

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 16 г. Мозыря»

План-конспект урока
по учебному предмету «Человек и мир» для учащихся с ТНР
4 класс
«Скелет и мышцы»

Разработала:
учитель – дефектолог
Муравейко Валентина Сергеевна

Тема: Скелет и мышцы.

Форма урока: индивидуальная.

Тип урока: изучение нового материала.

Цель: формирование представлений о значении скелета и мышц для организма человека.

Задачи:

- ✓ содействовать осознанию учащимися роли физкультуры и спорта для укрепления мышц и скелета, необходимости сохранения правильной осанки;
- ✓ воспитывать потребность в занятиях физической культурой;
- ✓ развивать логическое мышление, внимание, умение работать с текстом (находить необходимые данные, отвечать на вопросы к тексту).

Материалы и оборудование: учебное пособие, книга для чтения, рабочая тетрадь, таблицы «Скелет» и «Мышцы», плакат «Правила посадки при письме», карточки с заданиями, тестом и кроссвордами, макет скелета, полоска бумаги в клеточку для учащегося.

Ход урока

1. Организационный этап

Внимательно проверь, дружок,

Готов ли ты начать урок?

Всё ль на месте,

Всё ль в порядке:

Ручка, книжка и тетрадка?

Все ли правильно сидят?

Все ль внимательно глядят?

2. Этап проверки домашнего задания

— Давай вспомним, какую большую тему мы изучаем на уроках по курсу «Человек и мир». (*«Человек и его здоровье».*)

— О чем именно говорили на прошлом уроке? (*О коже.*)

— Какое значение для человека имеет кожа? (*Защищает внутренние части тела человека от повреждений, от жары и холода, от болезнетворных бактерий.*)

— Какую роль выполняют пот и жир? (*Пот охлаждает, жир делает кожу мягкой и упругой.*)

— Как надо ухаживать за кожей? (*Мыть, вытирать насухо, смазывать кремом...*)

— Предлагаю тебе выполнить небольшой тест по предыдущей теме

урока.

1. Назовите буквы, обозначающие правильные ответы.

Функции кожи:

- а) защищает от холода и жары, микробов;
- б) предупреждает от повреждения внутренние органы;
- в) является органом обоняния;
- г) дышит.

2. Закончите предложения.

Кожа позволяет сгибаться пальцам, рукам, ногам, потому что она...

Кожа упругая, эластичная, потому что смазывается...

В коже есть поры, благодаря этому через кожу мы...

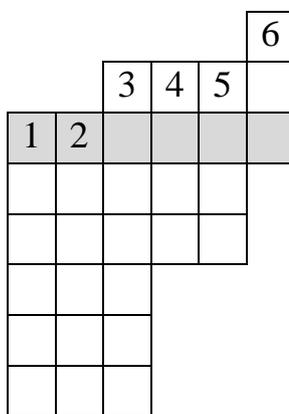
3. Продолжите список.

Чтобы содержать кожу в чистоте, нужно:

- каждый день принимать душ;
- 1—2 раза в неделю мыться с мочалкой и мылом;
- мыть руки;

3. Этап актуализации знаний

—О чем будем говорить сегодня, ты узнаешь, если правильно разгадаешь кроссворд.



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. Физическая структура человека, образованная из клеток. (*Тело.*)

6. И говорит, и ест. (*Рот.*)

— Какое слово получилось в выделенной строке? (*Скелет.*)

— Верно. Тема урока — «Скелет и мышцы», скелет и мышцы образуют опорно-двигательную систему.

— **Какие цели поставим перед собой?** (*Узнать, что такое скелет, зачем он нужен человеку, что приводит скелет в движение, как связаны скелет и наше здоровье.*)

4. Изучение нового материала

— Послушай историю одного мальчика.

Учитель читает рассказ «Почему мы не груши с ватными ногами» из книги Г. Юдина «Главное чудо света».

Беседа

— Почему же скелет такой полезный? (*Придает форму телу, является опорой и защищает органы.*)

— Давай проверим ваши предположения.

Чтение текста на с. 40 учебного пособия.

— Что собой представляет скелет? (*Кости человека.*)

— В скелете ребенка 270 костей, а взрослого человека — 206. С годами некоторые кости срастаются в одну. Как же это происходит?

— Что нового о скелете человека вы открыли для себя?

— Чтобы сделать вывод, какую роль выполняет скелет в организме нашего человека, прочитай самостоятельно текст на с. 40 учебного пособия (*первый абзац*).

— Итак, сделаем вывод: какую роль выполняет скелет в нашем организме? (*Защищает внутренние органы от повреждений.*)

— Давайте подумаем: что было бы, если бы не было скелета? Может ли костюм, например, стоять сам, без человека? (*Нет.*) Отсюда сделайте вывод, чем является скелет для человека.

По ходу беседы учитель записывает на доске:

Скелет

защищает внутренние органы

является опорой

— Что приводит в движение кости? (*Мышцы.*)

— Название «мышца» произошло от латинского слова «мускулюс», что в переводе означает «мышь». Ученые, наблюдая сокращения скелетных мышц, заметили, что они как бы бегают под кожей. Прощупайте мышцы руки при ее сгибании и разгибании, и вы заметите это. Мышцы придают форму нашему телу. Все мышцы прикреплены к костям с помощью сухожилий. Но 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 тело. Как вы

укрепляет свои мышцы?

— Прочитай второй абзац текста на с. 41 учебного пособия. Что узнал о мышцах?

Физкультминутка

— Давай отдадим нашим мышцам команду встать из-за парты. А теперь будем давать команды нашим мышцам, проговаривая слова:

Руки на пояс поставим вначале,
Влево и вправо качаем плечами,
Сможем достать мы мизинцем до пятки.
Если сумели, все в полном порядке!

Учитель читает текст на с. 41 учебного пособия. Учащийся слушает и, если в тексте встречаются советы по укреплению мышц и скелета, которые не были названы, хлопает в ладоши.

— Какие новые полезные советы ты услышал?

— Как слово «осанка» связана со скелетом? Почему нужно следить за осанкой?

Ответы учащегося.

— Проверь свои рассуждения, прочитай последний абзац текста на с. 42 учебного пособия.

— Так почему же так важно следить за осанкой?

— В рабочей тетради на с. 51 в задании 93 выбери рисунки, на которых изображен ученик с правильной осанкой. Сядь правильно и в задании 94 закрась зеленым цветом кружки с правилами выработки правильной осанки.

Проверь себя, прочитав текст на с. 44 учебного пособия.

— Покажите, как вы поняли текст.

Учащийся озвучивает правила, которые закрасил в тетради, и дополняет теми, о которых прочитал.

— Какую еще важную информацию ты прочитал в тексте? (*Как нужно относиться к ребенку-инвалиду.*)

— Осанка вырабатывается в детстве. Учащиеся часто сами портят свою осанку. Как это происходит, вы поймете, ответив на вопрос: может ли ребенок стать молодым старичком?

— Послушай историю об одном таком мальчике.

Молодой старичок

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идет, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик. А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог

сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой, и в конце концов ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина. А почему?

Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Учащиеся бегут трудиться: зимой на дворе снег разгрести, весной цветы сажать, осенью — новые деревья, а он всякий раз найдет предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены — у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

Вот так он и стал молодым старичком.

По А. Дорохову

—Чему учит этот рассказ?

Физкультминутка

Мы немножко отдохнем.
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в сторону вперед,
На опушке зайка ждет.
Зайка прыгал под кустом,
Приглашая нас в свой дом.
Руки вниз, на пояс, вверх,
Убегаем мы от всех.

5. Повторение и закрепление изученного материала

—Чтобы убедиться, как важна правильная осанка для организма человека, проведем опыты.

Опыт 1

—Положите ладони на ребра, выпрямите спину. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони? *(Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха.)*

—Наклонитесь низко к столу, ноги согните в коленях. Положите ладони на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони? *(Они почти не поднялись — легкие наполнились плохо.)*

—Сделайте вывод. *(Неправильная осанка мешает глубокому дыханию.)*

Опыт 2

—Сядьте, спину выпрямите, положите ладонь на желудок. Теперь согните спину. Что произошло с вашей ладонью? *(Она сжалась.)*

—Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком

положении? *(Нет. Он не может работать всей поверхностью.)*

—Сделайте вывод. *(При неправильной осанке страдают внутренние органы.)*

—Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали? *(Следить за правильной осанкой.)*

—Почему вы, зная об этом, не всегда выполняете правила? *(Забываем, трудно держать спину прямо, неудобно сидеть и т. д.)*

Материал для учителя

В романе А. И. Куприна «Юнкера» рассказывается, что юношам, которые постоянно сутулились, к спине привязывали доску. Доска эта мышцы не укрепляла, но психологический эффект был велик. Уже после часа ношения доски внимание на осанке фиксировалось достаточно хорошо.

Для выработки правильной осанки в учебных заведениях для дворянских учащихся применялись самые разные методы. Девочек обучали высоко держать голову, не смотреть постоянно под ноги, учиться сводить лопатки, «убирать живот».

Графический диктант

Выполняется на листках бумаги в клетку. Учитель озвучивает утверждения. Если учащийся считает утверждение верным, чертит линию длиной в две клетки, если неверным — дугу.



- Скелет и головной мозг образуют опорно-двигательную систему. *(Нет.)*
- Скелет служит опорой тела, защищает внутренние органы от повреждений. *(Да.)*
- Мышцы человека не растут и не развиваются. *(Нет.)*
- Развивать мышцы и скелет помогают физические упражнения. *(Да.)*
- У детей кости гибкие, легко искривляются. *(Да.)*
- У человека с правильной осанкой спина сутулая, плечи опущены. *(Нет.)*

Ключ:



6. Подведение итогов урока. Рефлексия

— Молодец, хорошо справился с работой. Значит, смог ответить на вопросы урока.

- Что такое скелет? (*Все кости человека.*)
- Какую роль играют мышцы в организме? (*Приводят тело в движение.*)
- Для чего нужна правильная осанка? (*Чтобы внутренние органы работали без сбоев и помех.*)
- Встань и покажи, какой должна быть правильная осанка.
- Сохраняя правильную осанку, подойди к доске, если урок был для тебя полезным.

7. Домашнее задание

Прочитать текст на с. 40-42 учебного пособия, ответить на вопросы на с. 43.