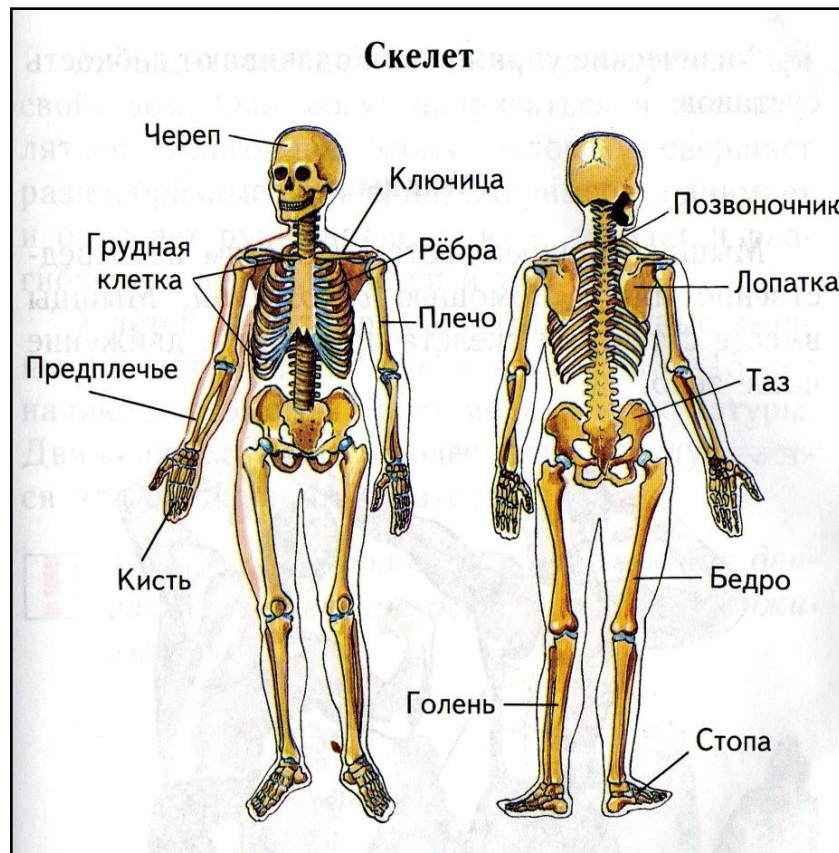
# Из скольких частей состоит скелет рук? (из трёх)

Это плечо, предплечье и кисти.



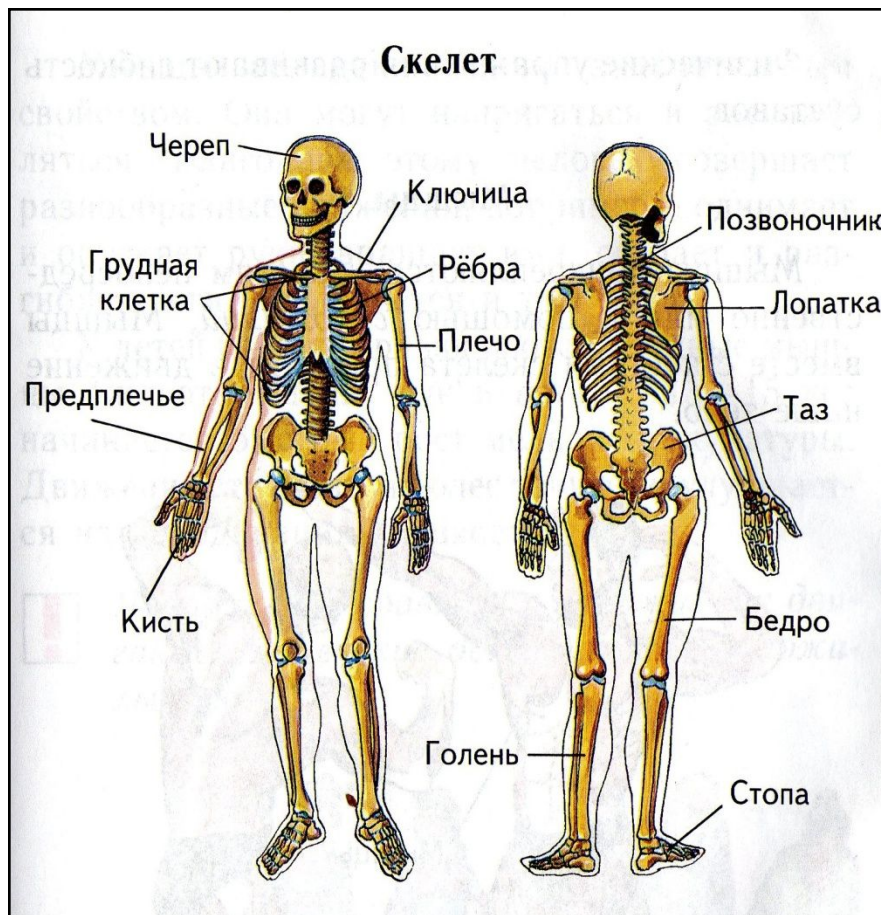


**Прощупайте свою руку, и вы убедитесь, что в плече  
одна крупная кость, в предплечье – две, а в кисти  
МНОГО МЕЛКИХ КОСТЕЙ.**



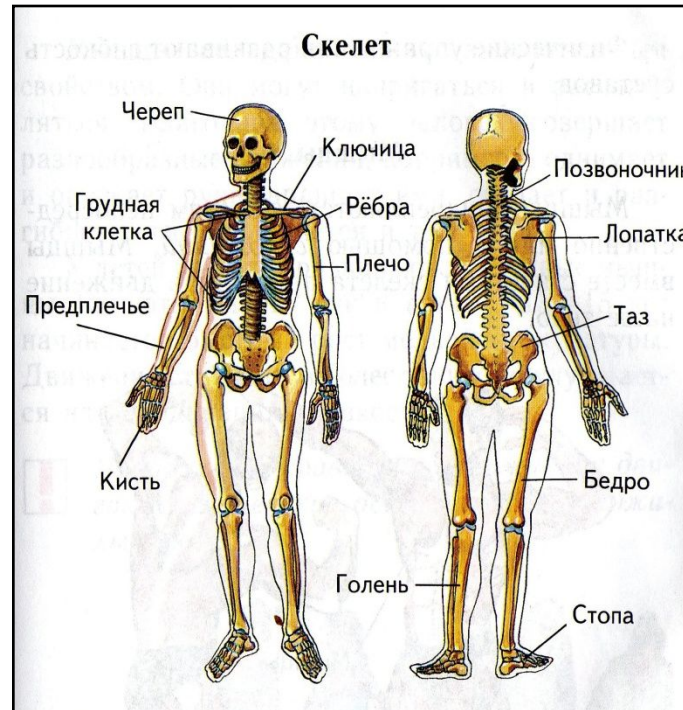
Скелет руки соединяется с грудной клеткой.  
Плечевой пояс образуют лопатки и ключицы.

**А теперь попробуйте прощупать свою ногу.**



Скелет ноги также состоит из трёх частей: бедра, голени и стопы. В бедре одна толстая кость, в голени – две, в стопе, как и в кисти, - много небольших костей.

Между собой кости рук и ног соединены подвижно с помощью суставов. Нижние конечности соединены с позвоночником тазовой костью. Таз поддерживает внутренние органы и защищает их от повреждений. К тазовой кости прикрепляется бедренная кость. Она самая длинная и тяжёлая кость тела, так как на ней держится всё тело.



**Как называется этот отдел тела человека?  
(череп)**

# **А что у нас находится в черепе?**

(мозг)

Это самый важный наш орган. Череп состоит из черепной коробки и лицевого отдела. Кости черепа соединены друг с другом неподвижно и защищают мозг человека от повреждений. Лицевой отдел состоит из многочисленных костей, которые тоже соединены неподвижно, кроме нижней челюсти, которая позволяет нам открывать и закрывать рот. Это можно пронаблюдать во время еды или при разговоре.

## **Какое значение имеет скелет для человека?**

**Скелет важен для всего организма человека,  
поэтому к нему нужно бережно относиться.**

### **Памятка**

1. Не прыгайте неожиданно на своих товарищей.
2. Не бейте друг друга по голове.
3. Не выкручивайте руки.
4. Не ставьте подножки.

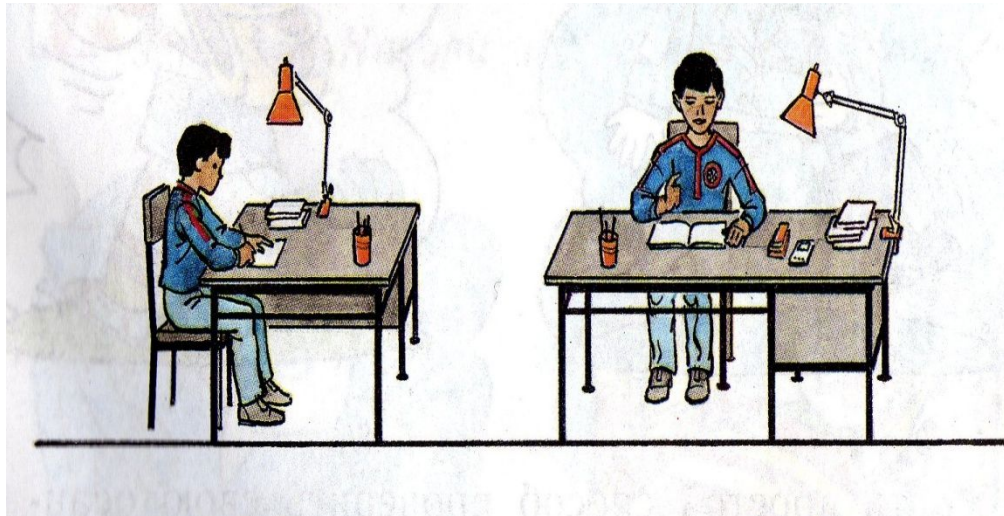
Скелет обеспечивает определённое положение тела. Это определённое положение тела называется *осанкой*.



**Осанка** – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

## **Правила осанки.**

- 1. Сиди всегда прямо, слегка наклонив голову вперёд, но не очень низко.*
- 2. Не опирайся на край стола. Между столом и грудью должно быть небольшое пространство.*
- 3. Руки должны лежать на столе свободно, плечи держи на одной высоте.*
- 4. При объяснении учителя можно откинуться на спинку стула.*
- 5. Ноги ставь всегда на пол подошвой.*



# Учитель читает рассказ «Молодой старичок»

- «Я знаю одного десятиклассника. Когда он проходил мимо моей комнаты, я всегда знал, что это он, хотя моя дверь была закрыта. Лишь он один во всём дворе еле волочил ноги, как старый дед. А когда этот взрослый парень читал книжку, на него было больно смотреть: он не мог просидеть не согнувшись и четырёх минут. Сначала подпрёт голову одной рукой, потом другой рукой и, наконец, ляжет грудью на стол. Такая немощная была у него спина. В свои 17 лет он сгибался так, словно было ему за 60. Почему он вырос таким хилым?
- Только потому, что никогда не занимался спортом и не признавал никакой физической работы. Все шли на субботник убирать школьный двор или сажать деревья, а он находил причину, чтобы уклониться от работы. Мальчишки бежали на физкультуру, а он оставался в классе, показывал медицинскую справку, что, мол, его освободили недавно, потому что у него был грипп или насморк. Вот так и стал он стариком преждевременно».
- **Хотели бы вы стать такими?**

# Назовите причины нарушений осанки, глядя на рисунки





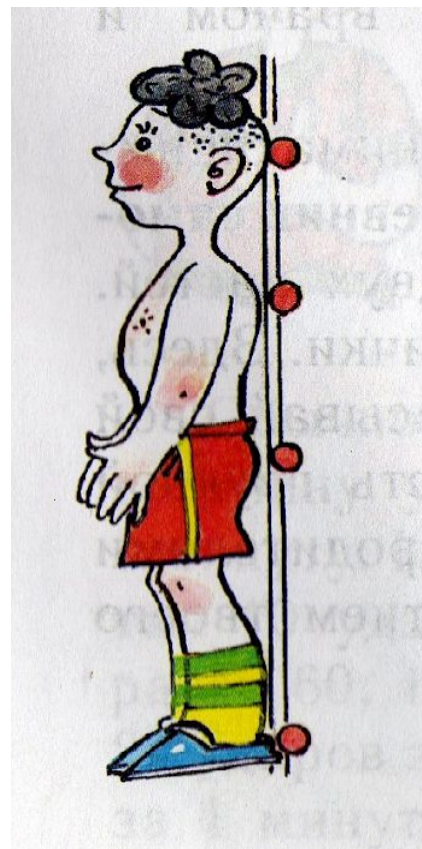
# Что нужно делать для улучшения осанки?

- Начнём с самого простого – с устройства постели. Приучайте себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.
- Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.
- Приучай себя сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.



## Практическая работа «Проверь свою осанку»

Встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.





# Литература

- Естествознание: Книга для учителя. – НЗ6 М.: Издательство «Первое сентября», 2002. – 256 с.: ил. ( Я иду на урок)
- Мой друг – физкультура: учеб. Для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк./В. И. Лях. – 5 –е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 190 с.: ил. - ISBN

