**Классный час в 3-м классе по теме "В здоровом теле –здоровый дух"**

**Пролубщикова Марьяна Николаевна, учитель биологии, МОУ СОШ №4.**

**Город Копейск, ул.Калинина. 13-41, 89507253606.**

**Цели и задачи:**

1. Продолжить знакомить детей со строением тела человека.
2. Познакомить детей со значением скелета и мышц.
3. Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.
4. Укреплять гигиенические навыки.
5. Воспитывать внимательное отношение к своему телу.

*Ход классного часа:*

1. **Организационный момент.**

За посадкою следи

     Свои кости береги.

     Держи осанку ровно

     Спина будет здорова.

      -Сегодня на классном часе мы продолжим разговор о том, как сохранить здоровье.

     Давайте улыбнёмся друг другу и настроимся на хорошую и добрую волну.

**II. Актуализация знаний.**

- А сейчас вам нужно ответить на вопросы кроссворда. При правильных ответах мы получим слово, относящееся к теме нашего классного часа.

1. Не часы, а тикают (сердце).
2. Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества (кровь).
3. Когда сытый, он молчит. Когда голоден – урчит (желудок).
4. Орган дыхания человека (лёгкие).
5. Орган, который чистит нашу кровь. (печень).
6. И говорит, и кушает (рот).

- Молодцы. А сейчас внимательно посмотрите на наш кроссворд и подумайте, какое же слово здесь спряталось

- Какое слово получилось в выделенной строчке? (скелет)

**III. Работа над новой темой.**

– Вот у меня в руках тряпичная кукла. У нее есть руки, ноги, голова, туловище. Я сейчас поставлю ее.

– Что с ней произошло?

– Верно. Она не будет стоять, сидеть, как бы мы не старались.

- А почему?

– Еще раз ощупайте пальцами лоб, затылок, локоть, колено, руки.

– Что вы прощупали? Это кости. Они очень прочные. Кости соединены друг с другом и образуют скелет.

– А у нашей куклы он есть?

- А теперь посмотрите на вторую куклу. Что вы заметили?

Чтобы наш человечек не падал, нам нужна какая-то **опора**, например, проволочка. Если мы вставим проволочку внутрь тела, тогда наша кукла уже не будет валиться в сторону.

Вот такой проволочкой в нашем организме является скелет.

- Как вы думаете, какая тема нашего классного часа? *(Опора тела и движение человека.)*

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

Посмотрите на скелет человека, кошки.

- Как вы думаете, что это такое?

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

– Какая же основная роль скелета? *(Скелет - опора, защита)*

 В скелете различают более 200 различных костей.

– Из каких основных костей состоит наш скелет? (Череп, грудной отдел (клетка), позвоночник, тазовые кости (тазовый пояс), кости рук, кости ног).

– Подумайте! Какое значение имеет череп? Грудной отдел? Кости рук? Кости ног?

Череп – защищает головной мозг.

Грудной отдел – защищает сердце и легкие.

Кости рук (плечевой пояс) – обеспечивает прочное и подвижное соединение рук с туловищем.

Кости ног (тазовый пояс) – обеспечивает прочность и подвижность ног.

Как же кости соединяются друг с другом?

*Неподвижно* – черепная коробка (шлем).

*Подвижно* – место, где кости соединяются (сустав) спрятан в жёсткую сумку. В суставных сумках есть особая жидкость. С её помощью сустав легче сгибается и разгибается.

     Головной мозг надежно укрыт в черепной коробке. А спинной мозг - заботливо спрятан в гибком футляре позвоночного столба.

Этот футляр состоит из 34 небольших костных коробочек, соединённых мягкими хрящиками.

-А сейчас я предлагаю вам поработать в группе. Перед вами голубой конверт, откройте его. Что это?.... надо правильно собрать скелет человека и наклеить его на бумагу. Чья группа справится, прикрепляем работу на доску.

Я посмотрю как вы умеете работать в группе, умеете слушать и слышать друг друга. Помогать , совместно принимать решения.

**ВЫВОД:**

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

**Давайте разомнем наши косточки и проведем**

Физминутку!

*ФИЗМИНУТКА-*



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

– Может ли быть такое на самом деле? Почему?

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

*Упражнение 1*

Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-разгибатель расслабляется.

Под кожей как бы что-то движется.

- Что это движется?

– Это мышцы. Мышцы напоминают маленьких мышат, бегающих под кожей. Вот почему слово «мышца» очень похожа на слово «мышь». Оно и происходит от слова «мышь», а мускул – от латинского слова «мускулус», т.е. «мышонок».

Мышц очень много, они разные. У человека 65 мышц!!! Каждая часть тела имеет свои мускулы (мышцы). Мышцы есть на внутренних органах.

– Какую функцию выполняют мышцы?

*Упражнение 2*

Посмотрите друг на друга. Улыбнитесь. Сдвиньте брови, придайте хмурый вид., удивитесь, задумайтесь

- Что произошло с вашими мышцами? (Они пришли в движение).

- Как вы думаете, а кто управляет нашими мышцами и скелетом?

Динамическая работа и статическая

**ВЫВОД:**

Основная функция мышц - помогают нам двигаться и управлять мимикой лица.

- Можно ли исправить осанку? *( Конечно. Специальными упражнениями, самотренировкой, постоянным самоконтролем).*

*Давайте разомнем свои мышцы и проведем физминутку.*

***Физминутка***

Поднимаем плечики- прыгают кузнечики.

Выше, выше, высоко,

Ниже, ниже, низко.

Сели, посидели, травушку покушали

Тишину послушали.

Выпрямиться, подравняться.

Смотрим прямо, дишим ровно, глубоко: 1, 2, 3.

Смотрим влево, смотрим вправо

Спина ровная у вас, а осанка- высший класс!

*От скелета и мышц зависит осанка*

Осанка — привычка держать своё тело в определённом положении в покое и при движении.

Человек с правильной осанкой выглядит красивым, подтянутым, стройным. У такого человека прямая спина, поднятая голова, развёрнутая грудная клетка, плечи на одном уровне, втянутый живот.

При плохой осанке наоборот — спина сутулая, плечи опущены. Это выглядит некрасиво. К тому же, у такого человека сдавлены лёгкие и сердце, поэтому затруднено дыхание и сердцу работать сложнее.

Осанка вырабатывается с детства.

Причины нарушения осанки:

* привычка к неправильным позам;
* слабая мускулатура тела;
* малая двигательная активность.

Как нужно правильно переносить тяжести?-несут портфели, идут в магазин.

У вас есть памятки, в которых указаны правила. Которые нужно выполнять для того, чтобы иметь красивую осанку.

**Правила** поддержания хорошей осанки:

* сидеть надо прямо, слегка наклонив голову вперёд;
* при письме локти должны лежать на столе;
* сидеть надо так, чтобы расстояние между столом и грудью равнялось ширине ладони;
* ноги на пол надо ставить всей ступнёй;
* при ходьбе держаться прямо, не сутулиться;
* при переносе тяжестей стараться равномерно нагружать руки;
* спать лучше на ровной, не слишком мягкой постели;
* систематически выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота.

Обратите внимание на экран. Найдите ошибки и исправьте их. Пользуясь памяткой.

Сл.12,13,14,15.

- Можно ли исправить осанку? *( Конечно. Специальными упражнениями, самотренировкой, постоянным самоконтролем).*

Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет. Это интересно!

**IV. Закрепление.**

Работа по группам. Ответы на вопросы.

**1 группа**: Что такое красивая осанка? Какие физические упражнения нужно выполнять, чтобы сохранить правильную осанку или исправить искривление позвоночника?

**2 группа**: Что такое мышцы? Какую функцию выполняют мышцы?

**3 группа**: Что такое скелет? Что бы вы посоветовали, чтобы кости организма, позвоночник оставались здоровыми?

**V. Подведение итогов.**

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?»

Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

- Прислушайтесь к словам мудреца и запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам. Ваше здоровье в ваших руках!

- Переходя от этих слов к итогу урока, давайте вспомним, чему мы сегодня учились.

- Что нового узнали?

- Чем поделитесь дома, в семье?

Оценки.

**VI. Рефлексия**

- В розовом конверте лежат картинки. С помощью их выразите свое настроение, которое у вас осталось от урока. Наклейте на лист бумаги.