

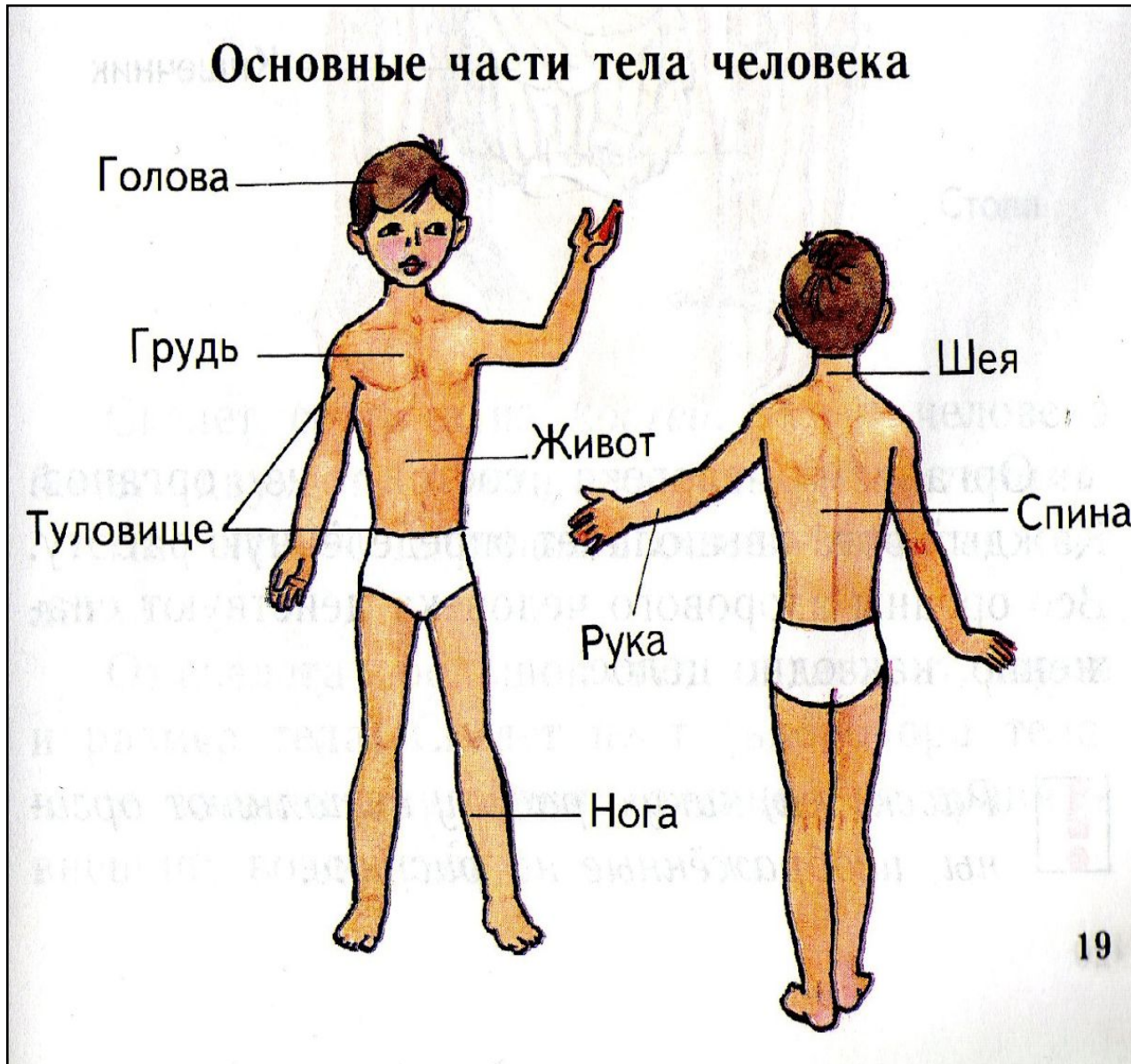
Беседа «Скелет и осанка»



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

Рыбинский район Ярославская область

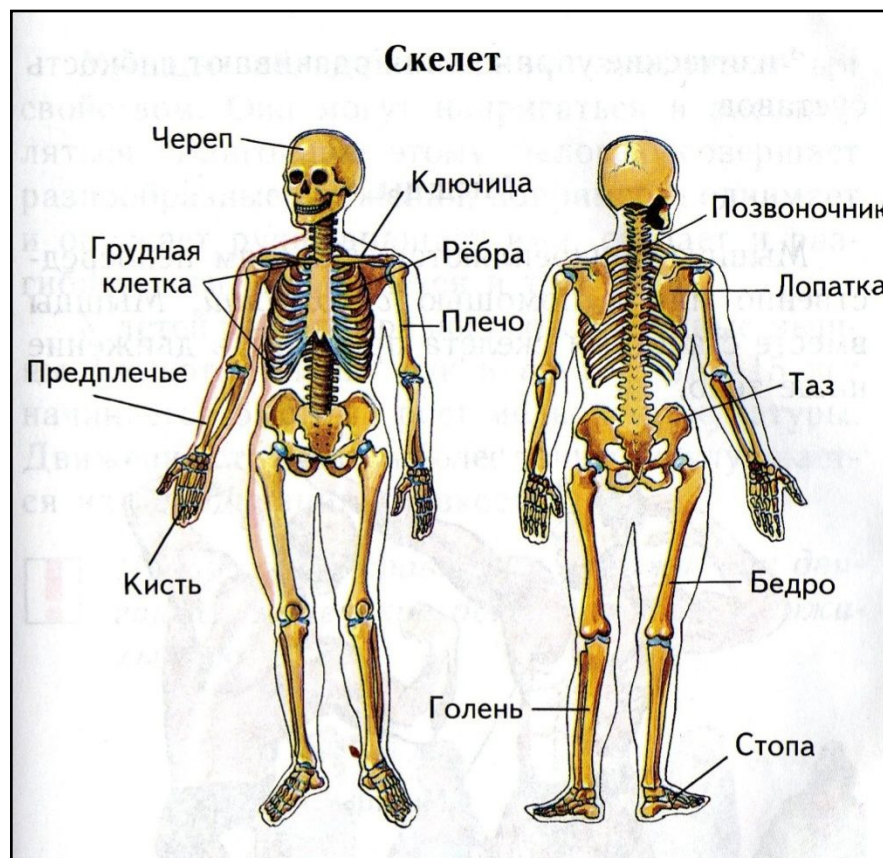
Какие вы знаете части тела?



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.

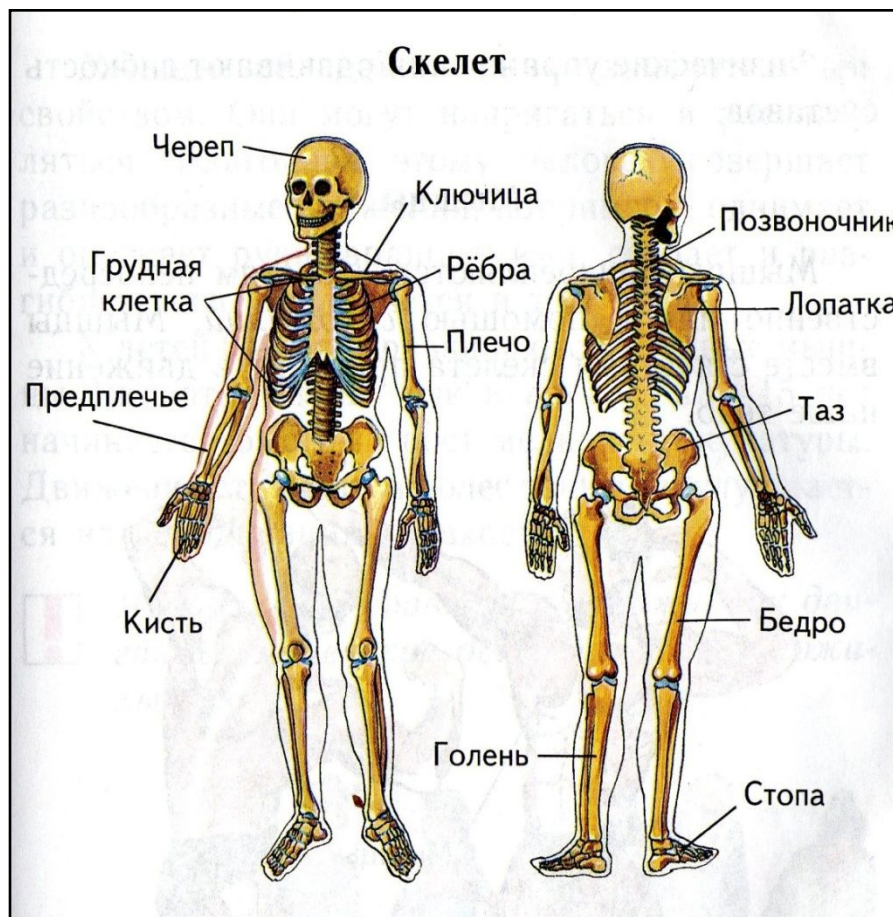
Пощупайте у себя пальцами лоб, затылок, колено, пальцы руки. Что прощупывается под кожей в этих местах?

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.

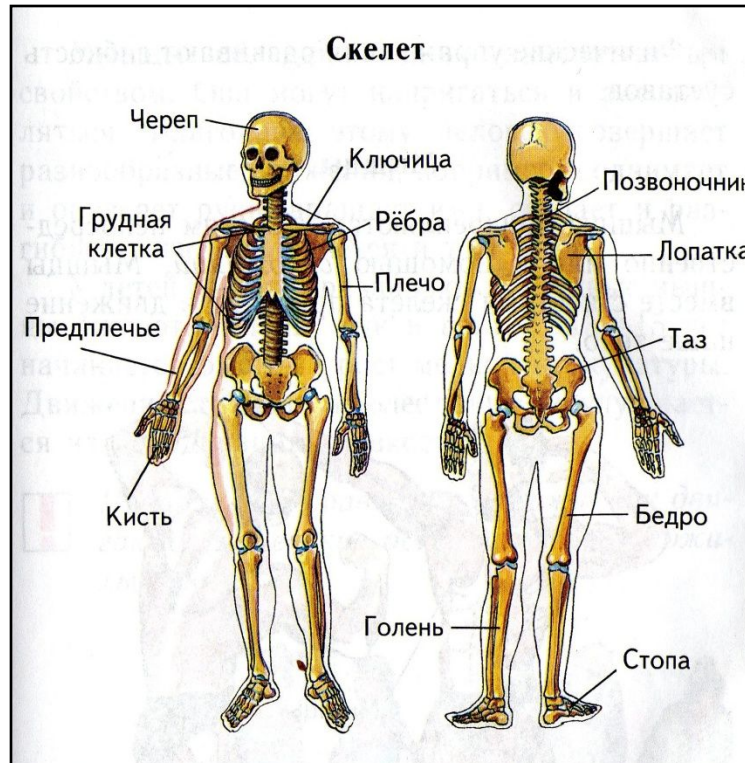
Посмотрите на таблицу «Скелет человека»



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

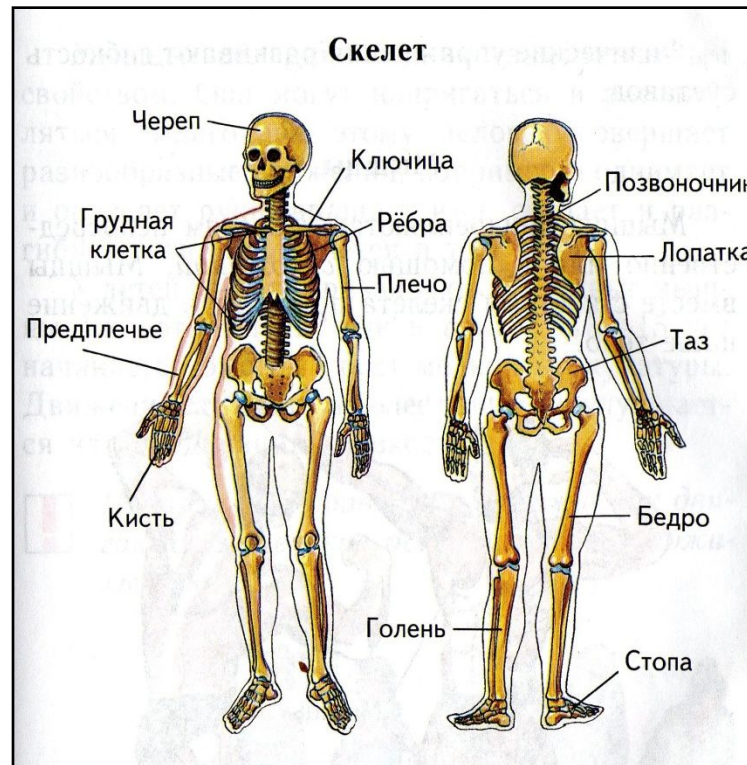
Давайте посмотрим на кости туловища.

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.

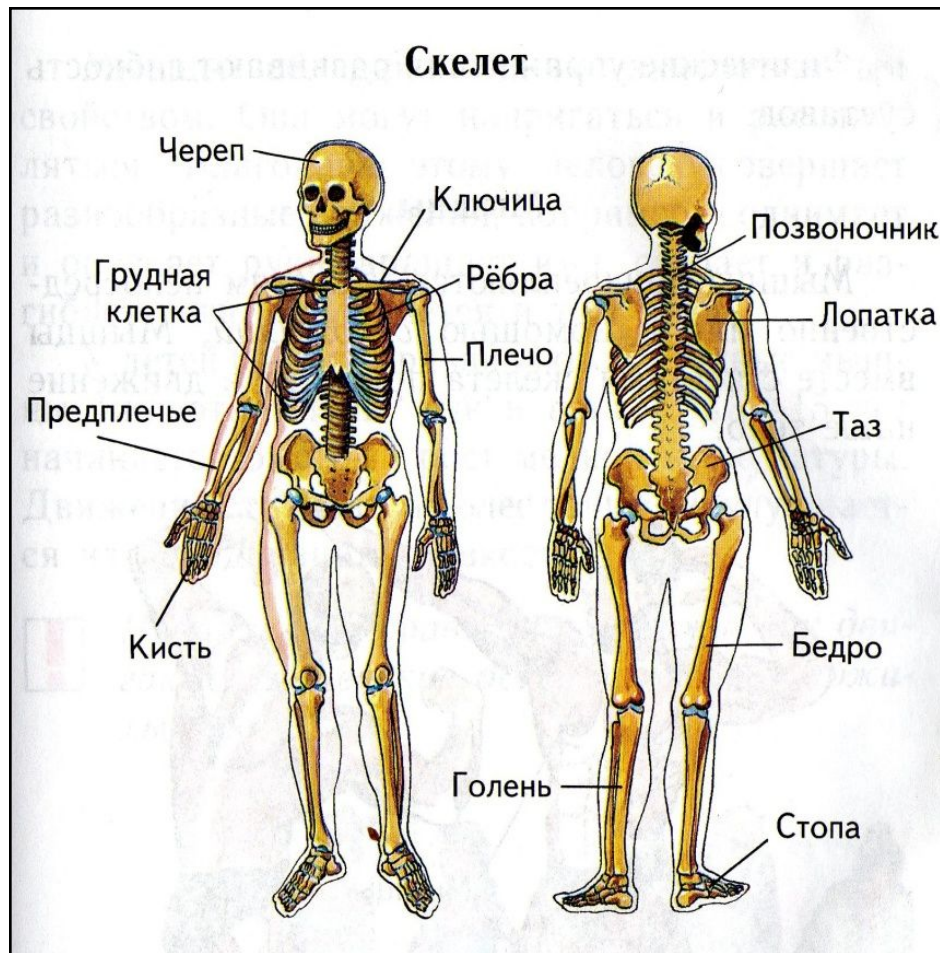
Позвоночник заканчивается копчиком. В простонародье его называют маленьким хвостиком. От позвоночника отходят похожие на дуги кости. Это рёбра.



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.

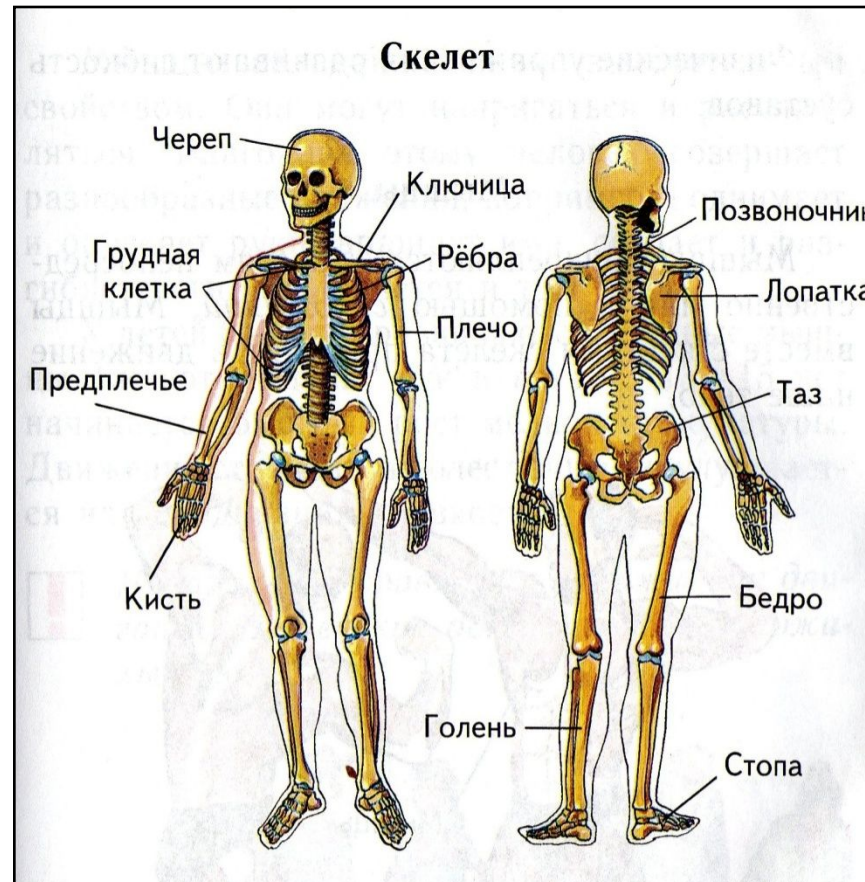
В каком процессе участвует грудная клетка? (в процессе дыхания)

Следовательно, скелет помогает организму дышать

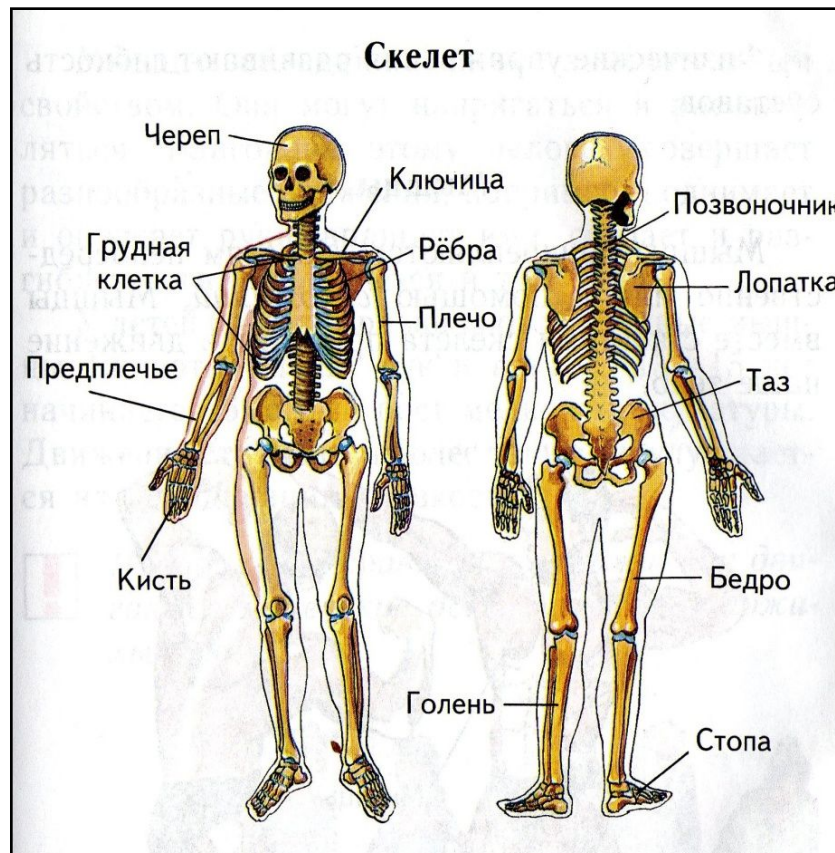


Из скольких частей состоит скелет рук? (из трёх)

Это плечо, предплечье и кисти.

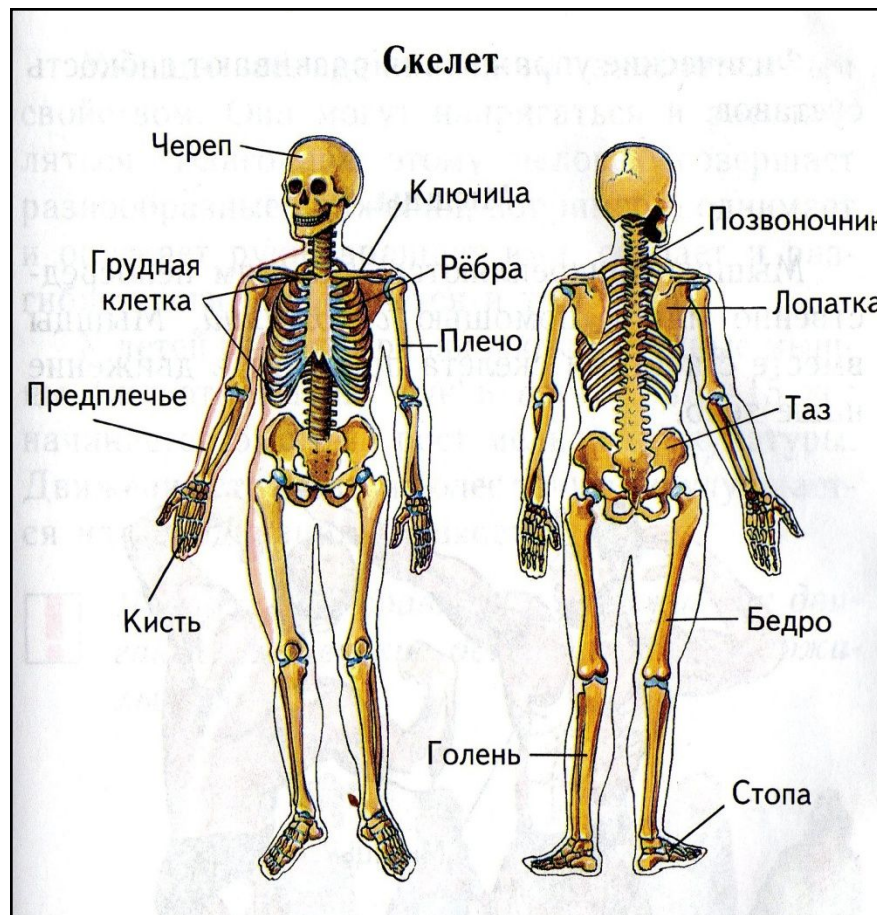


**Прощупайте свою руку, и вы убедитесь, что в плече
одна крупная кость, в предплечье – две, а в кисти
много мелких костей.**



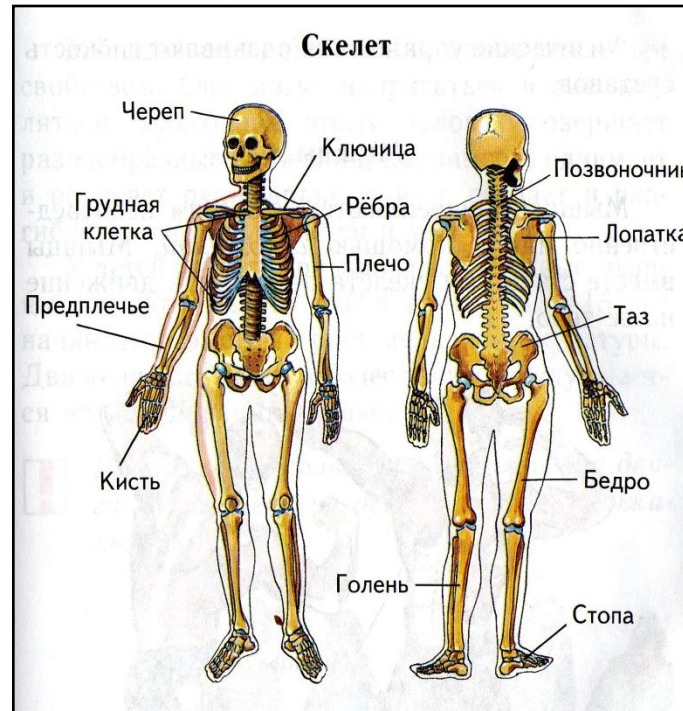
Скелет руки соединяется с грудной клеткой.
Плечевой пояс образуют лопатки и ключицы.

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

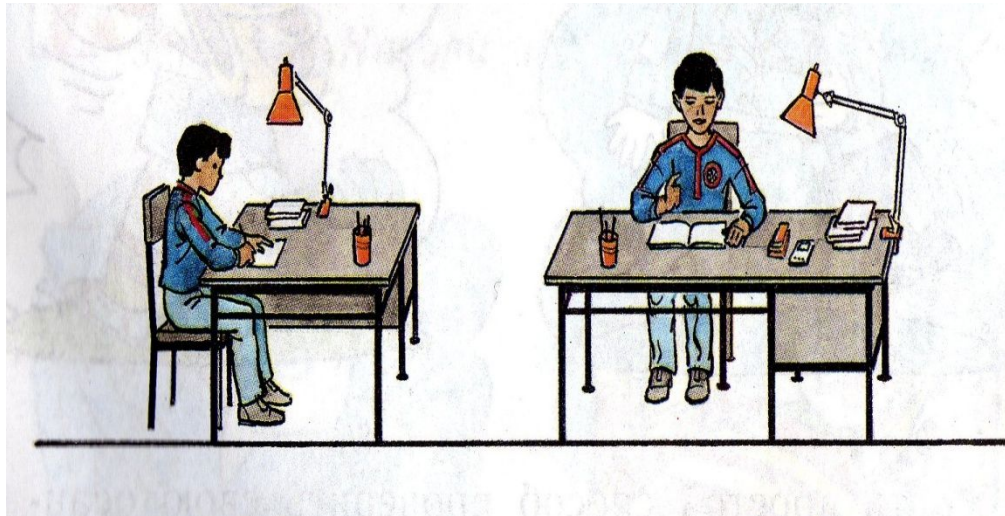
1. Не прыгайте неожиданно на своих товарищей.
2. Не бейте друг друга по голове.
3. Не выкручивайте руки.
4. Не ставьте подножки.

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



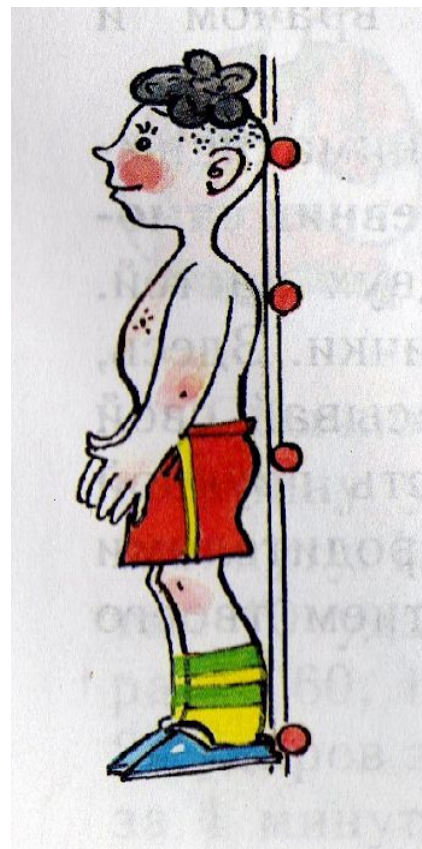
Что нужно делать для улучшения осанки?

- 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

