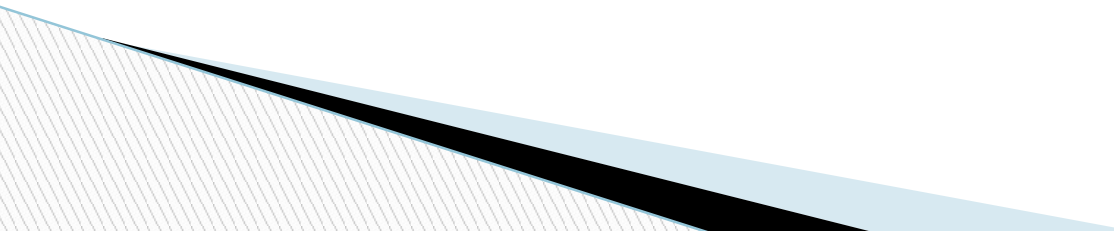


Твой организм

Учитель физической
культуры
МБОУ «Средняя школа №2»
Николаева О.А.

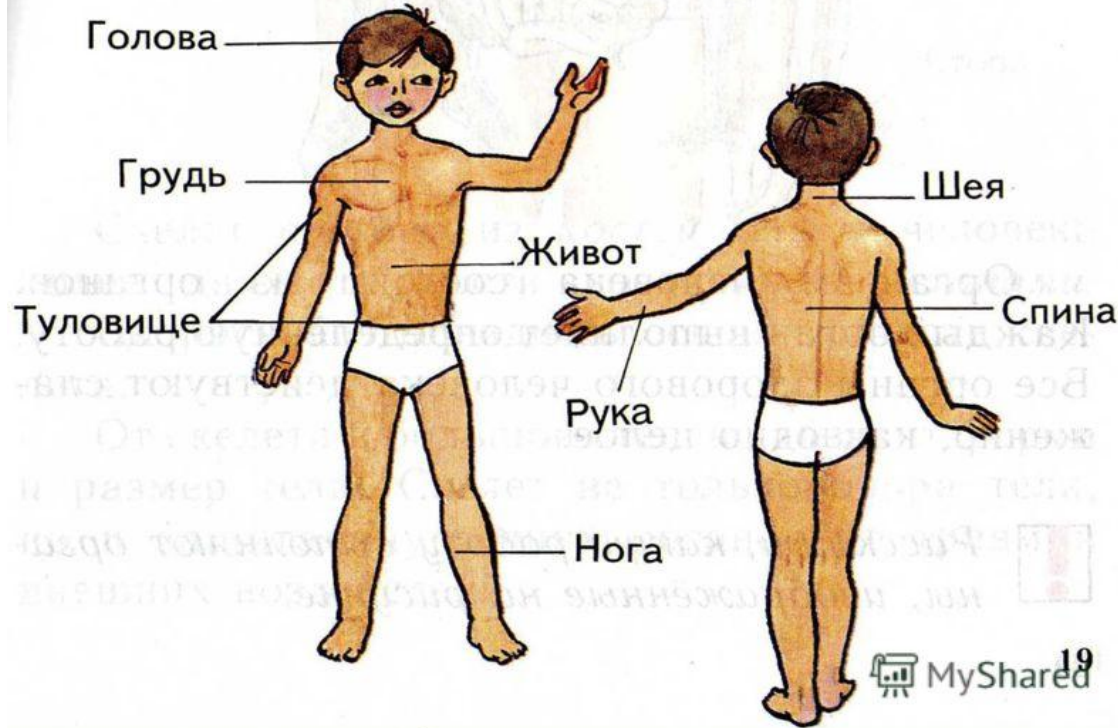
- Цель урока: формирование представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и его здоровье.
 - Задачи урока:
 - развивать потребность в бережном отношении к своему здоровью,
 - закрепить физические способности,
 - формировать навык наблюдения за своим физическим состоянием.
- 

Познай свой организм



Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе пользу, нужно знать свой организм

Основные части тела человека



Рассмотри внимательно рисунок. Назови основные части тела человека.

внутреннее строение
тела человека

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

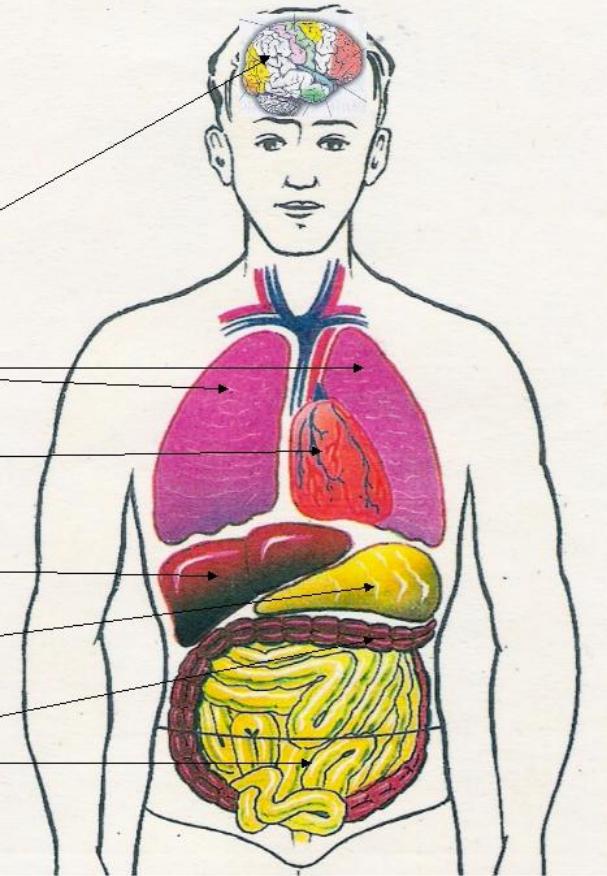
ЛЁГКИЕ

СЕРДЦЕ

ПЕЧЕНЬ

ЖЕЛУДОК

КИШЕЧНИК



Организм человека состоит из органов. Каждый орган выполняет определённую работу. Все органы здорового человека действуют слаженно, как одно целое. Расскажи, какую работу выполняют органы, изображённые на рисунке.



Скелет состоит из костей. Их у человека более двухсот. Кости соединены суставами. На рисунке ты видишь основные части скелета. От скелета в большей степени зависит форма и размер тела. Скелет не только опора тела, но и защита внутренних органов от травм и внешних воздействий. Физические упражнения развивают гибкость суставов.

Мышцы



Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью сухожилий. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело. Мышцы могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения.



Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

Домашнее задание

- Измерь длину и массу тела.
- Выполни комплекс упражнений с гантелями.