

Опора тела и движение

Учитель начальных классов

Артюхова Ю.В.

МБОУ СОШ № 37

г. Смоленск

					р
		ж	г	л	о
с	к	е	л	е	т
е	р	л	а	г	
р	о	у	з	к	
д	в	д		и	
ц	ь	о		е	
е		к			

Цели урока:

- Узнать что такое скелет, из каких частей он состоит;
- Выяснить для чего служит каждая часть и весь скелет полностью;
- Узнать что приводит скелет в движение;
- Выяснить как связаны скелет и наше здоровье.



череп

ПОЗВОНОЧНИК

рёбра

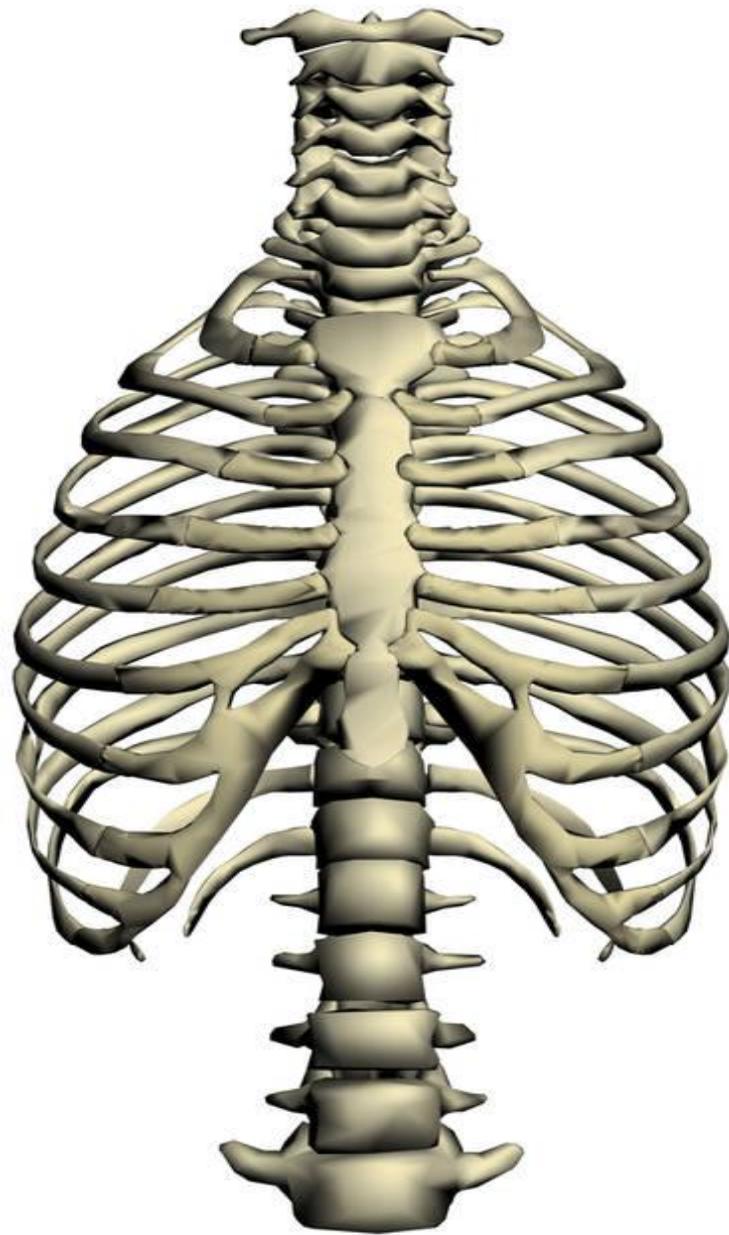
грудина

кости таза

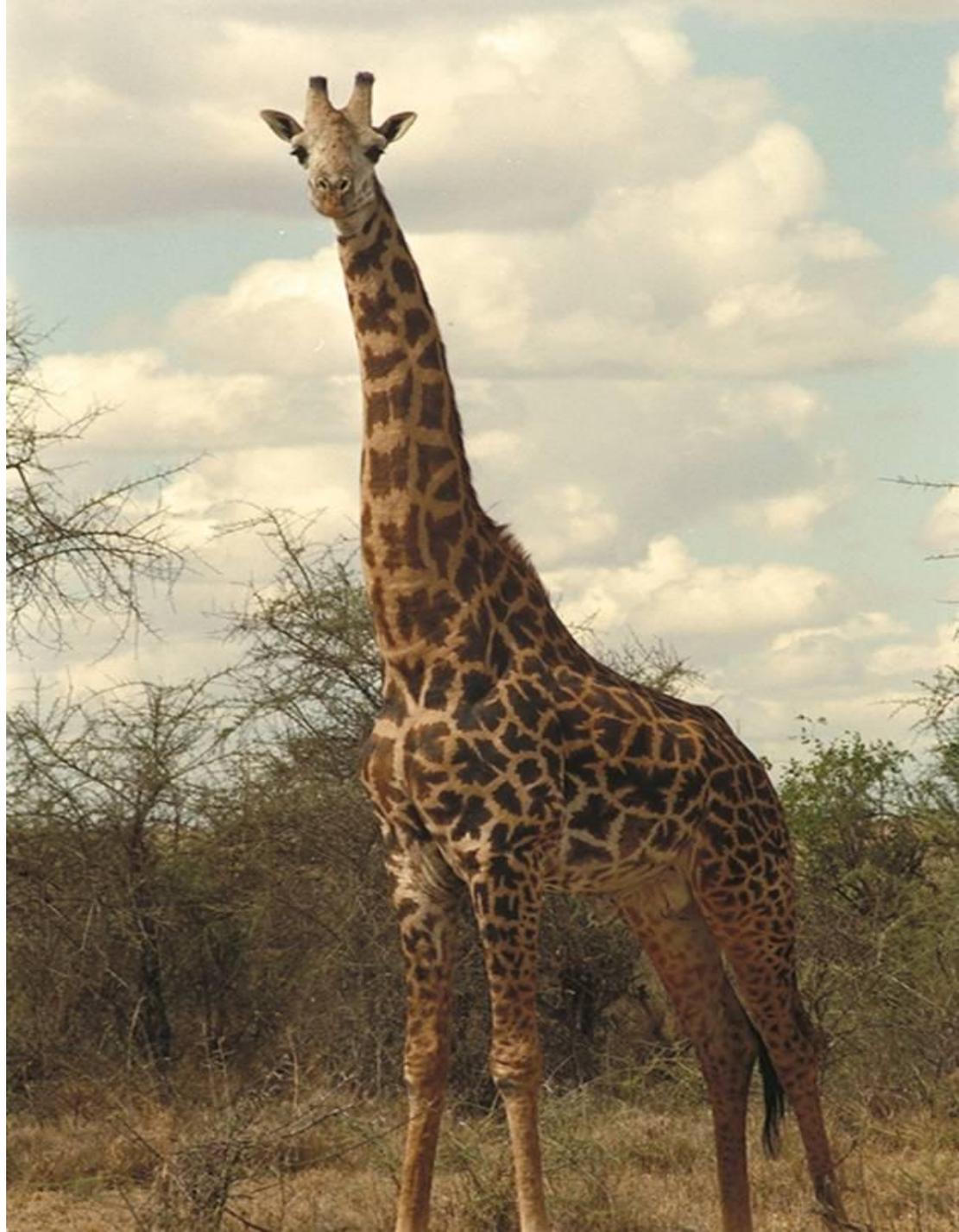
кости рук

кости ног





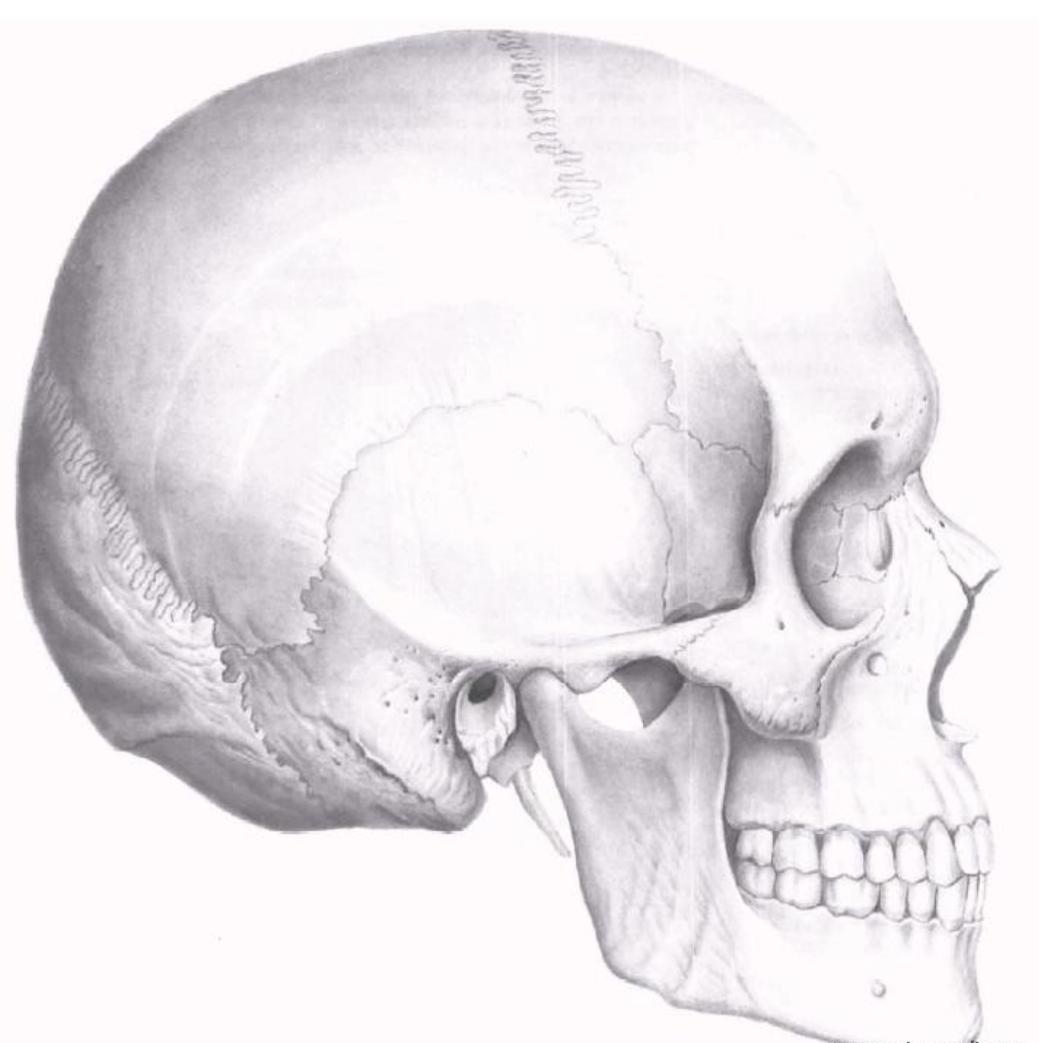










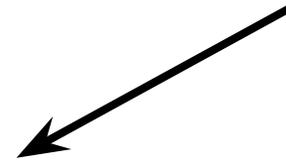
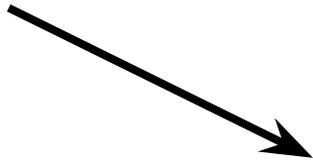
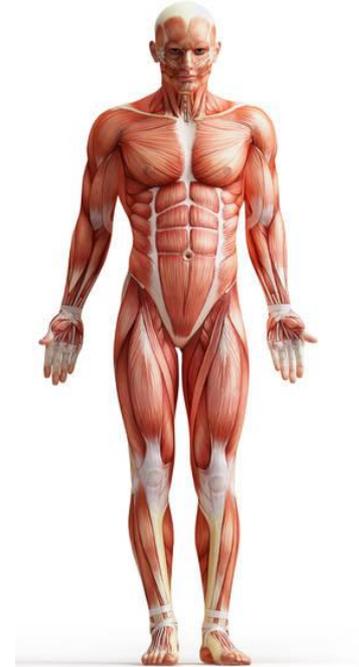




скелет



мышцы

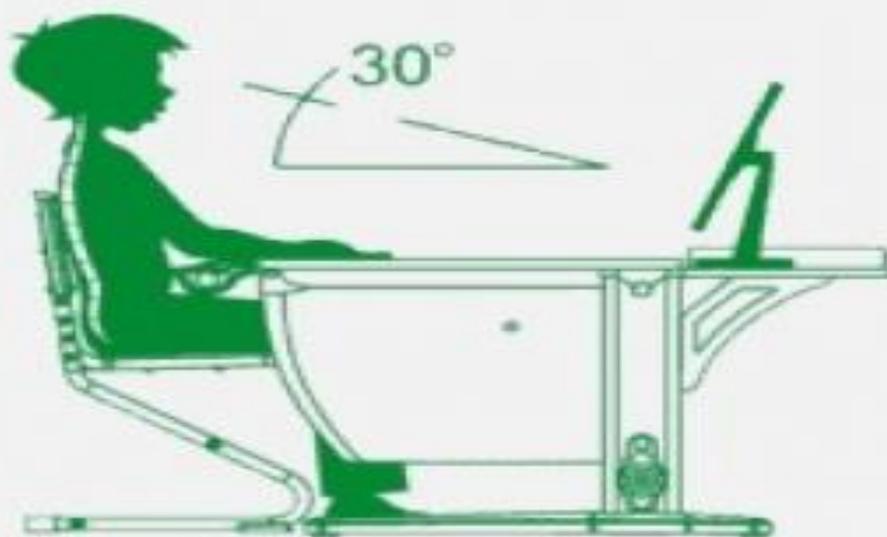


**опорно-двигательная
система**

**От скелета и мышц
зависит
ОСАНКА
человека.**

**Может ли ребёнок
стать**

**«МОЛОДЫМ
СТАРИЧКОМ»?**



Правила хорошей осанки:

- выполнять упражнения по укреплению мышц туловища, то есть заниматься физкультурой и физическим трудом.
- правильно сидеть за столом, партой, на стуле.
- при переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки, не носить ранец или портфель в одной руке.
- спать необходимо на жёсткой постели с невысокой подушкой.