

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Начальная школа - детский сад для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

/МБОУ НШДС ОВЗ/

141018, г. Мытищи Московской области, Новомытищинский пр-т, д.80, кор.7-а.

тел/факс: (495)581-72-22 [/school_mcoy@edu-mytyshi.ru](mailto:school_mcoy@edu-mytyshi.ru)

Конспект открытого урока по учебному предмету:
«Человек» на тему: **«Скелет. Профилактика осанки»**
(30.11.2020 г.)

1 «А» класс

Составитель:
учитель начальных классов
Шпилевская Анна Алексеевна

2020-2021 уч. год

Тема: «Скелет. Профилактика осанки».

Цель: формировать элементарные представления об опорно-двигательном аппарате человека – скелете.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать развивать познавательные процессы: внимания, памяти, мышления;
- познакомить с понятиями «скелет» и «осанка»;
- способствовать активизации словарного запаса детей по данной теме.

Коррекционно-развивающие:

- развивать внимательность, способность определять на иллюстрациях правильное и неправильное положение тела при посадке за письменным/компьютерным столом, при ношении тяжестей.
- формировать навык проговаривания стихотворений наряду с выполнением действий за учителем.

Воспитательные:

- формировать положительную мотивацию детей к уроку;
- закреплять навыки поведения школьника;
- формировать понимание о необходимости занятий физкультурой для укрепления и развития скелета.

Здоровьесберегающие:

- учить соблюдать зрительный режим;
- формировать навыки правильной осанки;
- содействовать созданию положительного эмоционального климата каждого учащегося и в классе в целом.

Оборудование: мягкая кукла, иллюстрация скелета человека, плакат по формированию правильной осанки, раздаточный материал, информационно-коммуникационные технологии, учебник Живой мир 1 класс Н.Б.Матвеева.

Ход занятия.

1. Организационный этап.

Учитель: Здравствуйте, ребята, посмотрите на наше визуальное расписание. Сейчас у нас с Вами урок «Человек».

2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.

Учитель: Тема нашего урока: «Скелет. Профилактика осанки». На этом уроке мы продолжим знакомство с нашим телом, и поговорим о том, что является опорой нашего организма. Сейчас я загадаю загадку, а Вы попробуйте догадаться, что это:

Опору тела составляю,

Ходить, бегать, прыгать помогаю.

Как вы думаете, что это?

3. Актуализация знаний.

Учитель: Ребята, это скелет – наша опора. Посмотрите на эту куклу, как Вы думаете, почему она не может стоять. У нее нет внутренней опоры, стержня. А теперь посмотрите на доску, это иллюстрация скелета. Скажите, из чего он состоит? *Ответы детей.*

4. Первичное усвоение новых знаний.

Учитель: Вот именно так, выглядит наш внутренний стержень, наша опора. Он состоит из множества разных костей, и только благодаря ему наше тело обретает определенную форму. Если бы у человека не было костей, его тело было бы бесформенным и некрасивым. Давайте посмотрим презентацию по теме. *Просмотр презентации.*

5. Первичная проверка понимания.

Учитель: Ребята, мы посмотрели видео, давайте вместе постараемся понять функции скелета, т.е. для чего он нам необходим. Чтобы Вам помочь разобраться я прочитаю стихотворение:

Чтоб на кисель не походить,
Скелет у всех нас должен быть,
А нам он нужен, чтобы
Играть в футбол, ходить в кино
И плавать в речке летом.
Мы не смогли бы ничего,
Не будь у нас скелета.
Суставы гибкие согнём,
Пробежку начинаем.
Скелет опорой служит днём,
А ночью отдыхает!

Учитель: Догадались, для чего нам необходим скелет?

Дети: Чтобы двигаться.

Учитель: Правильно, ребята. Скелет нам нужен для передвижения в пространстве, а также он является опорой и одновременно защитой для внутренних органов и тканей от ушибов и травм. В состав скелета входят также верхние и нижние конечности. Они очень хрупкие, поэтому нужно быть осторожным: не прыгать с высоких предметов, не лазать по деревьям, по обрывам, быть осторожными в гололед. А как Вы думаете, что нужно делать, чтобы быть сильным и ловким?

Дети. Нужно заниматься спортом, делать зарядку.

Учитель: Верно, ребята. Давайте-ка и мы с Вами выполним физкультминутку.

6. Физминутка.

Учитель: Вы наверное устали?

Ну, тогда все дружно встали.
Ножками потопали,
Ручками похлопали.
Покрутились, повертелись
И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,
Дружно до 5 считаем (1,2,3,4,5).
Открываем, поморгаем
И работать продолжаем.
Дети выполняют движения.

7. Первичное закрепление.

Учитель: Откройте учебники на странице... . Посмотрите на картинки, где ученики сидят за партами. Обратите внимание, у них разное положение тела. Кто-то красиво, правильно сидит за партой, а кто-то не красиво. Ребята, я хочу познакомить Вас с новым для Вас понятием «осанка» – это положение тела при стоянии, ходьбе или сидении. Бывает правильная и неправильная осанка. Давайте рассмотрим и разберем каждую картинку в отдельности.

Дети рассматривают и определяют тип осанки на картинках. На интерактивной доске демонстрация слайдов «правильная/неправильная осанка при посадке за письменным столом». Работа учащихся в учебниках и у доски.

Учитель: Ребята, а теперь посмотрите на изображения, где ученики несут портфели. Некоторые учащиеся несут свои рюкзаки на спине, правильно распределив нагрузку на тело, а некоторые ребята несут в одной руке, из-за чего происходит искривление. Как Вы думаете, в каком случае, мы можем говорить о правильном положении тела (о правильной осанке)?

Ответы детей.

Учитель: Верно, ребята, мы видим, что когда ученик/ца несет свой портфель на спине, то у него/нее правильная осанка, а когда в одной руке, то осанка неправильная, т.к. происходит неравномерное распределение тяжести на наш внутренний стержень – скелет.

Учитель: Сейчас я раздам Вам задания на листочках, где представлены разные варианты осанки людей. Вам надо вариант с правильной осанкой обвести в круг, а вариант с неправильной – зачеркнуть. *Приложение №1.*

Учащиеся выполняют задания.

Учитель: Ребята, Вы научились определять, где правильная, а где неправильная осанка у человека. Помните, правильная осанка красива и полезна для здоровья. При неправильной осанке человеку труднее дышать, у него начинают хуже работать внутренние органы. Предлагаю запомнить несколько правил, которые помогут нам с Вами выработать правильную осанку:

1. Правильно сидите за столом, партой, старайтесь не сутулиться (горбиться).
2. При переносе тяжести равномерно нагружайте руки (спину).
3. Спите на жесткой постели с невысокой подушкой.
4. Избегайте неудобных поз.
5. Больше двигайтесь.

Учитель: По вашим работам я и вижу, что Вы все разобрались с заданием. Тогда давайте вспомним, с чем же мы с вами познакомились сегодня на занятии: со строением и функциями скелета человека, узнали об их роли в

нашем организме; ещё повторили правила необходимые для формирования красивой фигуры и правильной осанки.

8. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.

Учитель: Ребята, я раздаю Вам листочки, на которых распечатан комплекс упражнений для утренней зарядки и для формирования красивой осанки. Постарайтесь выполнять эти упражнения каждый день. Кладите себе в рабочие папки, это Ваше домашнее задание.

9. Заключительный этап.

Учитель: Наш урок подошел к концу. В заключении хочу прочитать Вам стихотворение, которое будет нашим девизом:

Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.

Думаю, Вы запомнили основные правила поддержания здоровья и формирования осанки и будете им следовать. Спасибо за работу, Вы хорошо потрудились!

Как правильно сидеть за партой?

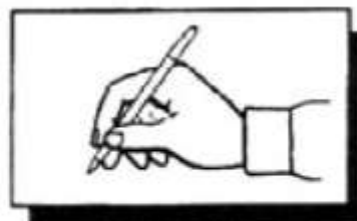
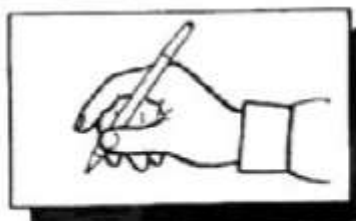
НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



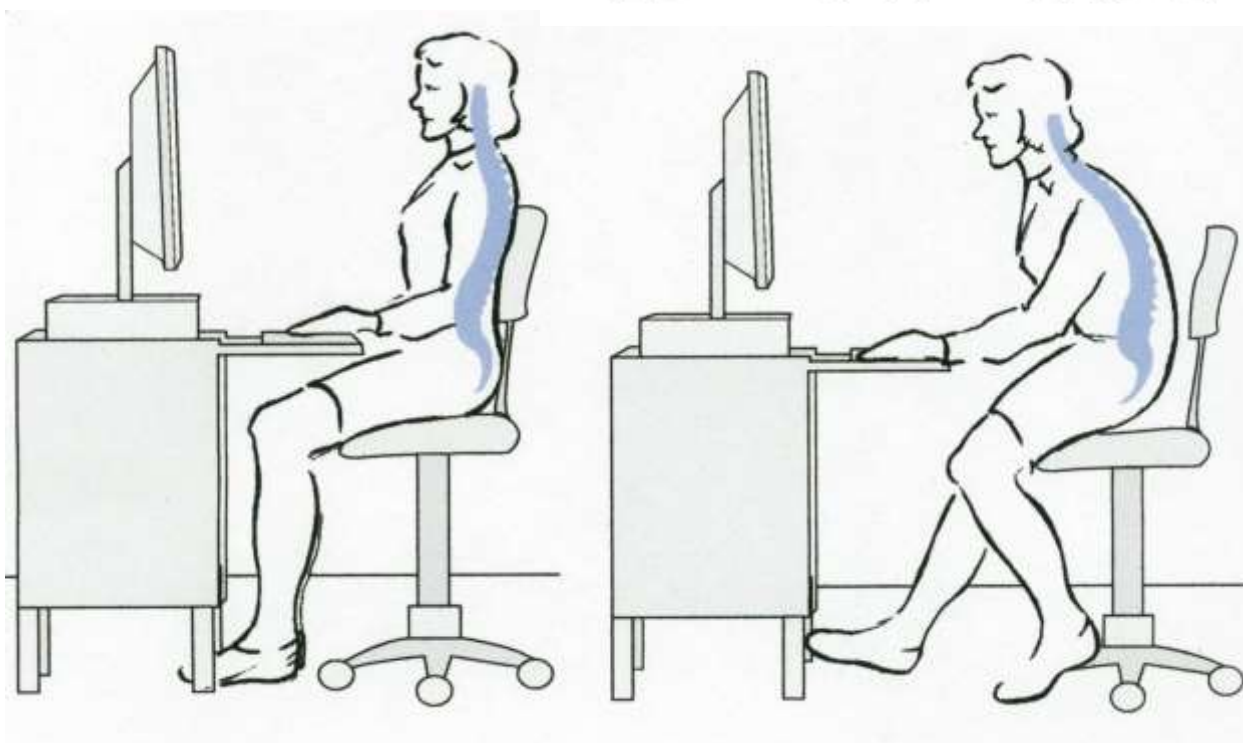
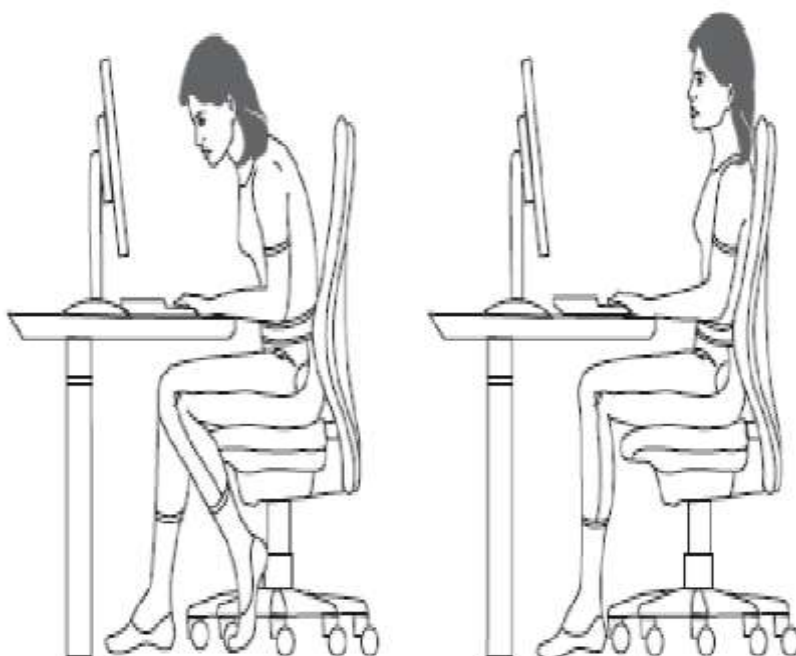
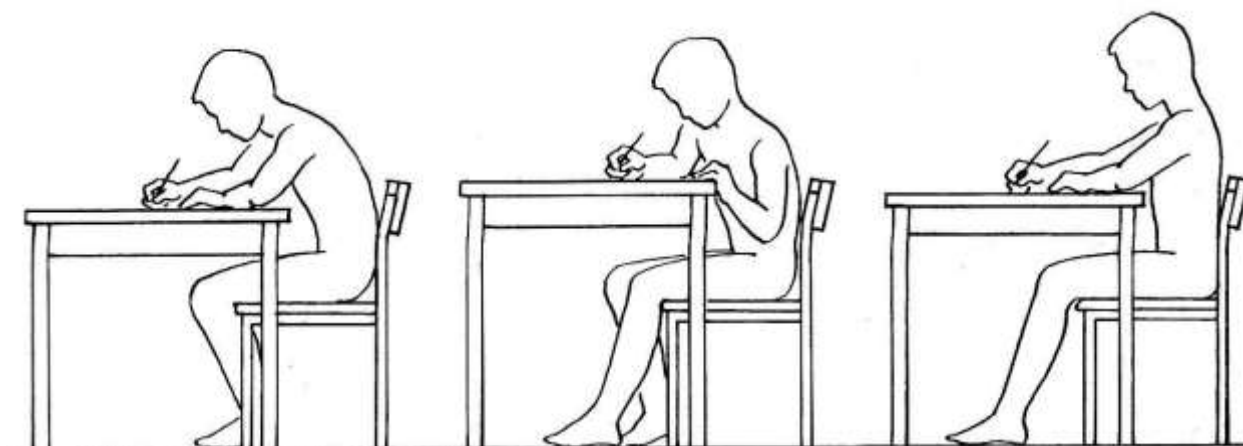
Правила посадки при письме





Приложение №1.

Зачеркни картинки, где изображены люди с неправильной посадкой за столом, обведи в круг – где с правильной.



Комплекс упражнений при нарушении осанки

