



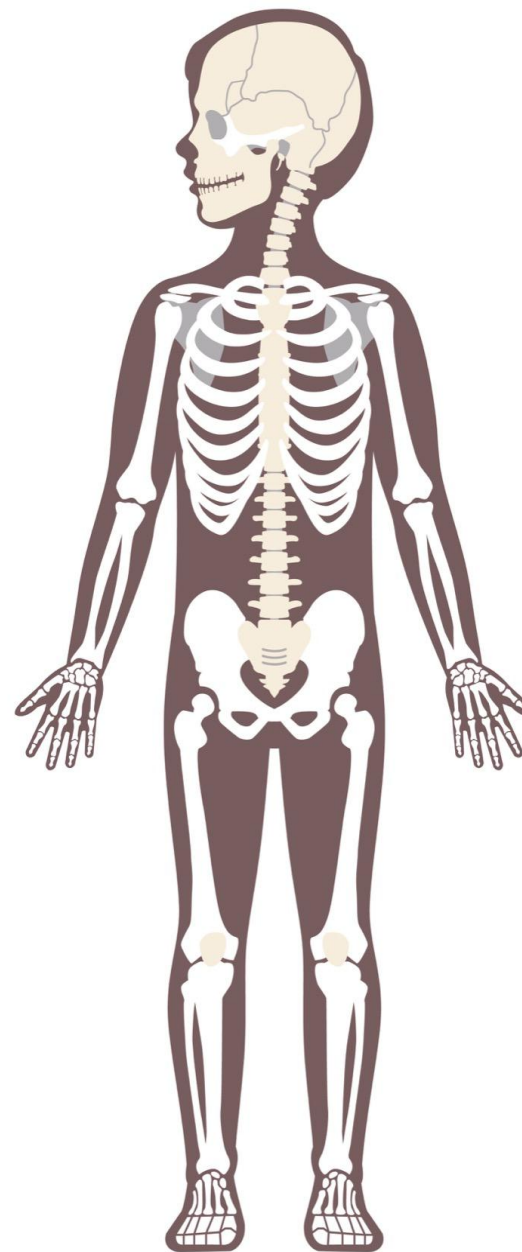
Интерактивный просветительский центр

# «Музей здоровья. Кировская область»

Занятия на тему  
«Скелет и мышцы. Профилактика травматизма»

# Скелет

## Профилактика травматизма



# Правила занятия



- КОГДА ГОВОРИТ ВЕДУЩИЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ
- ЕСЛИ ЧТО-ТО ХОТИТЕ СПРОСИТЬ — ПОДНИМИТЕ РУКУ
- ГОВОРИТЕ ПО ОЧЕРЕДИ. УВАЖАЙТЕ ДРУГ ДРУГА И НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ, ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЙТЕ ТОГО, КТО ГОВОРИТ



# Что вы узнаете сегодня на занятии?

- Зачем нам нужен скелет?

- Как называются и где находятся разные кости?

- Что внутри у кости?

- Как соединяются кости в руке, в черепе, позвонки в позвоночнике?

- Что вредно и что полезно для костей?

- Что мы должны знать, чтобы уберечься от травм?

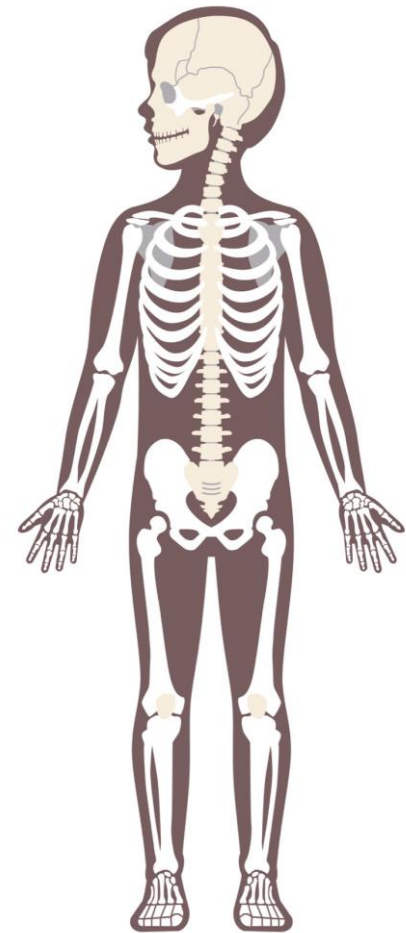


# Опорная система

## Скелет



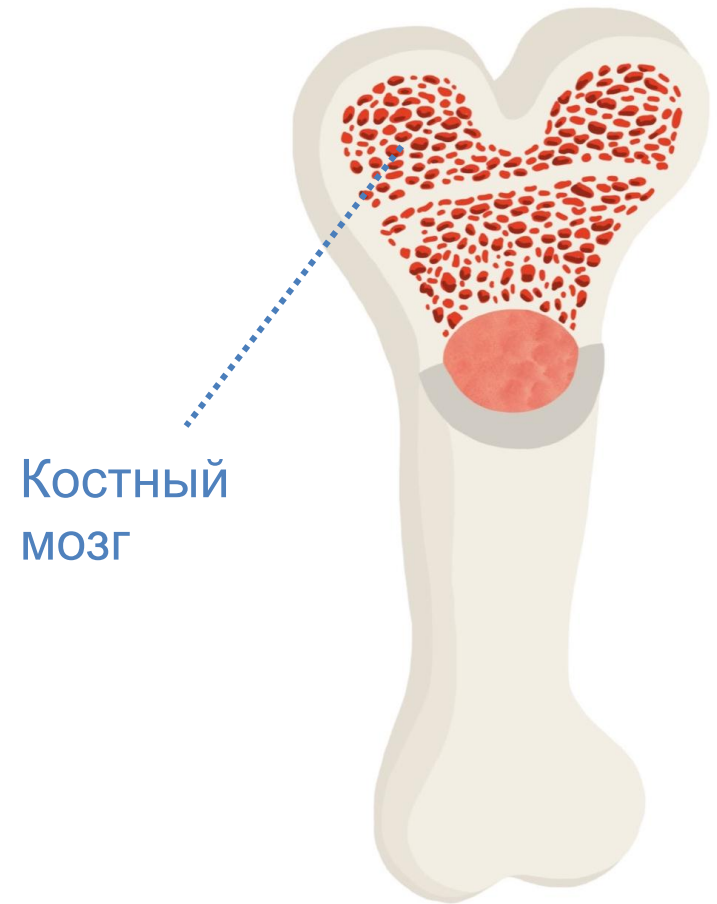
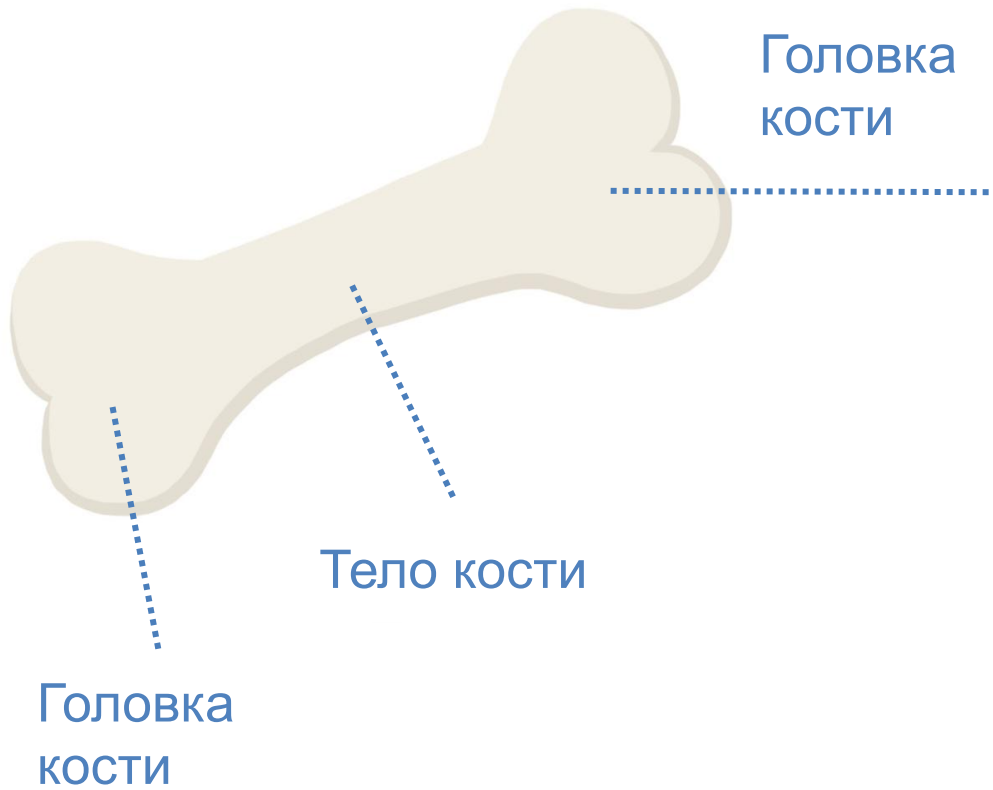
Зачем нам нужен скелет?



Скелет — твёрдая опора нашего тела



# Кости



**Что внутри у кости?**



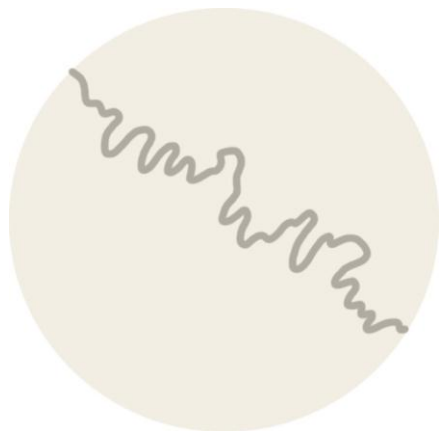
# Соединение костей



Как соединяются кости?

1

## ШОВ



Попробуйте вот так переплести пальцы, а потом развести руки. Только не рвите!



# Соединение костей



## Как соединяются кости?

### 2 Сустав

Суставная  
жидкость





# Соединение костей

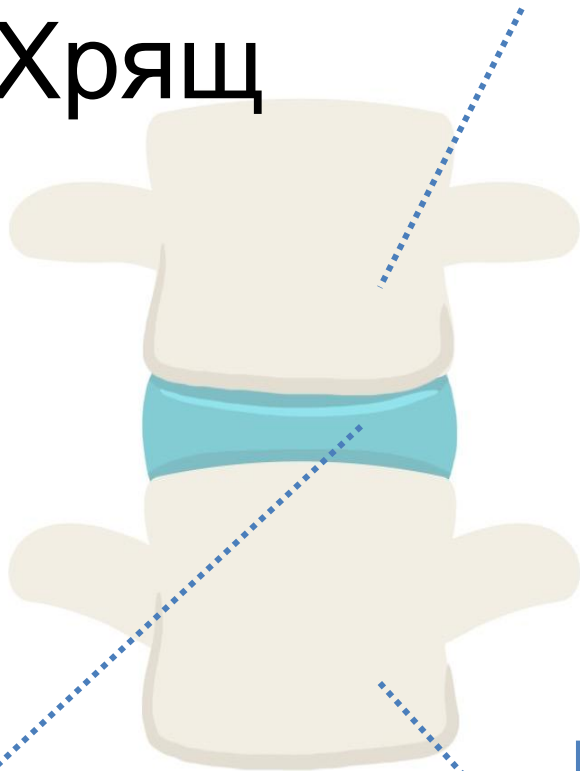


## Как соединяются кости?

3

### Хрящ

Кость



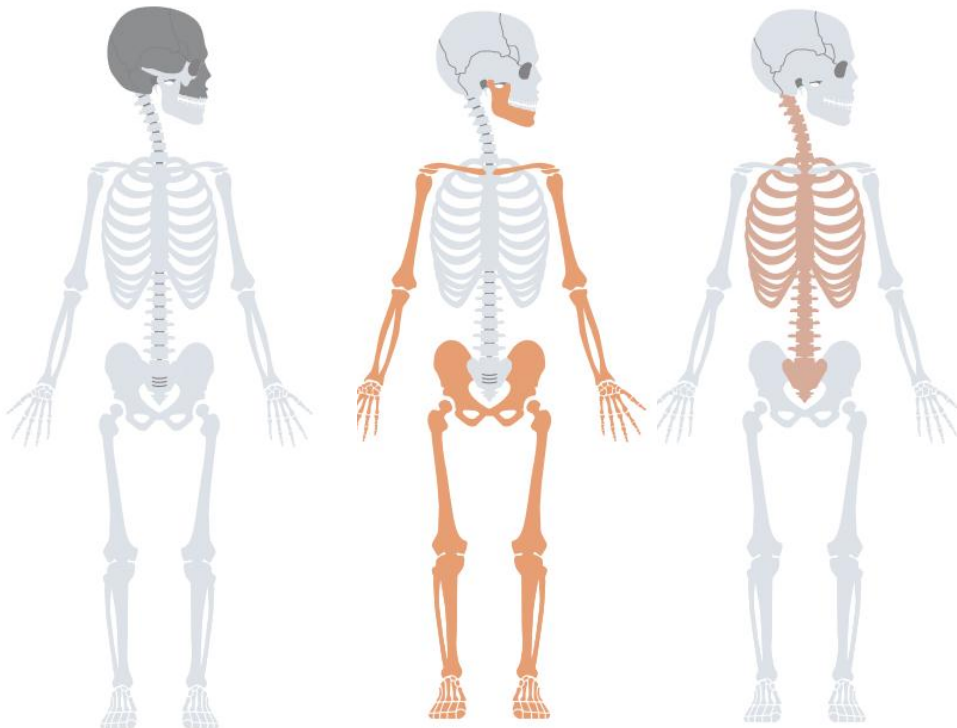
Хрящ

Кость





### Покажите, какими способами соединяются кости



• Как соединяются кости в руке?

• Как соединяются кости в черепе?

• Как соединяются ребра с грудной клеткой?

• Как соединяются позвонки в позвоночнике?

• Как соединяются кости ног?



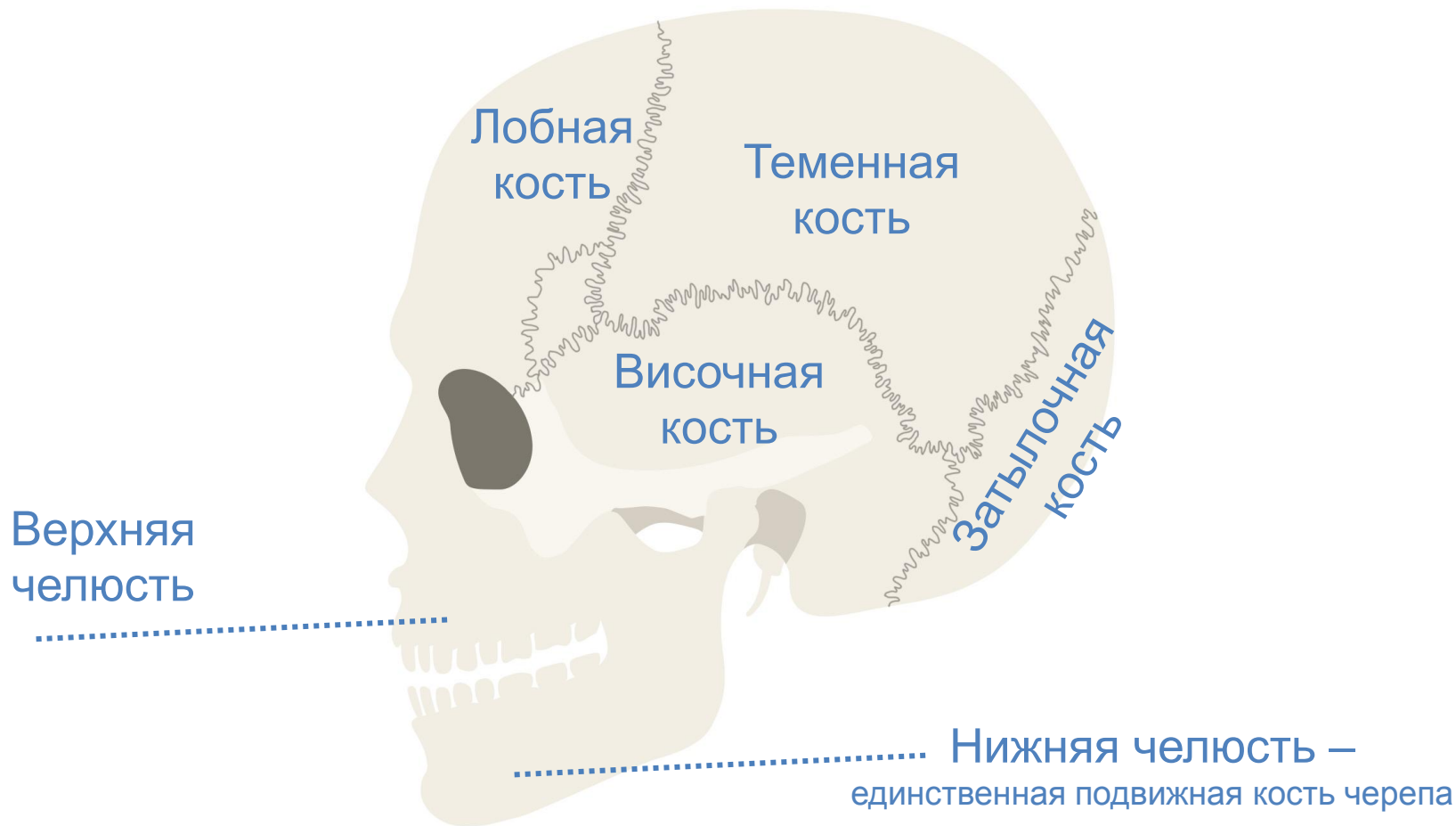
# Скелет — это защита для организма

## Череп





Запомните название кости и попробуйте нащупать их у себя





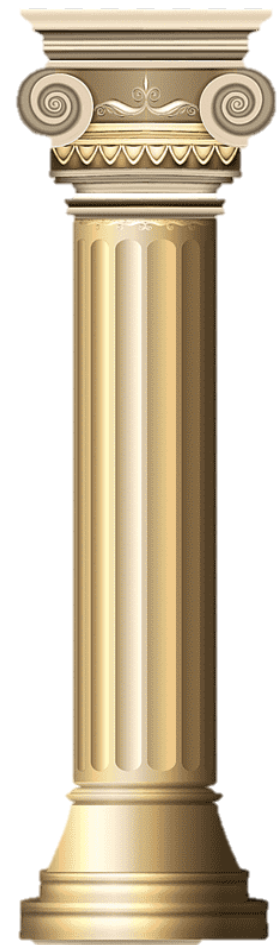
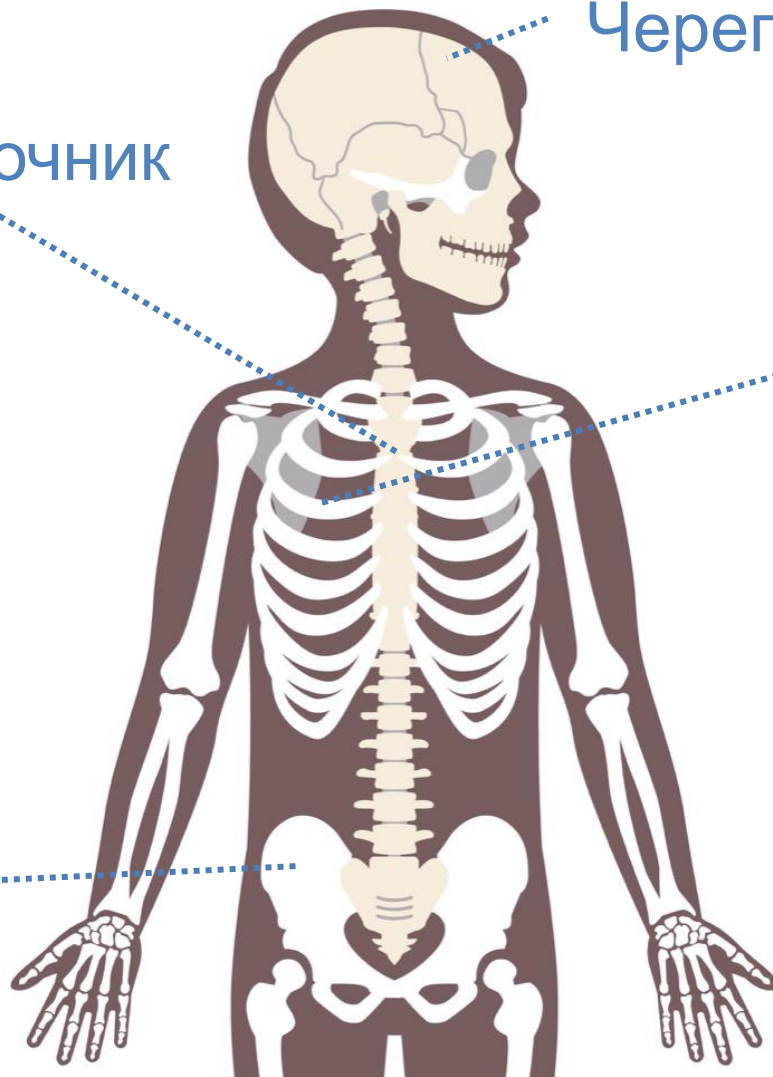
Запомните название кости и попробуйте нащупать их у себя

Череп

Позвоночник

Грудная  
клетка

Таз





Поднимите левый локоть. Подвигайте правой кистью, пальцами.  
Отведите левое плечо назад.

Лопатка



Ключица

Плечевая кость

Локтевая кость

Лучевая кость

Фаланги  
пальцев

2  
3  
3  
3  
3





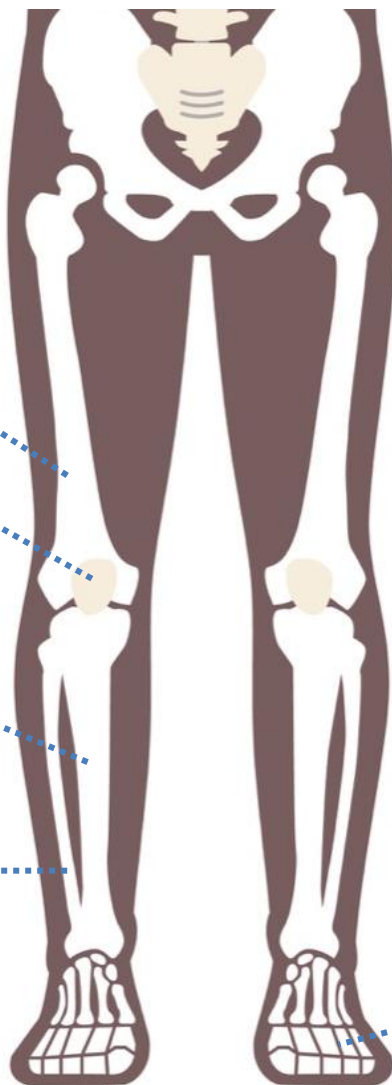
Попробуйте нащупать их у себя, подвигайтесь. Поднимите правое колено. Отведите в сторону левое бедро. Повращайте правой, затем левой стопой

Бедренная  
кость

Коленная  
чашечка

Большая  
берцовая  
кость

Малая  
берцовая  
кость



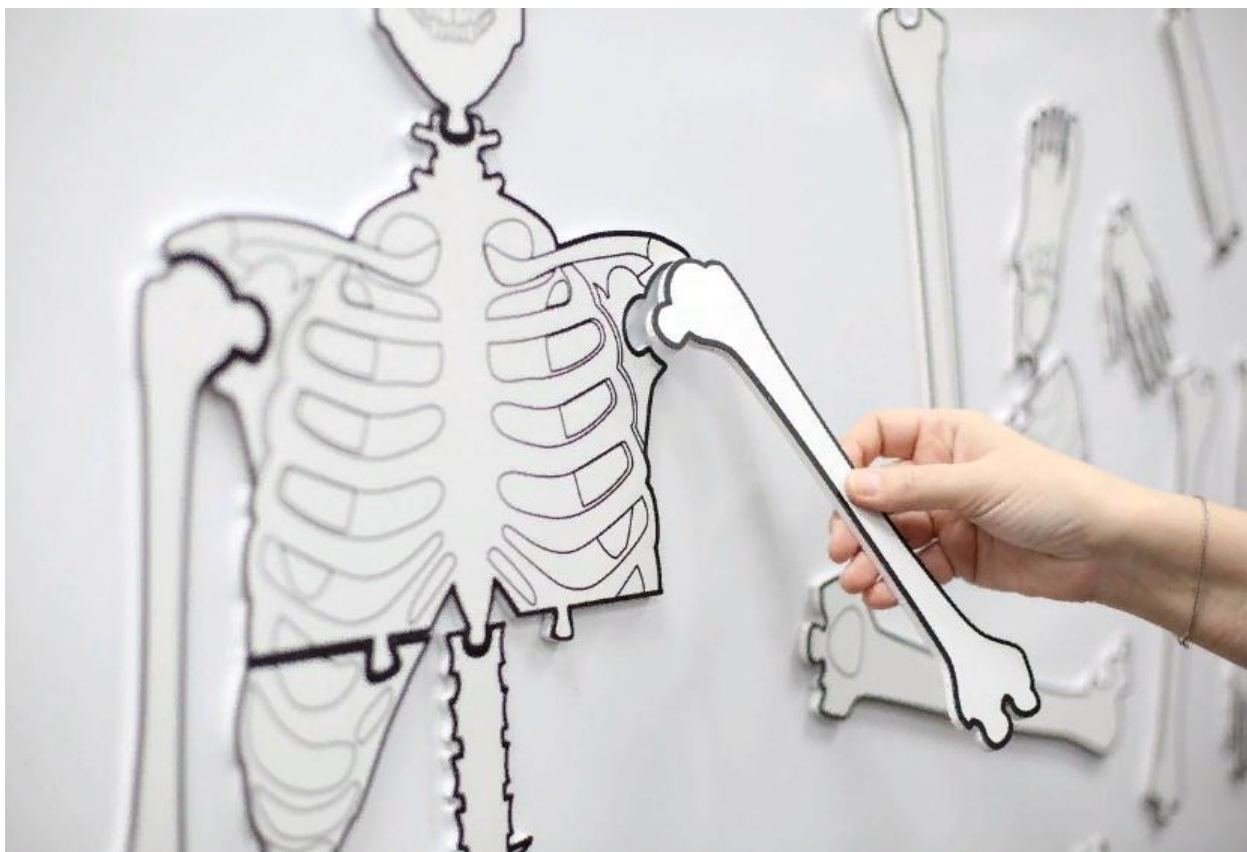
В старину голень  
называли берцом.



Кости стопы



# Игра-пазл «Собери Джека»





# Можем ли мы позаботиться о нашем здоровье?

Регулярно занимайся  
физической  
активностью



Спи ночью не менее  
9-10,5 часов.  
(Оптимальный сон  
с 21.00 до 7.00)



Веди  
здоровый  
образ  
жизни



Правильно  
рационально  
питайся



Соблюдай  
режим дня



Не заводи  
вредных  
привычек



Ешь больше  
овощей и  
фруктов



# Профилактика травматизма:

## Игра «Ватрушка»

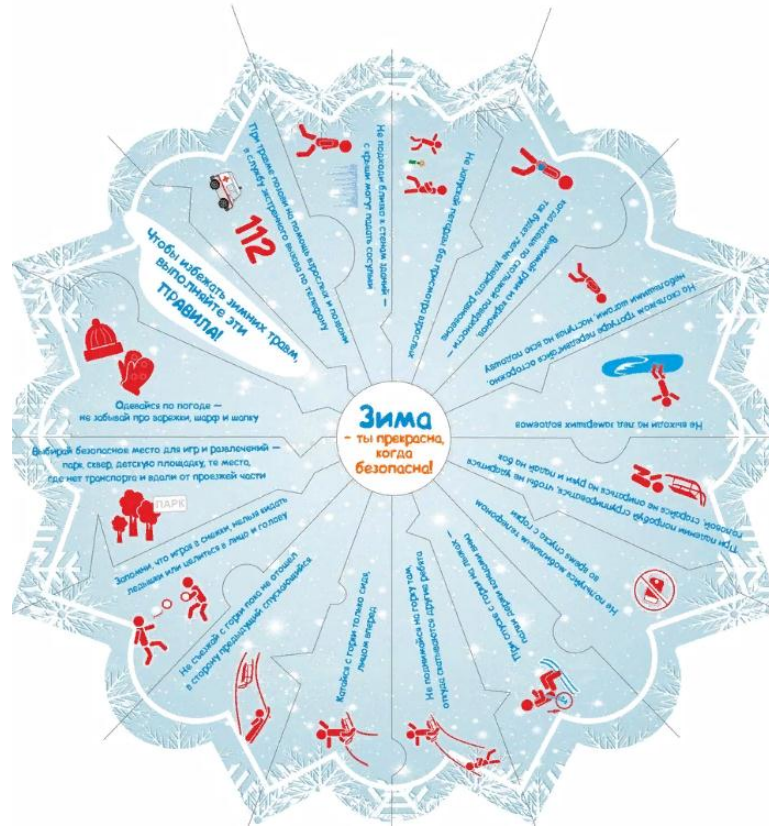


<p>Советы для школьников</p> <p><b>БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ: СНЕЖНЫЕ ГОРКИ</b></p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМАЦ, ЦОЗМП»</p>	<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>Избегай горок с неровным ледовым покрытием</p> <p>Соблюдай очередь при спуске</p> <p>Скатившись — сразу уходи в сторону</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМАЦ, ЦОЗМП»</p>	<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>Не поднимайся на горку там, откуда скатываются другие ребята</p> <p>Не перебегай ледяную дорожку</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМАЦ, ЦОЗМП»</p>	<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>Если уйти от столкновения не получается, то постарайся завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМАЦ, ЦОЗМП»</p>
<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>Если во время катания с горки тебе стало жарко — не расстегивай одежду и не снимай шапку, а передохни немного от игры</p> <p>Во время спуска с горки не пользуйся мобильным телефоном</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМАЦ, ЦОЗМП»</p>	<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>Одевайся по погоде — не забывай про варежки, шарф и шапку</p> <p>Выбирай безопасное место для игр и развлечения — парк, сквер, детскую площадку, те места, где нет транспорта и вдали от проезжей части</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМАЦ, ЦОЗМП»</p>	<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>Не съезжай с горки, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся</p> <p>Катайся только сидя, лицом вперед.</p> <p>Нельзя кататься, стоя на ногах и на короточках, съезжать спиной вперед или на животе</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМАЦ, ЦОЗМП»</p>	<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>При травме позови на помощь взрослых и вызови службу экстренного вызова по телефону <b>112</b></p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМАЦ, ЦОЗМП»</p>



# Профилактика травматизма:

## «Зима — ты прекрасна, когда безопасна»



Интерактив.  
Пазл-снежинка

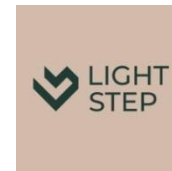
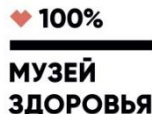


# Здоровый образ жизни — твой выбор!



Итоги



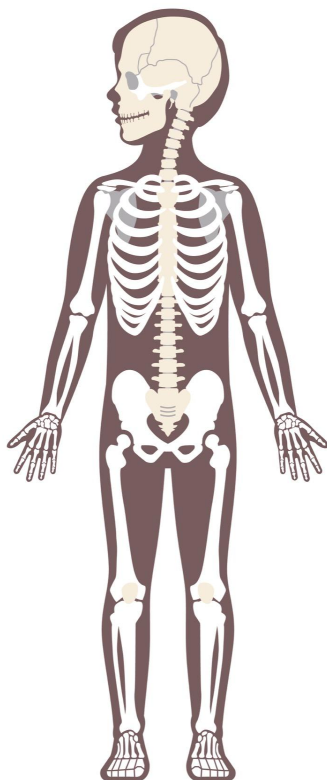


Интерактивный просветительский центр

# «Музей здоровья. Кировская область»

Презентация занятия для детей на тему  
«Скелет и мышцы. Профилактика травматизма»

# Я и мое тело: мышцы



## Профилактика травматизма



# Что вы узнаете сегодня на занятии?

- Как работает мышца?

- На что похожа мышца?

- Какое главное превращение делает мышца?

- Какие упражнения нужно делать, чтобы натренировать мышцы?

- Где находится трехглавая мышца?

- Что вредно и что полезно для мышц?

- Как уберечь нашу опорно-двигательную систему от травм?



# Вспомним

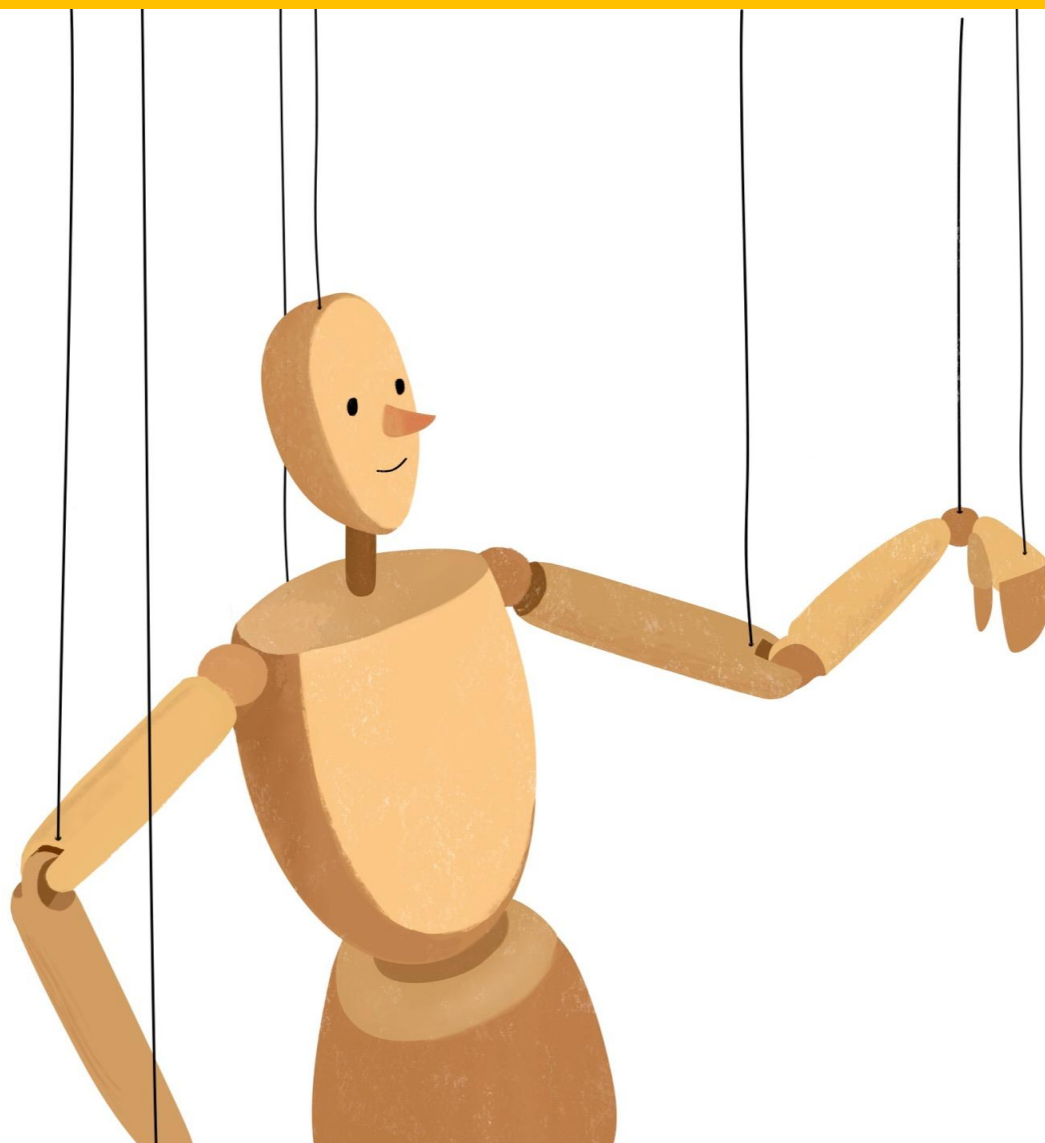


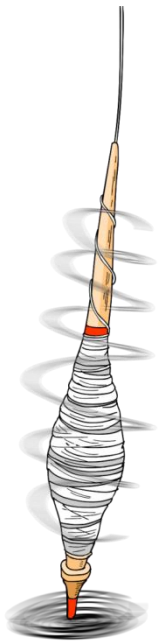
- Зачем нам нужен скелет?
- **Что внутри у кости?**
- Как называются и где находятся разные кости?
- **Как соединяются кости в руке, в черепе, позвонки в позвоночнике?**





# Двигательная система





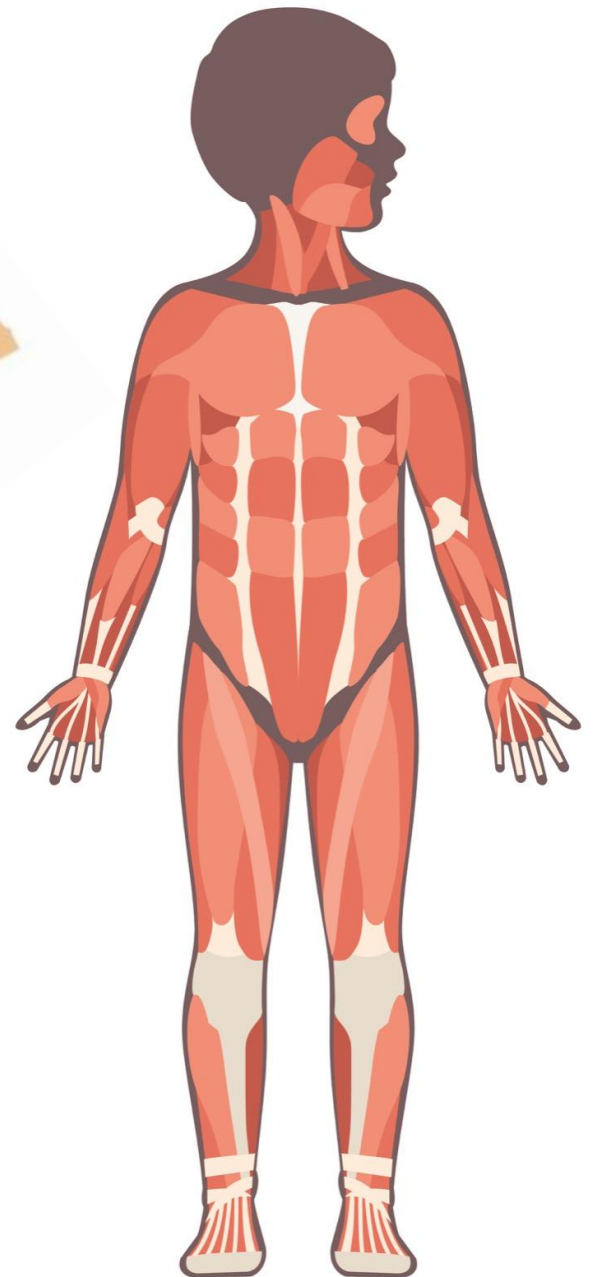
Сухожилие



Брюшко



Сухожилие



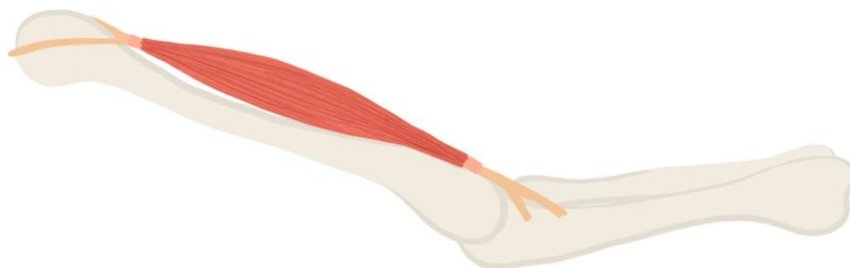
# Как работает мышца



Главное превращение – мышечное сокращение



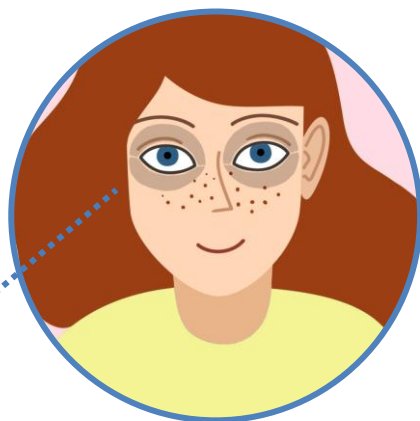
Мышечное сокращение



Мышечное расслабление



# Мышцы головы и шеи



Круговые мышцы  
глаз

Жевательная  
мышца

Грудино-ключично-сосцевидная  
мышца

проходит через всю шею соединяет грудину, ключицу и особый сосцевидный отросток. Без этой мышцы голова бы запрокидывалась назад.



Попробуйте немного подвигать нижней челюстью. И почувствуйте, как жевательная мышца сокращается



# Мышцы тела

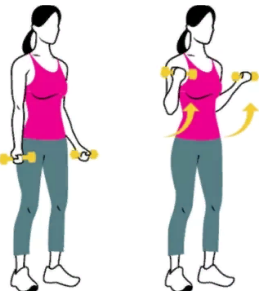


Найдите мышцу у себя и запомните ее.  
Соотнесите с названиями частей тела.



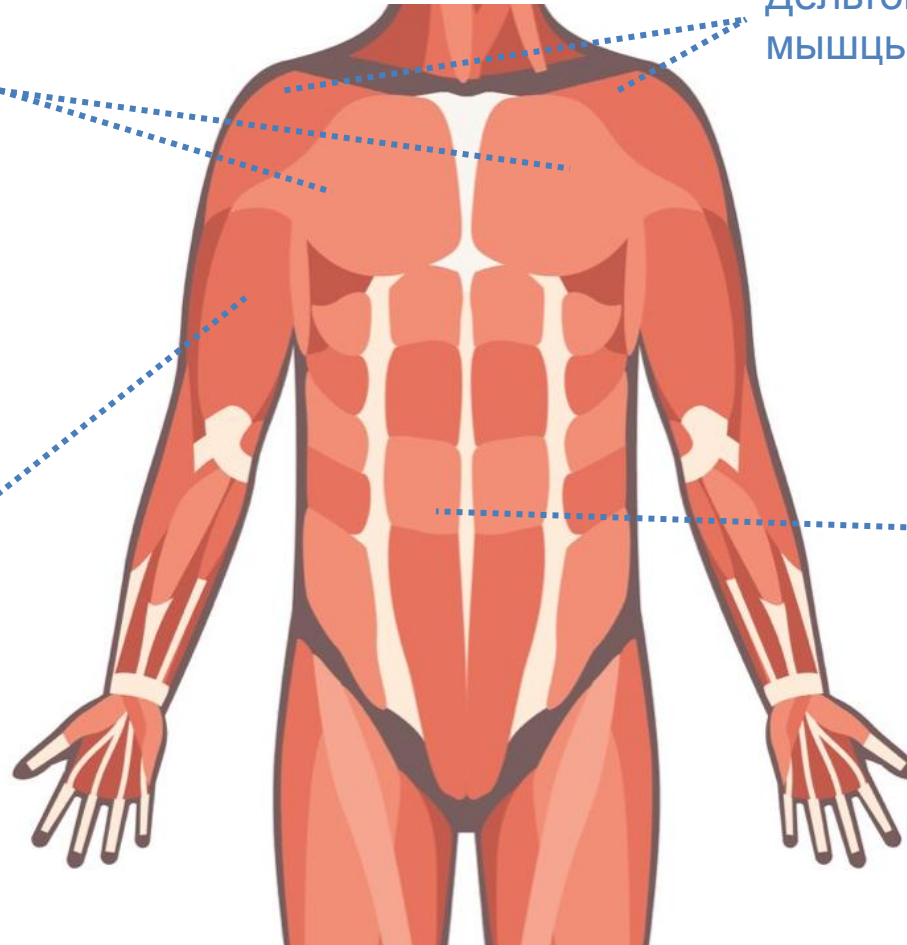
Грудные  
мышцы

Лежат на груди,  
но двигают руки



Бицепс

Двуглавая  
мышца плеча



Дельтовидные  
мышцы



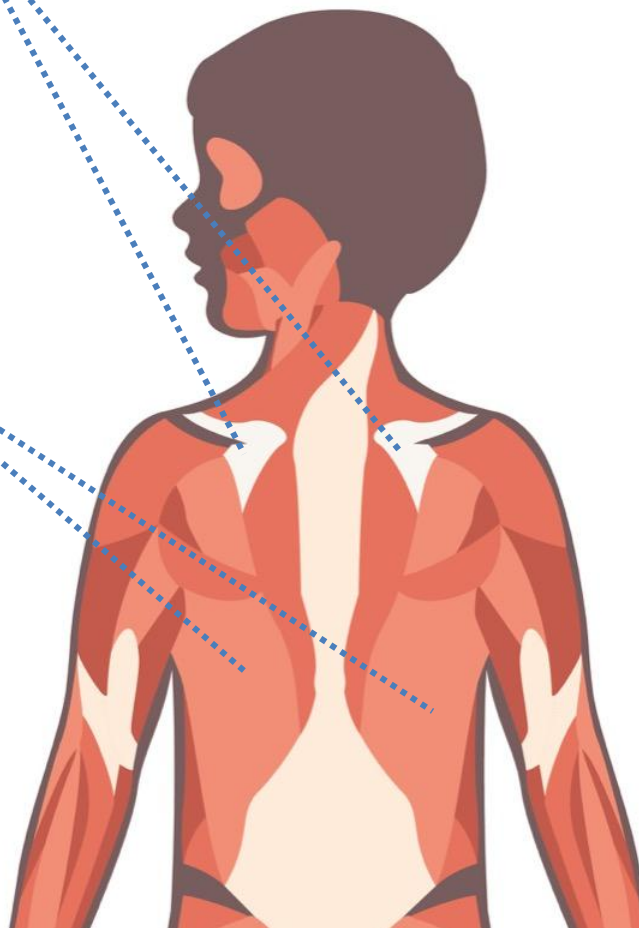
Прямая мышца  
живота



# Мышцы спины

Трапециевидные  
мышцы

Широчайшие  
мышцы



Пожмите  
плечами



# ПОДТЯГИВАНИЕ НА ТУРНИКЕ



УЗКИЙ ХВАТ



СРЕДНИЙ ХВАТ



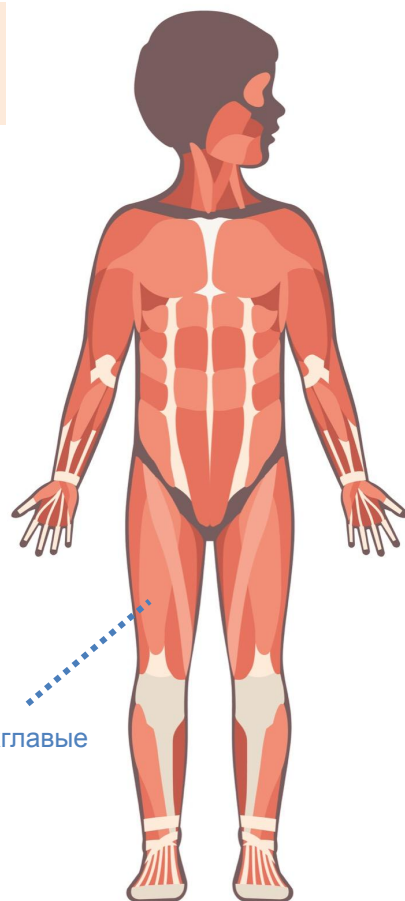
ШИРОКИЙ ХВАТ



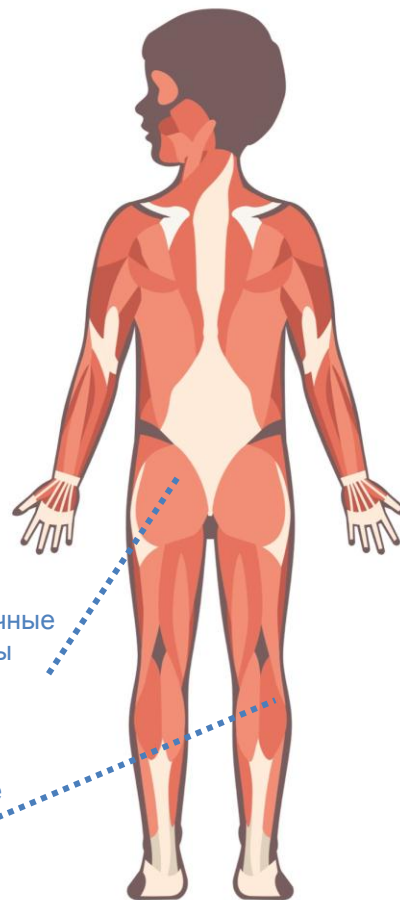
ОБРАТНЫЙ ХВАТ

# МЫШЦЫ НОГ

Самые большие  
и самые сильные



Четырехглавые  
мышцы



Ягодичные  
мышцы

Трехглавые  
мышцы

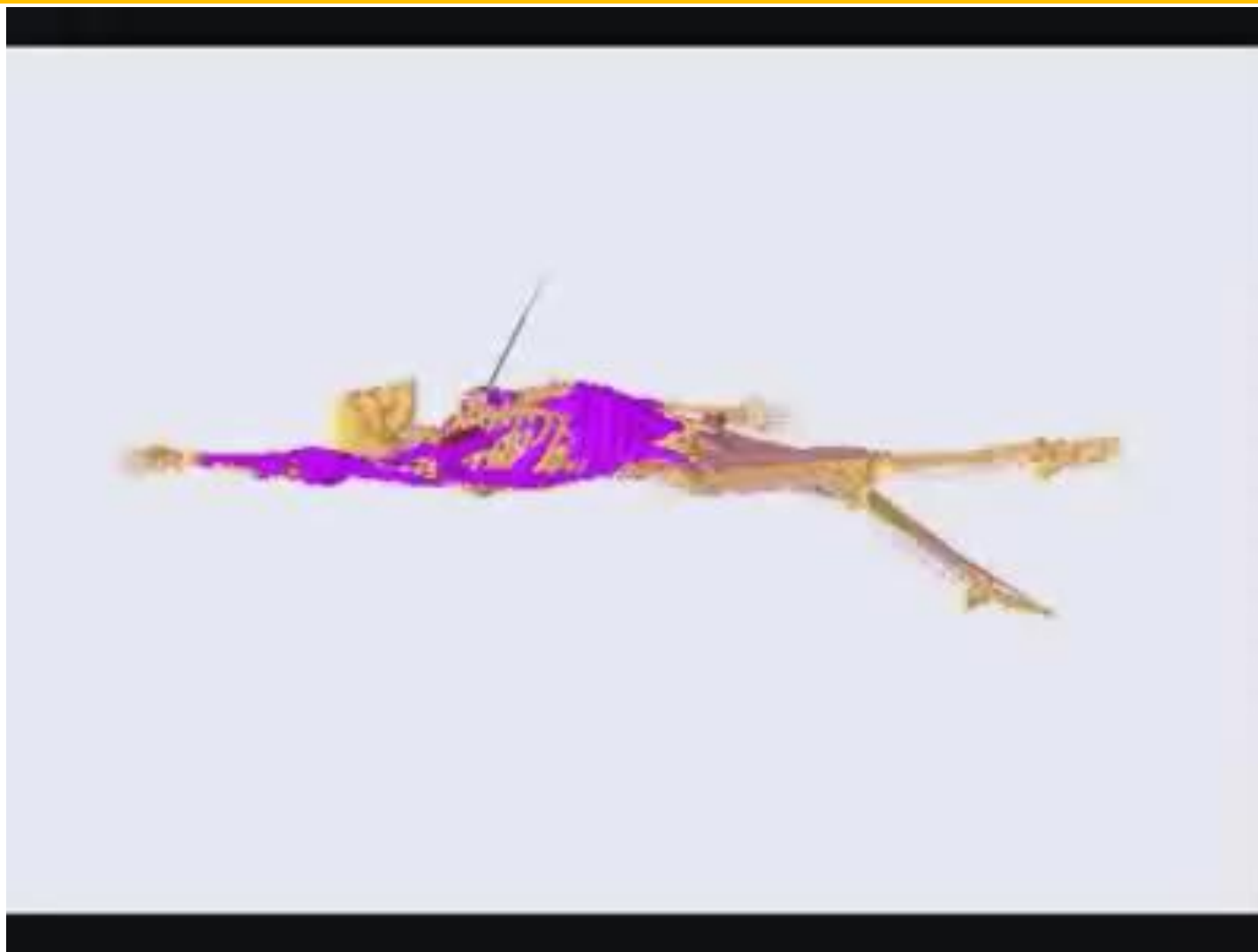


Присядьте 3 раза. Какие группы мышц у вас задействованы?  
Какие мышцы напрягаются, когда мы ходим, дышим, пишем и т.д.





# Как работают мышцы во время плавания

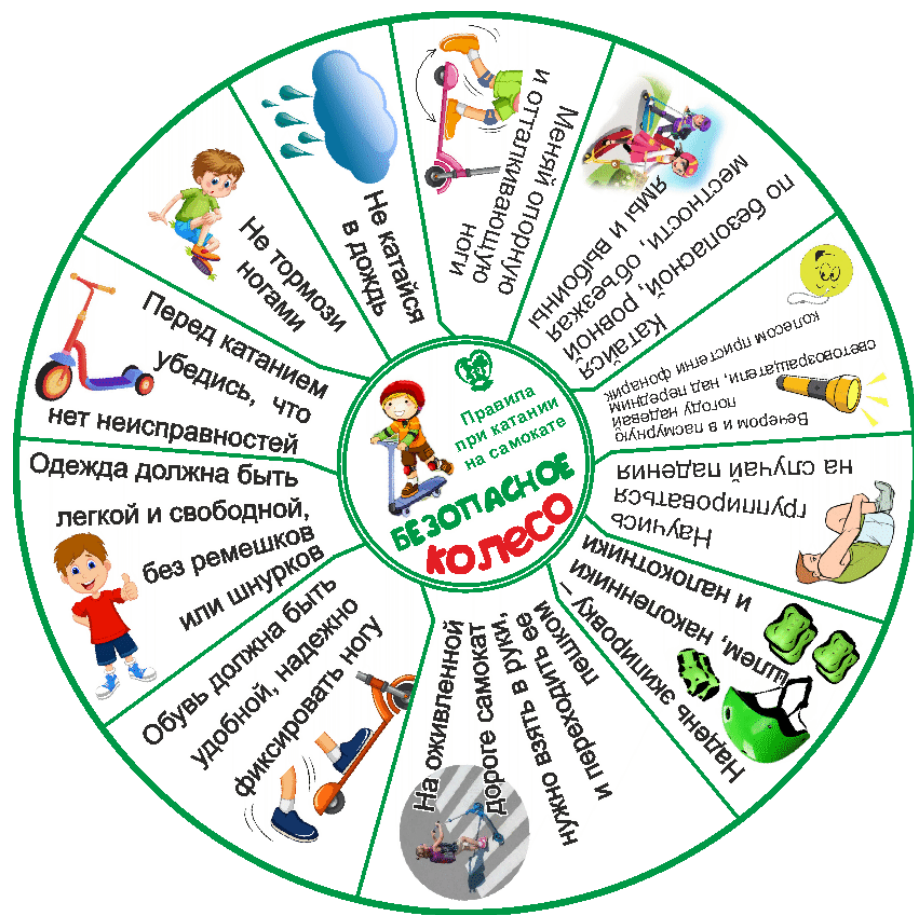


Как устроен человек?

ЗАЧЕМ НУЖНЫ  
МЫШЦЫ?

# Профилактика травматизма:

## Игра «Безопасное колесо»



# Можем ли мы позаботиться о нашем здоровье?



Регулярно занимайся физической активностью



Спи ночью не менее 9-10,5 часов.  
(Оптимальный сон с 21.00 до 7.00)

Веди здоровый образ жизни



Правильно рационально питайся



Соблюдай режим дня



Не заводи вредных привычек



Ешь больше овощей и фруктов





Найдите и назовите 15 слов по теме урока

Б К Ы К О С Т И С Т О П А П  
И А С У Х О Ж И Л И Е Е М В  
Ц Х У Р Д С О Н Ф Ч Е Р Е П  
Е У С П Ю В Г О Л Е Н Ь О Т  
П Ь Т Х Р Я Щ Э К Ч З О Ж Т  
С П А Д Р З Е Ш О В Н Ц Л С  
Л Ш В Г Ш К Б Ф А Л А Н Г А  
М Ы Ш Ц Ы И Г У Т В О Р О Г

15 слов:

кости, стопа, сухожилие, сон, череп, голень, хрящ, ЗОЖ, шов, фаланга,  
мышцы, творог, бицепс, сустав, связки

Б	К	Ы	К	О	С	Т	И	С	Т	О	П	А	П
И	А	С	У	Х	О	Ж	И	Л	И	Е	Е	М	В
Ц	Х	У	Р	Д	С	О	Н	Ф	Ч	Е	Р	Е	П
Е	У	С	П	Ю	В	Г	О	Л	Е	Н	Ь	О	Т
П	Ь	Т	Х	Р	Я	Щ	Э	К	Ч	З	О	Ж	Т
С	П	А	Д	Р	З	Е	Ш	О	В	Н	Ц	Л	С
Л	Ш	В	Г	Ш	К	Б	Ф	А	Л	А	Н	Г	А
М	Ы	Ш	Ц	Ы	И	Г	У	Т	В	О	Р	О	Г



# Здоровый образ жизни — ТВОЙ ВЫБОР!

