План-конспект урока по предмету Человек и мир – 3 класс

Тема **«Опора тела и движение»**

**Тема** «Опора тела и движение»

**Цель:** к концу урока учащиеся узнают о необходимости укрепления своего скелета и сохранении правильной осанки

**Задачи:**

* **обучающая:** изучить строение скелета ; выявить роль скелета и мышц в организме человека ; содействовать осознанию учащимися необходимости укреплять свой скелет, сохранять правильную осанку , чтобы расти здоровым.
* **воспитательная :**  содействовать воспитанию потребности в бережном отношении к своему здоровью;
* **развивающая:** развить навык ведения содержательной дискуссии в процессе работы в парах и группах ;

**Тип урока:** комбинированный.

**Методы и приёмы:** словесный, наглядный, практический.

**Оборудование:** презентация, карточки с заданиями , таблицы

**Этапы урока:**

1. Организационный этап
2. Этап проверки д/з
3. Этап актуализации субъектного опыта учащегося.
4. Этап изучения нового материала
5. Этап первичной проверки новых знаний и способов деятельности
6. Этап закрепления новых знаний и способов деятельности
7. Этап применения знаний и способов деятельности
8. Этап обобщения и систематизации знаний и способов деятельности
9. Этап контроля и самоконтроля
10. Этап коррекции
11. Этап информации о д/з
12. Этап подведения итогов урока
13. Этап рефлексии

Ход урока

**1.Организационный этап.**

Прозвенел звонок для нас.

Все зашли спокойно в класс.

Встали все у парт красиво,

Поздоровались учтиво.

Тихо сели, спинки прямо.

Вижу, класс наш хоть куда.

Мы начнём урок, друзья.

**2.Этап проверки д/з**

Проверить как вы усвоили домашнее задание я предлагаю вам выполнить тест. Напротив цифры поставьте нужные буквы.

**Вопросы**

1. Перечистите наружные органы. (Б,В,Е,Ж,З,М)

2. Перечислите внутренние органы.(А, Г,Д, И,К,Л)

3. Назовите орган дыхания.(Д)

4. Управляет деятельностью всего организма человека.(И)

5. Какой орган очищает воздух, которым мы дышим?(Ж)

6. Назовите орган зрения.(В)

7. Что выделяет кожа? (Н)

8. Что очищает русская баня? (П)

9. Кто погибает на чистой коже?( О)

10. Что ощущает человек благодаря коже?(Р)

**Варианты ответов**

А. Сердце Ж. Нос

Б. Ноги З. Голова

В. Глаза И. Головной мозг

Г. Желудок К. Печень

Д. Лёгкие Л. Кишечник

Е. Руки М. Ухо

Н. Пот О. Микробы

П. Поры Р. Прикосновения

А теперь поменяйтесь с соседом по парте листочками и проверьте друг дружку **.(слайд 2)**

**3.** **Этап актуализации субъектного опыта учащегося.**

Ребята, чтобы узнать тему нашего сегодняшнего урока ,надо разгадать кроссворд

**(слайд3)**

1. Не часы, а тикает. (Сердце)

2. Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества. (Кровь)

3. Когда сытый, он молчит, когда голоден - урчит. (Желудок)

4. Орган зрения. (Глаз)

5. Органы дыхания человека. (Лёгкие)

6. И говорит, и ест. (Рот)

- Какое слово получилось в выделенной строке? (**Скелет**)

1. **Этап изучения нового материала**

Узнав нашу тему , как вы считаете какова цель нашего урока?

Какие **цели** мы поставим перед собой? **( слайд 4) (**Узнать , что такое скелет , из каких частей он состоит выяснить, для чего служит каждая часть и весь скелет в целом ;узнать, как скелет приходит в движение; выяснить, как связаны скелет и наше здоровье.

Сегодня мы с вами будем работать по следующему **плану :**

1. **Скелет. Его функции**
2. **Мышцы. Их Роль**
3. **Осанка .Значение осанки**

А сейчас рассмотрите пальцы на руках. Прощупайте каждый палец.

Что почувствовали?

Постарайтесь пощупать свои руки, ладони.

Что обнаружили?

Как вы считаете , для чего же нам нужен скелет?

Откройте учебник , давайте с вами прочитаем текст **на стр 119.( 1 абзац)**

Что собой представляет скелет? (кости) **(Слайд 5)**

Скажите, из каких частей состоит скелет человека? Рассмотрите иллюстрацию на странице 119, назовите основные кости. **(слайд 6)**

«СКЕЛЕТ» произошло от греческого слова «СКЕЛЕТОС»- высохший.

**(слайд 7)**

Скелет человека – совокупность костей. Служит опорой мягким тканям. Защищает внутренние органы.

– А вы знаете, как люди узнали, что у человека есть скелет и он состоит из костей? *(Ответы детей).*

 В скелете различают более 200 различных костей.

**5.Этап первичной проверки новых знаний и способов деятельности**

Какую функцию выполняет скелет? (**защищает внутренние органы**)

А сейчас посмотрите , у меня есть **кукла**, может ли она стоять ? Почему? Значит какую роль еще выполняет скелет? (**Является опорой**)

Давайте рассмотрим СКЕЛЕТ человека более подробно и выявим его функцию.

Какой важный орган человека защищает **череп** от внешних воздействий?(Головной мозг.)**(слайд 8).**

Твёрдый костяной панцирь черепа защищает головной мозг от повреждений. Кости черепа очень тверды**.(слайд 9)**

Археологи находят в земле черепа людей, умерших много тысяч лет назад. Все другие кости их скелетов давно истлели и превратились в пыль. А черепа сохранились до наших дней.

Рассмотрим далее скелет.

**(слайд 10)**От черепа вдоль спины проходит **позвоночник**. Из чего состоит позвоночник? Позвоночник напоминает собой паровозик с вагонами, вагонами позвоночника служат позвонки. Они защищают тоже важный орган – это спинной мозг.

**(слайд 11)**К позвонкам прикрепляются **ребра. А знаете ли вы сколько ребер у человека?** Попробуйте сосчитать свои ребра.(12 ребер с одной стороны и 12 с другой стороны). Позвоночник и грудная кость вместе образуют грудную клетку, которая защищает ……

В. – Какие органы?

О. – Сердце, легкие.

У. – Верно.

**(слайд 12)Скелет руки**. Согните и разогните руки, пошевелите пальчиками . Скелет руки включает в себя плечо, предплечье и кости кисти. Они обеспечивают прочность и подвижность руки.

Нижняя часть позвоночника соединена с костями таза.

**(слайд 13)**

***Кости таза* .**Кости таза называют тазовый пояс. Он создаёт опору внутренним органам. (Желудок, печень, кишечник и т. д.)

**(слайд 14)**

**Скелет ноги-**Это бедро (самая длинная кость человеческого скелета), голень и кости стопы. Они обеспечивают прочность и подвижность ноги.

**ВЫВОД:**

Кости скелета – это опора нашего тела, основная функция – защищать внутренние органы от повреждений.

Попробуйте потрогать себя за руки, как вы считаете, что там находится? Попробуйте согнуть и разогнуть руку? Как вы думаете, какой орган управляет нашим движением? (мышцы) **(слайд 15)**

**МЫШЦЫ.**

У. – О худых людях говорят: «У него только кожа да кости».

В. – Может ли быть такое на самом деле?

О. – Нет.

В. – Почему?

– Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны **мышцы**.

**Мы́шцы** или **му́скулы**  — часть опорно-двигательного аппарата в совокупности с костями организма, способная к сокращению.

**Мышцы**– главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

**(слайд 16)**Название “мышца” произошло от латинского слова “мускулюс”, что в переводе означает “мышь”. Учёные, наблюдая сокращения скелетных мышц, заметили, что они как бы бегают под кожей.

- Прощупайте мышцы руки при её сгибании и разгибании и вы заметите это.

Мышцы придают форму нашему телу. Все мышцы прикреплены к костям с помощью сухожилий. По команде мозга мышцы сокращаются и расслабляются. Благодаря этому мы можем ходить, бегать, плавать, выполнять любую физическую работу.

Мышцы при сокращении (работе) выделяют тепло, которое согревает наше тело.

А что же нужно делать, чтобы наши мышцы были сильными , выносливыми и быстрыми? (их нужно тренировать)

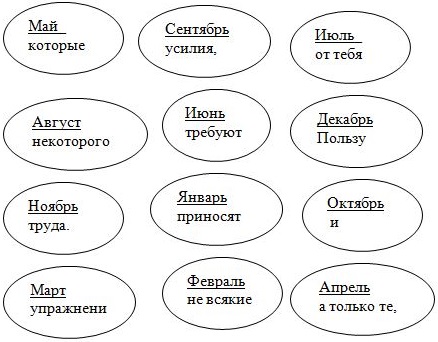
**Работа в группах( 3 группы)**

Ребята, а знаете ли вы правила укрепления мышц?

Секреты тренировки мышц спрятаны колдуном в зашифрованных письмах. Хотите их прочитать? Для этого нужно знать секретный код. (на слайдах)

А сейчас давайте проверим правильность выполненного вами задания. Внимание на экран.

1. **(слайд 17)**



**(Пользу приносят не всякие упражнения, а только те, которые требуют от тебя некоторого усилия и труда)**

**2**. Найди способ прочитать второе правило укрепления мышц. **(слайд 18)**



(**Отличными тренировками могут стать помощь родителям по дому, работа на садовом участке)**

**3 (слайд 19)**

**.** 

**Каждый вид физических упражнений развивает только одно качество. Чтобы развивать все качества, нужно заниматься всем понемножку.)**

— Так бокс, бег, фехтование развивают быстроту. Толкание ядра, тяжелая атлетика развивает силу. Плавание, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах развивают выносливость.

**Физкультминутка.(видео)**

**(слайд 20)**

Скелет и мышцы образуют опорно-двигательную систему человека. Как вы считаете, почему опорно? Двигательный?

Следующий этап урока – выяснение, что такое осанка **(слайд 21)** , правильная осанка, почему нужно следить за осанкой.

От скелета и мышц зависит осанка человека

Как вы понимаете слово «Осанка»?

А что такое ОСАНКА?

(выслушиваются ответы детей)

Давайте прочитаем, как даёт определение этому слову **словарь Ожегова** (читает ученик). **(слайд 22)**

Осанка – внешность, манера держать себя (преимущественно о положении корпуса, складе фигуры)

-Скажите, приятно смотреть на стройного человека? Почему?

Да, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека формируется правильный скелет, что даёт возможность правильно и свободно работать внутренним органам.

***- Как вы думаете, правильная осанка даётся человеку от природы или он её приобретает?***

***(выслушиваются ответы детей)***

***Обобщение ответов:***

* Правильная осанка формируется в детстве и юности, а после 18 лет её исправить очень сложно. Поэтому взрослые всегда говорят фразу : «Сядь правильно!»
* В течение жизни кости человека изменяются. У детей они мягче и подвижнее, чем у взрослых, поэтому у детей чаще, чем у взрослых возникают различные искривления костей, особенно позвоночника. Так может сформироваться неправильная осанка.

**6.Этап закрепления новых знаний и способов деятельности**

- Когда человеку нужно следить за своей осанкой?

***Следить за своей осанкой нужно всегда: при ходьбе, когда сидишь и, даже, когда спишь! (слайд 23)***

- А что приводит к нарушению осанки?

(неправильное положение тела во время сна, ношение тяжестей в одной руке, но самое главное *–****неправильная посадка за партой****!)*

А как нужно правильно сидеть за партой? Давайте посмотрим так ли мы ответили, прочитав 2 абзац на странице 121. **(слайд 24)**

**.Работа по учебнику.**

Посмотрите на картинку учебника на странице 122.

- У какого мальчика правильная посадка за партой?

- Какие правила посадки нарушает 1 и 2 мальчик?

-Если они будет так сидеть постоянно, как это отразится на их здоровье?

Обратите внимание на слайд, что вы можете сказать про эту картинку?

У какого мальчика будет нарушена осанка? Почему?

А правильно ли вы сидите? Сядьте правильно.

Прочитайте 4 абзац учебника на странице 121 самостоятельно

Так почему нельзя носит ранец на одном плече?

**7.Этап применения знаний и способов деятельности**

Выполните задание 91 на стр 70. Обозначь зелёными кружками, что полезно для формирования правильной осанки тела. Обсудите с соседом по парте свои ответы.

Систематически заниматься физическими упражнениями .

Делать утреннюю гимнастику.

В детском возрасте чрезмерно увлекаться занятиями одним видом спорта.

Во время ходьбы держать голову и туловище прямо, не горбиться

Сидеть за столом прямо, не опираясь на край , низко не наклонять голову.

Поднимать большие тяжести

Носить тяжести в одной руке

Книги и другие школьные принадлежности носить в ранце

Спать на спине или правом боку

Спать на мягкой постели.

**8.Этап обобщения и систематизации знаний и способов деятельности**

***Учёные провели наблюдение. Оказывается, если человек маленького роста, но держится прямо, то он кажется выше. А высокий, но сутулый – ниже!***

***Кто хочет вырасти здоровым и стройным? От кого это зависит?***

А как вы считаете, какие виды спорта оказывают большое влияние на формирование правильной осанки? (плаванье , гимнастика) А почему? (развивается гибкость) (**слайд**

## 

## А как вы думаете, что необходимо делать , чтобы осанка была правильной , а косточки крепкими ?( необходимо правильно питаться)

## Что значит правильно питаться? Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. ( слайд

## А может быть кто-нибудь знает , какие продукты способствуют укреплению наших косточек? (Самыми богатыми по содержанию кальция, железа, витаминов К и С по праву считаются овощи (в том числе зеленые листовые). Среди самых полезных представителей отметим капусту, морковь, кабачки, брокколи и желуди, орех сквош.) А что нужно кушать, что бы мышцы были сильными и крепкими? ( мясо, рыба, каши, молоко , яйца, йогурт) А все ли вы кушаете каши по утрам? А все ли вы кушаете в обед?

## Ребята ,а сейчас вспомните, какие цели мы ставили перед собой в начале урока? (слайд 25)

## Узнали ли мы , что такое скелет человека? Из каких частей он состоит? Что приводит скелет в движение? Какое значение имеет скелет и мышцы для человека? Что нужно делать для того, чтобы иметь правильную осанку?

**9.Этап контроля и самоконтроля**

## Самостоятельная работа

## Выполните задание 90 на стр. 69, 70 рабочей тетради.

## 10. Этап коррекции

## Какие правильные высказывания вы отметили?

+Скелет является опорой тела и защищает от повреждения уязвимые и мягкие органы тела человека

+ Вместе с мышцами скелет поддерживает форму тела человека и обеспечивает его движение.

+ Правильная осанка вырабатывается в детстве и юности.

+ Неправильная осанка может причинить вред здоровью человека.

+ Правильная осанка придает правильное положение всем внутренним органам , дает им возможность хорошо выполнять свои функции.

+ Прямая спина , расправленные плечи , развернутая грудь, поднятая голова – все это признаки правильной осанки.

Все ли было понятно?

**11.Этап информации о д/з**

## Откройте дневники и запишите домашнее задание.

## Стр 119-122 прочитать и ответить на вопросы,( стр. 69-70 упр 90)

**12.Этап подведения итогов урока**

## (слайд 26)Часто в фильмах показывают, как скелет идет, бежит , наклоняется Может ли такое быть? (нет, т.к. кости в движение приводят мышцы, которыми командует мозг. У скелета нет ни того, ни другого)

## Выделение активных учащихся.

**13.Этап рефлексии**

## Рефлексия « Мишень»

## На ватмане нарисована мишень . Я раздала вам по 3 кружка, если вы работали

## АКТИВНО –ПРИКРЕПИТЕ К МИШЕНИ ЗЕЛЕНЫЙ КРУЖОК

## НЕ СОВСЕМ АКТИВНО – ЖЁЛТЫЙ

## ЛЕНИЛИСЬ - КРАСНЫЙ

## Оцените свою работу по количеству баллов на мишени.Слайд 27