**Человек и мир** 4 «В» (5-й г.об.)

**Тема** Осанка

**Цель:** *предполагается, что к концу урока уч - ся будет:*

**- иметь представления** об осанке

**Задачи:**

 **- способствовать** осознанию уч - ся необхо­димости укреплять свой скелет, сохранять правильную осанку, чтобы расти здоровым;

**- содействовать** формированию умения понимать свой организм, его потребности;

- **формировать** умение различать правильную и неправильную осанку;

- **формировать** уме­ние работать с учебником (находить ответы на вопросы, воспроизводить и анализировать прочитанное, делать выводы);

**- воспитывать** потребность в бережном отношении к своему здоровью;

- **развивать** речь уч – ся.

**Оборудование:** учебник, иллюстрации «Осанка», «Скелет», индивидуальные карточки, схемы для построения устных высказываний

**Ход урока**

**Организационный момент**

Девиз: «Двигайся больше – проживёшь дольше» (русская пословица)

 *Или «Красен человек статью» (****СТАТЬ*** *- телосложение, общий склад*

 *фигуры человека (устар.)*

***Игра «Диктор»***

*Анализ погоды, дня*

**Проверка домашнего задания**

**1*)*** *с пом. рис. С. 75 и схемы расскажи о значении скелета*

**ЗНАЧЕНИЕ СКЕЛЕТА**

**Придает форму телу**

 **Является опорой Участвует в Защищает**

 **движениях**  **внутренние**

**органы**

**СТРОЕНИЕ СКЕЛЕТА**

**Скелет головы Скелет туловища Скелет конечностей**

**2)***Выбери правильный ответ*

1. Опорой тела человека является…

 **А) скелет**

 Б) руки, ноги

2. Скелет защищает…

 А) от микробов

 **Б) внутренние органы**

3. Жизнь человека невозможна без …

 А) отдыха

 **Б) движений**

4. В движениях участвуют не только кости, но и …

 **А) мышцы (мускулы)**

 Б) сердце

5. На этих уроках ученики выполняют физические упражнения, играют в

 спортивные игры …

 А) человек и мир

 **Б) физическая культура и здоровье**

6. Для укрепления здоровья в свободное время необходимо …

 **А) заниматься спортом, играть на свежем воздухе**

 Б) смотреть телевизор, играть на компьютере

7. При любом повреждении костей и мышц нужно обратиться к …

 А) учителю

 **Б) врачу**

**Ключ** 1А 2Б 3Б 4А 5Б 6А 7Б

**Изучение новой темы**

* *беседа*



* *Ребус*

  1  = С (осанка)

* Объявление темы

*Узнаем*:

* что такое осанка,
* будем учиться различать правильную и неправильную осанку
* почему важно сохранять правильную осанку,
* как сохранить правильную осанку

*Работа с учебником. Чтение с остановками. Вопросы к абзацам:*

1. Что такое осанка? Зачитай, как об этом сказано в тексте. Какая бывает осанка?
2. Когда кости детей искривляются?
3. Правильная осанка в положении стоя? Сидя? (с предъявлением иллюстраций)
4. … при движении?
5. Для чего важна правильная осанка?
6. Что является причиной неправильной осанки?
7. Какая фигура у людей с неправильной осанкой?

*Словарная работа со словами:*

***впалая грудь****- воронкообразное изменение грудной клетки;* ***сутулиться*** *-становиться сутулым или держаться сутуло; горбиться. Идти сутулясь.*

1. Какую привычку нужно выработать с детства?

*Практическая работа (с.78-79)*

*Сделать вывод об осанке уч-ся*

**Закрепление**

- Признаки правильной и неправильной осанки уч-ся выявляют на основе рисунков, которые демонстрирует учитель, а также иллюстраций на с. 78 учебника



- ***Игра «Правильно-неправильно»*** (разделить разрезанные картинки на две группы, можно пользоваться подсказкой)



Педагог обучает контролировать расстояние от глаз до тетради: согните руку в локте, наклоните голову и коснитесь пальцами переносицы. Расстояние от кончиков пальцев до локтя — оптималь­ное для сохранения здоровья глаз.

***- Задание "Дай полезный совет"***

Ученик получает карточку с перечнем советов по сохранению правильной осанки — среди них есть как полезные, так и вредные. Задача— выбрать из предложенного списка только правильные рекомен­дации.

1. Сидеть и стоять нужно с максимально выпрямленной спиной.
2. Полезно менять позу, двигать руками и ногами через каждые 15 минут сидения за столом.
3. Нужно вставать, прогуливаться или ложиться через каждые 30 минут сидения.
4. **Нужно вставать, прогуливаться или ложиться через каждые 2 часа сидения.**
5. Нужно разгрузить позвоночник, например, полежать после длительного стояния.
6. **Спать полезно на мягкой постели и на высокой подушке.**
7. Спать нужно на жесткой постели, на невысокой подушке.
8. При подъеме тяжестей надо сгибать ноги, а не спину, и держать руки поближе к туловищу.
9. При падении нужно стараться приземлиться на бок.
10. **Детям надо тренироваться поднимать тяжелые грузы.**

*(Неправильные советы — 4, 6, 10.)*

***Рубрика «Это интересно». Сколько должен весить портфель учащегося?***

 Учитель спрашивает у детей, знают ли они, какова максимально допустимая масса портфеля со школьны­ми принадлежностями.

 Масса портфеля (с учебниками и школьными при­надлежностями) для учащихся начальных классов не должна превышать 3 кг. По данным медицинских иссле­дований, масса портфеля не должна быть больше, чем 10 % массы тела. Если, например, вес школьника равен 27 кг, то максимально допустимый показатель массы его портфеля — 2,7 кг.

**Домашнее задание**

 Прочитать статью на с. 77—79 учебника, ответить на вопросы. По желанию провести исследование. Заранее уточнить массу сво­его тела. Взвесить свой портфель, в который сложено все необходимое для одного учебного дня. Соотнести полученный вес с массой тела. Сделать вывод: вес портфеля — в норме/ ниже нормы/ выше нормы.

**Подведение итогов, итоговая рефлексия (**отметь +**)**

Я умею отличить правильную осанку от неправиль­ной.

Я знаю причины неправильной осанки.

Я знаю, как правильно сидеть за партой во время учебы.

Я забочусь о своем позвоночнике, правильной осанке.

Мне еще предстоит научиться заботиться о своем позвоночнике и правильной осанке.

**Оценивание с комментированием**

**Как правильно сидеть за партой во время
учебных занятий?**

Учитель зачитывает фрагмент стихотворения С. Мар­шака "Школьнику на память":

Ты не должен оставлять

Дома книгу и тетрадь!

Парта — это не кровать,

И нельзя на ней лежать!

Ты сиди за партой стройно

И веди себя достойно,

На уроках не болтай,

Как заморский попугай.

*Выбери правильный ответ*

**1. Опорой тела человека является…**

 А) скелет

 Б) руки, ноги

**2. Скелет защищает…**

 А) от микробов

 Б) внутренние органы

**3. Жизнь человека невозможна без …**

 А) отдыха

 Б) движений

**4. В движениях участвуют не только кости, но и …**

 А) мышцы (мускулы)

 Б) сердце

**5. На этих уроках ученики выполняют физические упражнения, играют в спортивные игры …**

 А) человек и мир

 Б) физическая культура и здоровье

**6. Для укрепления здоровья в свободное время необходимо …**

 А) заниматься спортом, играть на свежем воздухе

 Б) смотреть телевизор, играть на компьютере

**7. При любом повреждении костей и мышц нужно обратиться к …**

 А) учителю

 Б) врачу

**Ключ** 1А 2Б 3Б 4А 5Б 6А 7Б

***Задание "Дай полезный совет"***

Ученик получает карточку с перечнем советов по сохранению правильной осанки — среди них есть как полезные, так и вредные. Задача— выбрать из предложенного списка только правильные рекомен­дации.

1. Сидеть и стоять нужно с максимально выпрямленной спиной.
2. Полезно менять позу, двигать руками и ногами через каждые 15 минут сидения за столом.
3. Нужно вставать, прогуливаться или ложиться через каждые 30 минут сидения.
4. Нужно вставать, прогуливаться или ложиться через каждые 2 часа сидения.
5. Нужно разгрузить позвоночник, например, полежать после длительного стояния.
6. Спать полезно на мягкой постели и на высокой подушке.
7. Спать нужно на жесткой постели, на невысокой подушке.
8. При подъеме тяжестей надо сгибать ноги, а не спину, и держать руки поближе к туловищу.
9. При падении нужно стараться приземлиться на бок.
10. Детям надо тренироваться поднимать тяжелые грузы.

*(Неправильные советы — 4, 6, 10.)*

*Словарная работа со словами:*

***впалая грудь****- воронкообразное изменение грудной клетки;*

***сутулиться*** *-становиться сутулым или держаться сутуло; горбиться. Идти сутулясь.*

**Итоговая рефлексия (**отметь +**)**

Я умею отличить правильную осанку от неправиль­ной.

Я знаю причины неправильной осанки.

Я знаю, как правильно сидеть за партой во время учебы.

Я забочусь о своем позвоночнике, правильной осанке.

Мне еще предстоит научиться заботиться о своем позвоночнике и правильной осанке.

***Рубрика «Это интересно». Сколько должен весить портфель учащегося?***

 Учитель спрашивает у детей, знают ли они, какова максимально допустимая масса портфеля со школьны­ми принадлежностями.

 Масса портфеля (с учебниками и школьными при­надлежностями) для учащихся начальных классов не должна превышать 3 кг. По данным медицинских иссле­дований, масса портфеля не должна быть больше, чем 10 % массы тела. Если, например, вес школьника равен 27 кг, то максимально допустимый показатель массы его портфеля — 2,7 кг.

**Домашнее задание**

 Прочитать статью на с. 77—79 учебника, ответить на вопросы. По желанию провести исследование. Заранее уточнить массу сво­его тела. Взвесить свой портфель, в который сложено все необходимое для одного учебного дня. Соотнести полученный вес с массой тела. Сделать вывод: вес портфеля — в норме/ ниже нормы/ выше нормы.

**ЗНАЧЕНИЕ СКЕЛЕТА**

**Придает форму телу**

 **Является опорой Участвует в Защищает**

 **движениях**  **внутренние**

**органы**

**СТРОЕНИЕ СКЕЛЕТА**

**Скелет головы Скелет туловища Скелет конечностей**