



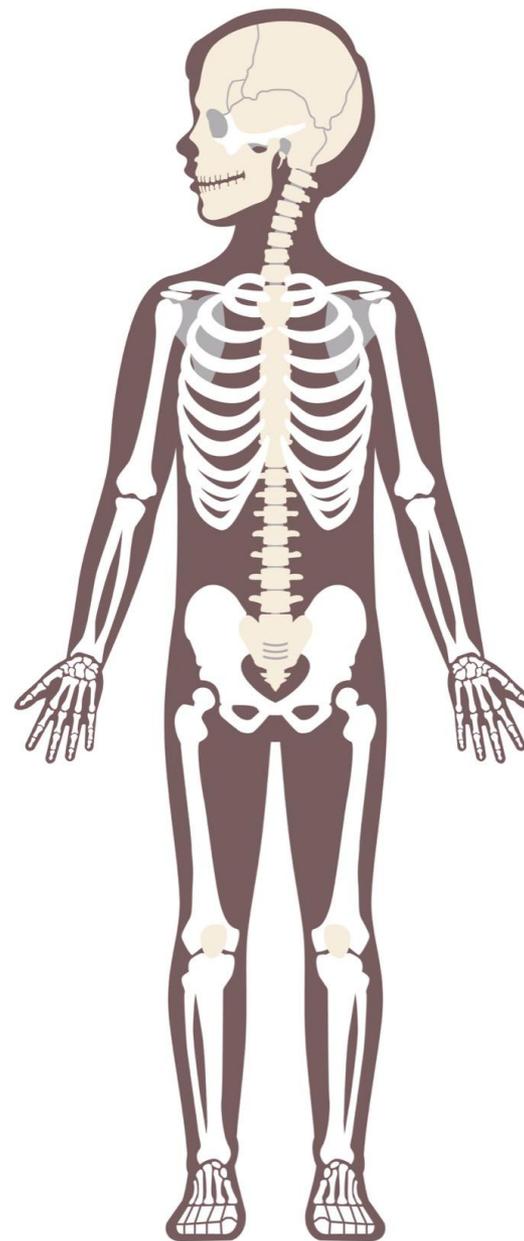
Интерактивный просветительский центр

«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?

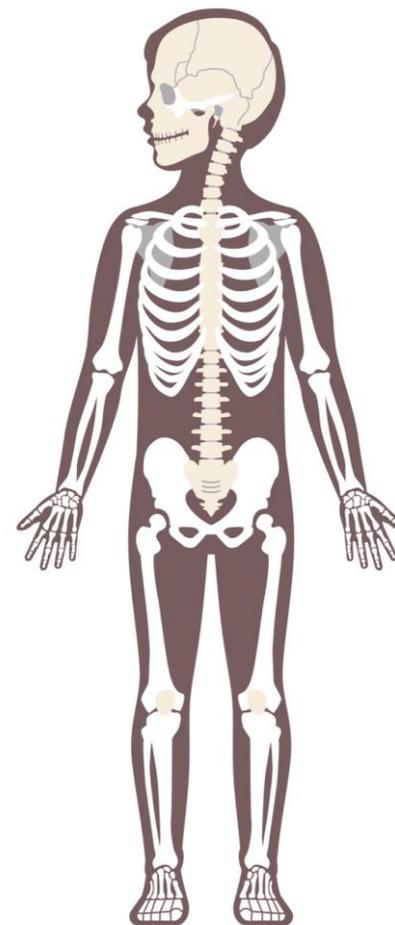


Опорная система

Скелет



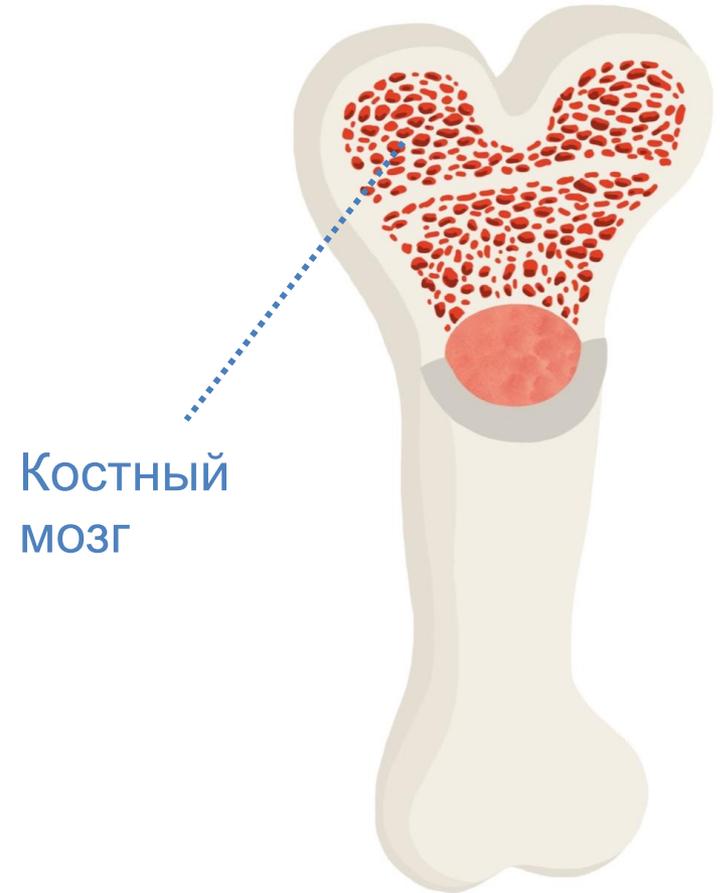
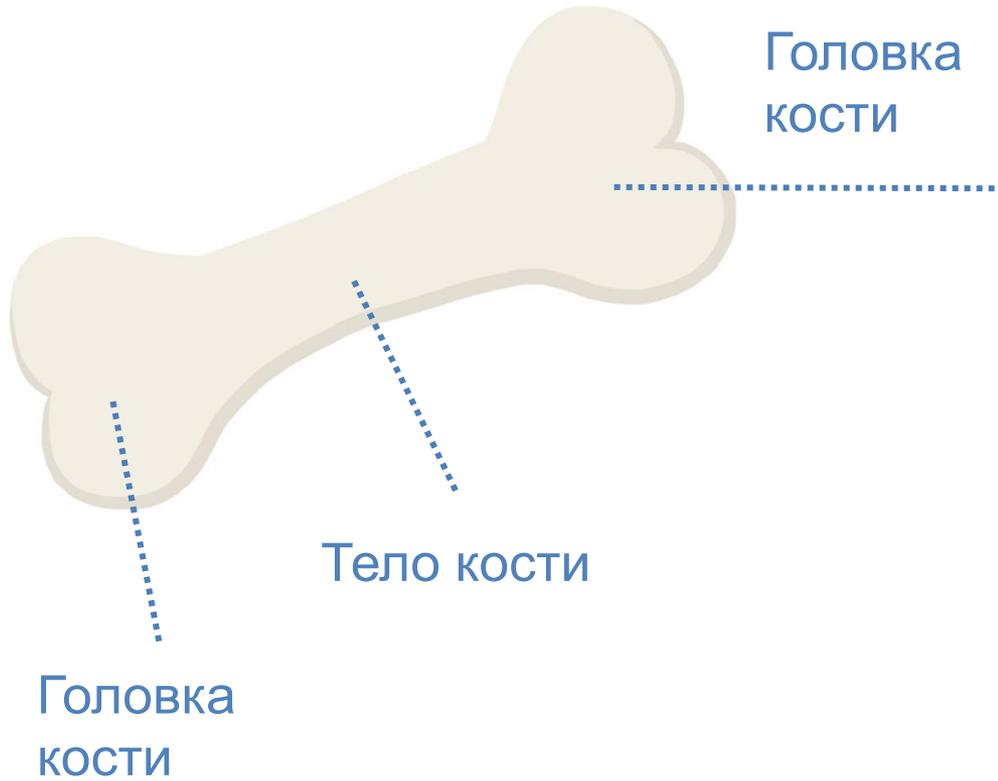
Зачем нам нужен скелет?



Скелет — твёрдая опора нашего тела



Кости



Что внутри у кости?



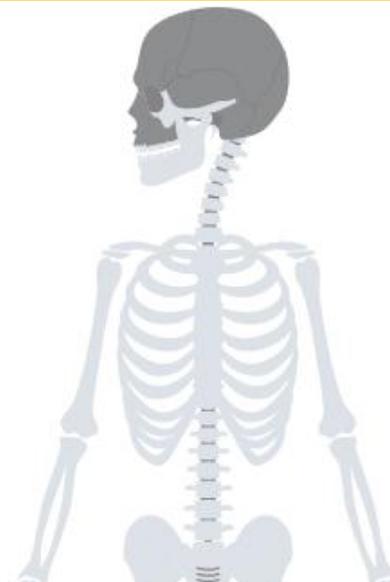
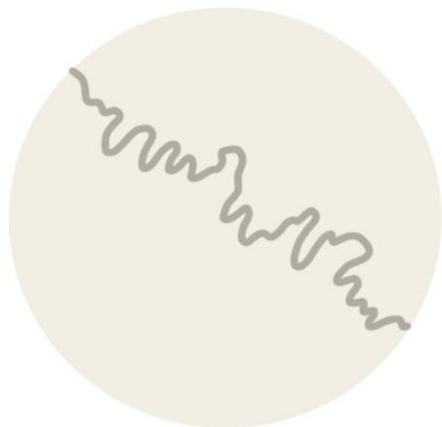
Соединение костей



Как соединяются кости?

1

ШОВ



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



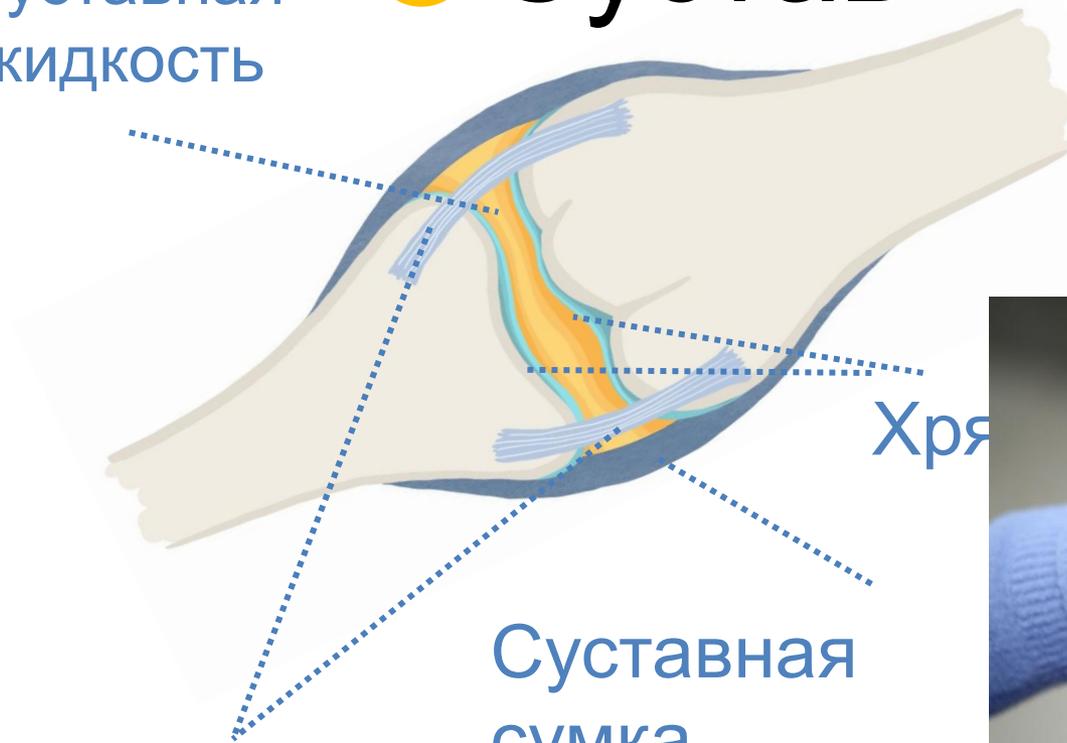
Соединение костей



Как соединяются кости?

2 Сустав

Суставная
жидкость



Суставная
сумка

СВЯЗКИ



Соединение костей

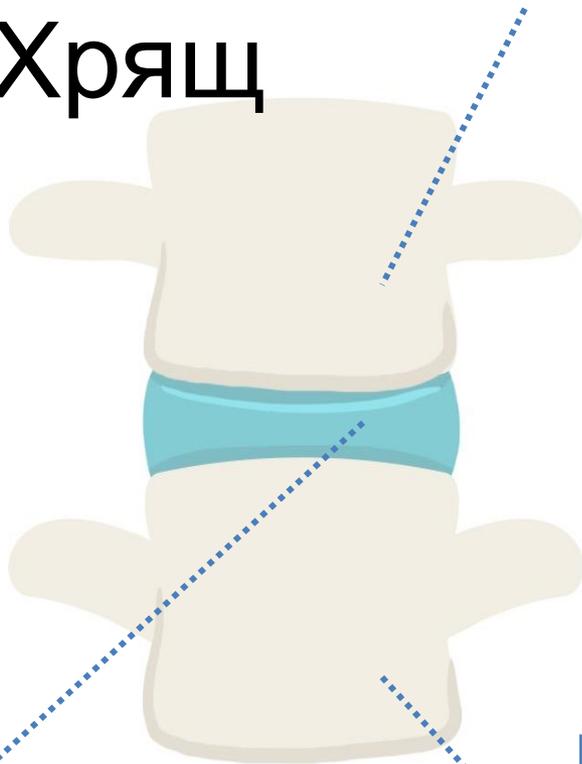


Как соединяются кости?

3

Хрящ

Кость



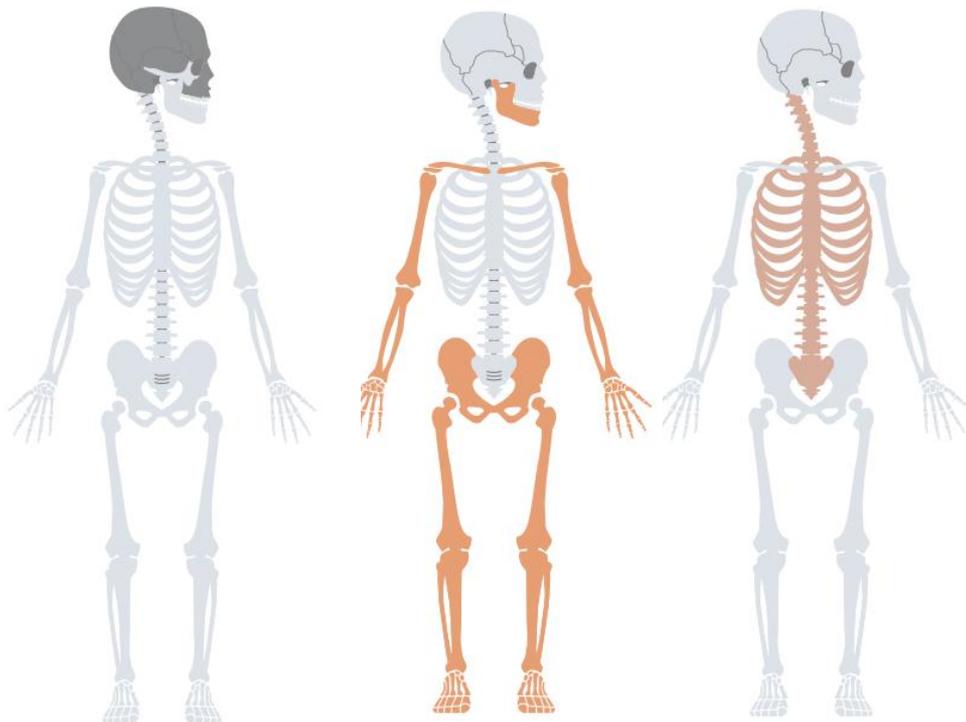
Хрящ

Кость





Покажите, какими способами соединяются кости



• Как соединяются кости в руке?

• Как соединяются кости в черепе?

• Как соединяются ребра с грудной клеткой?

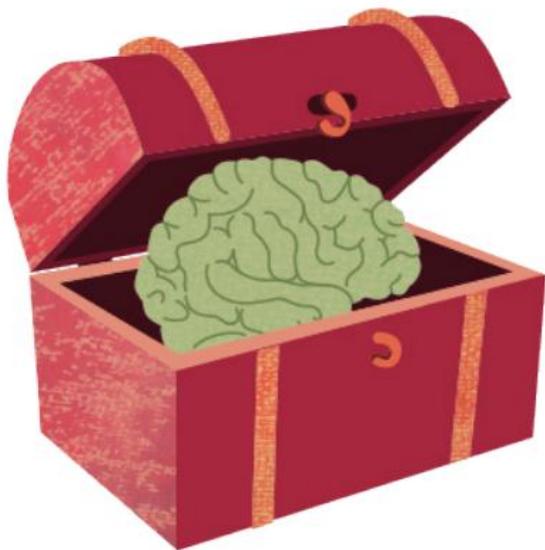
• Как соединяются позвонки в позвоночнике?

• Как соединяются кости ног?



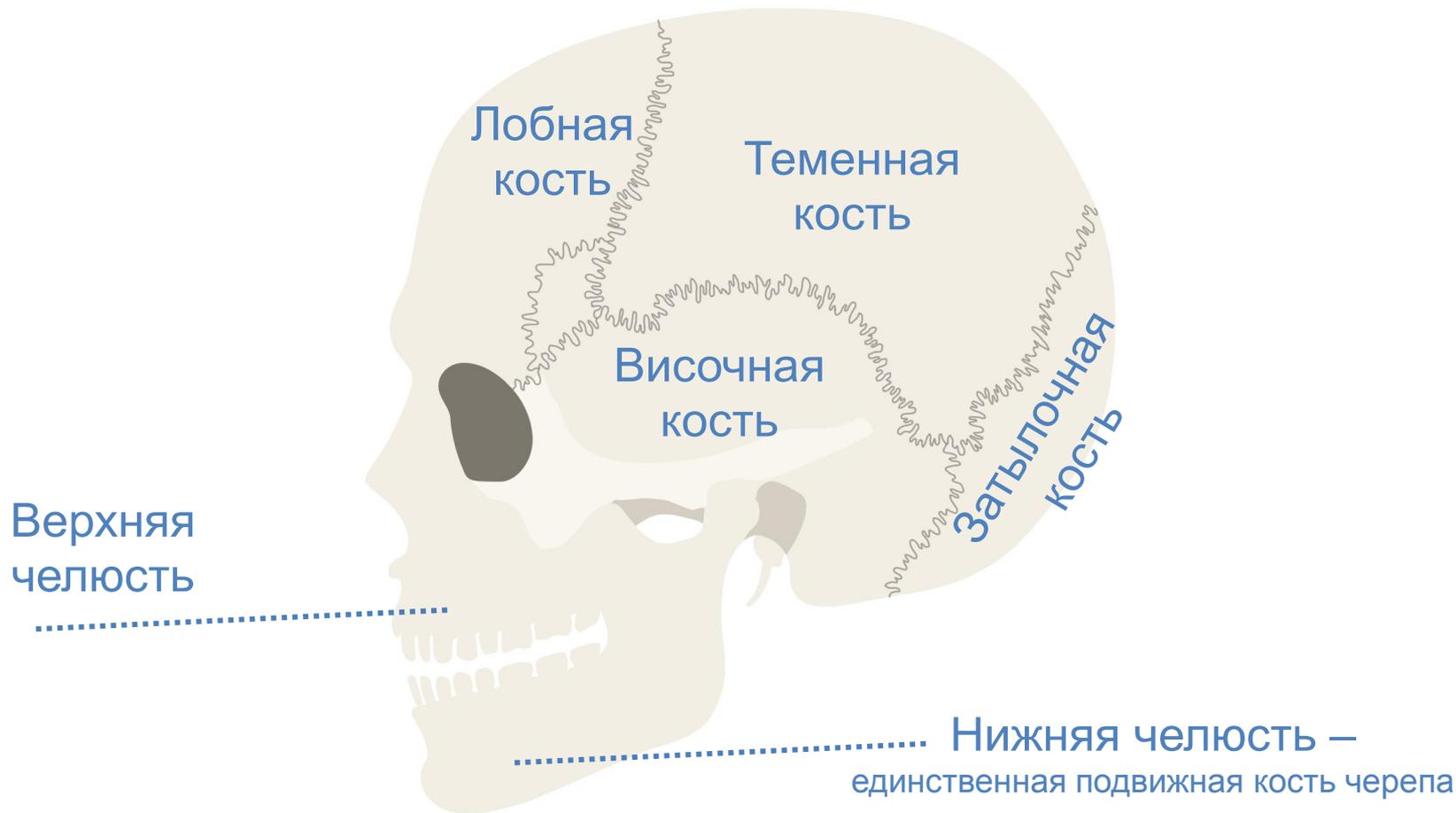
Скелет — это защита для организма

Череп





Запомните название кости и попробуйте нащупать их у себя





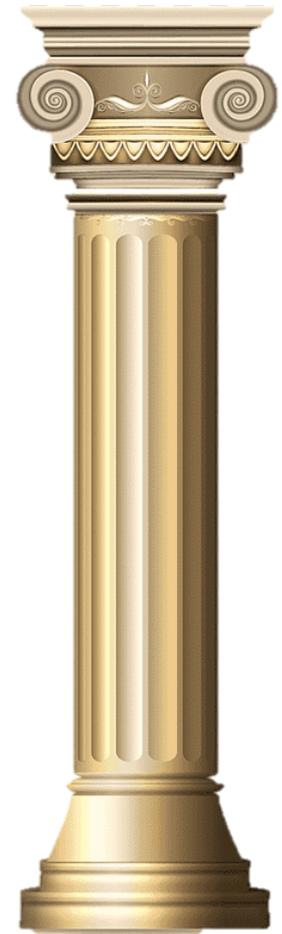
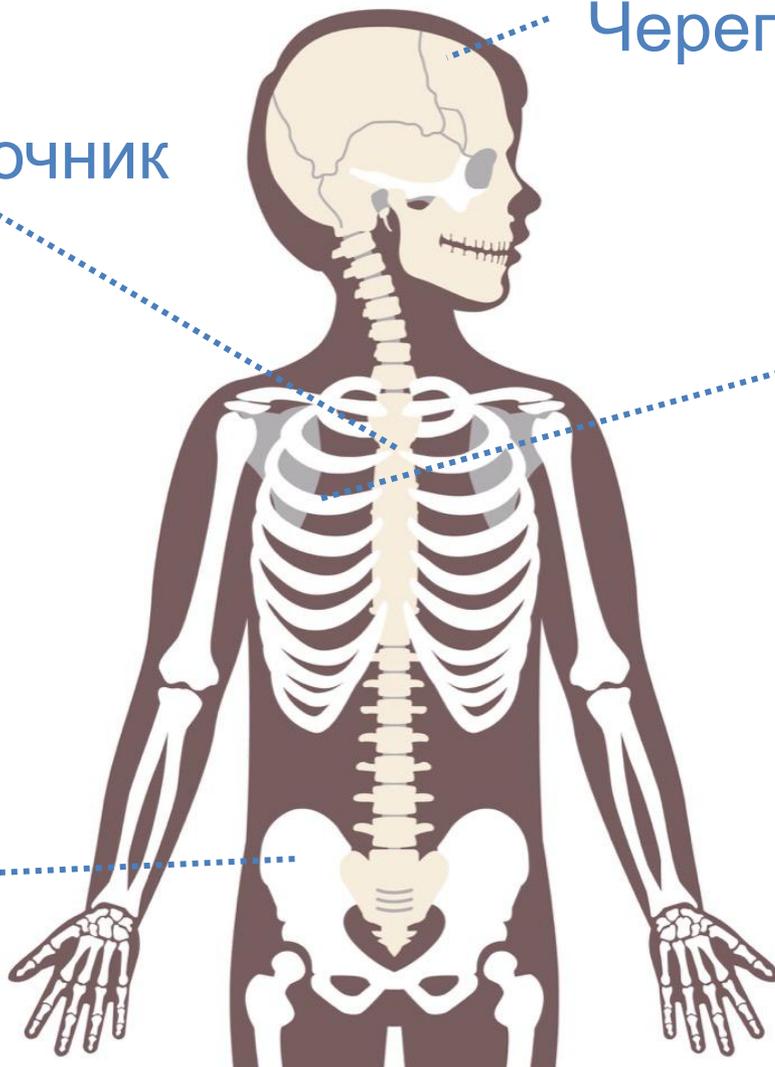
Запомните название кости и попробуйте нащупать их у себя

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





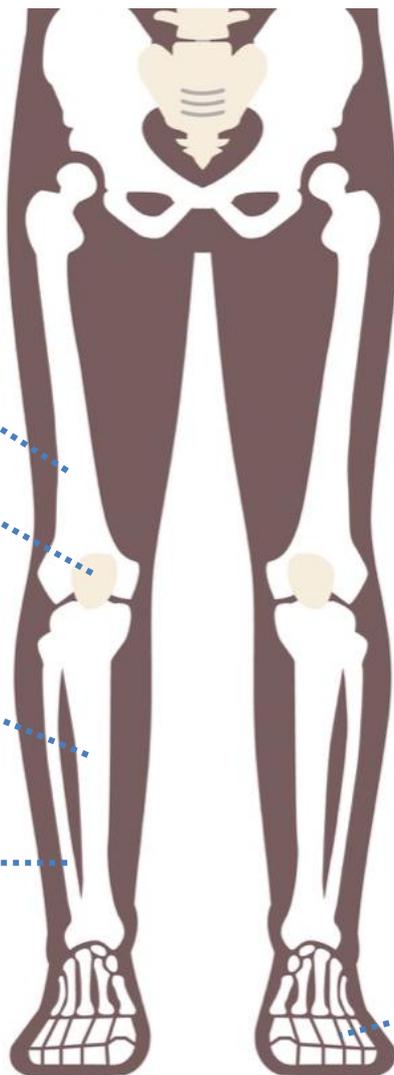
Попробуйте нащупать их у себя, подвигайтесь. Поднимите правое колено. Отведите в сторону левое бедро. Повращайте правой, затем левой стопой

Бедренная
кость

Коленная
чашечка

Большая
берцовая
кость

Малая
берцовая
кость



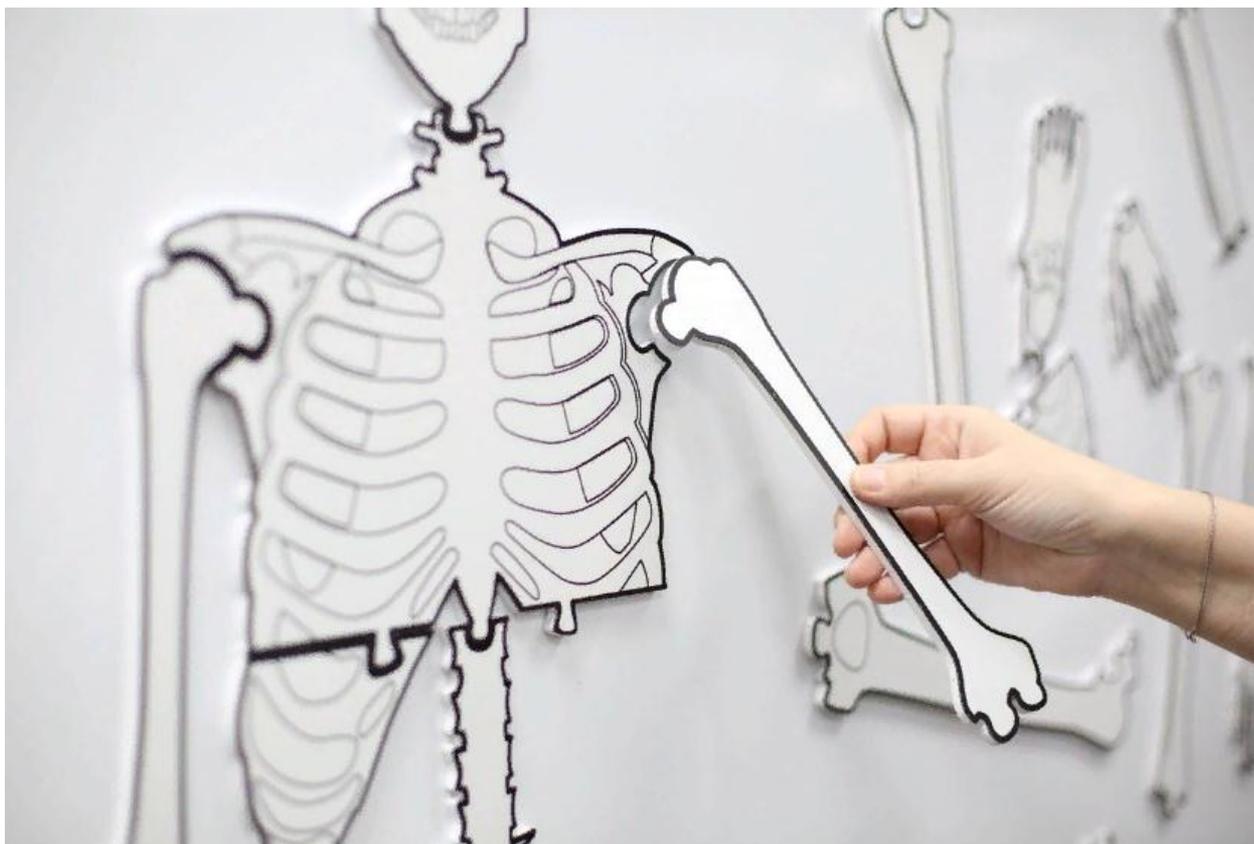
В старину голень
называли берцом.



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»

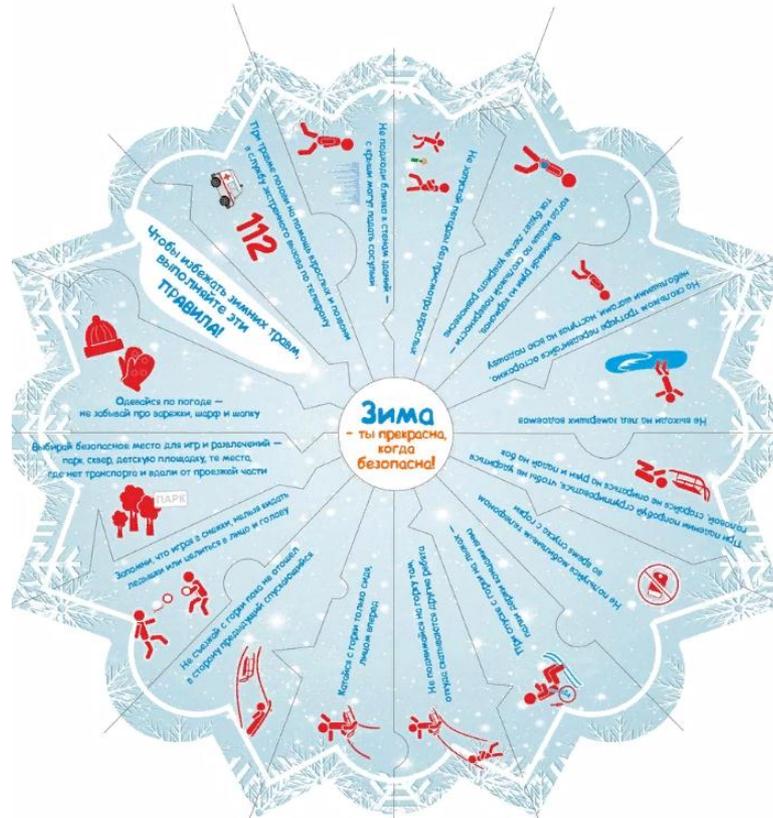


<p>Советы для школьников</p> <p>БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ: СНЕЖНЫЕ ГОРКИ</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»</p>	<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>Избегай горок с неровным ледовым покрытием</p> <p>Соблюдай очередь при спуске</p> <p>Скатившись — сразу уходи в сторону</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, 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 «МИАЦ, ЦОЗМП»</p>	<p>Что сделать, чтобы досуг на горке был безопасным?</p> <p>Если уйти от столкновения не получается, постарайся завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, 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 «МИАЦ, 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 «МИАЦ, 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 «МИАЦ, 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 112</p>  <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»</p>



Профилактика травматизма:

«Зима — ты прекрасна, когда безопасна»



Интерактив.
Пазл-снежинка



Здоровый образ жизни — твой выбор!



Итоги



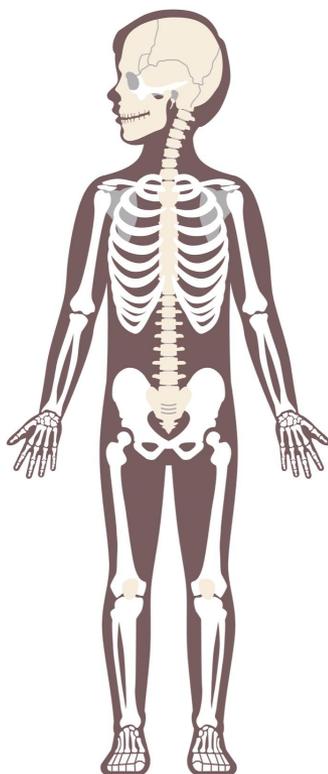


Интерактивный просветительский центр

«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?



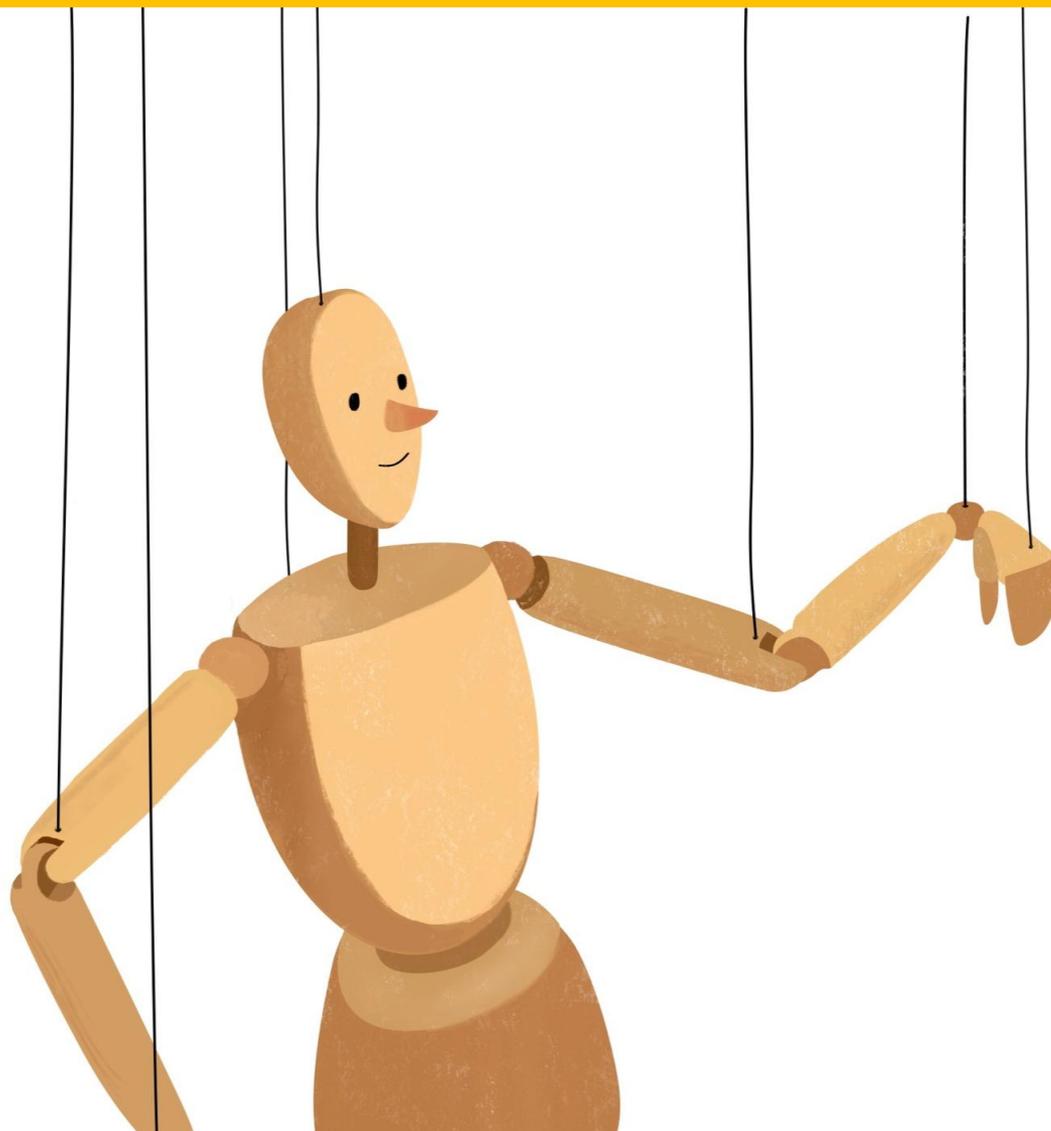
Вспомним

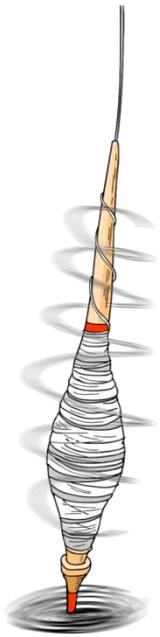


- Зачем нам нужен скелет?
- **Что внутри у кости?**
- Как называются и где находятся разные кости?
- **Как соединяются кости в руке, в черепе, позвонки в позвоночнике?**



Двигательная система





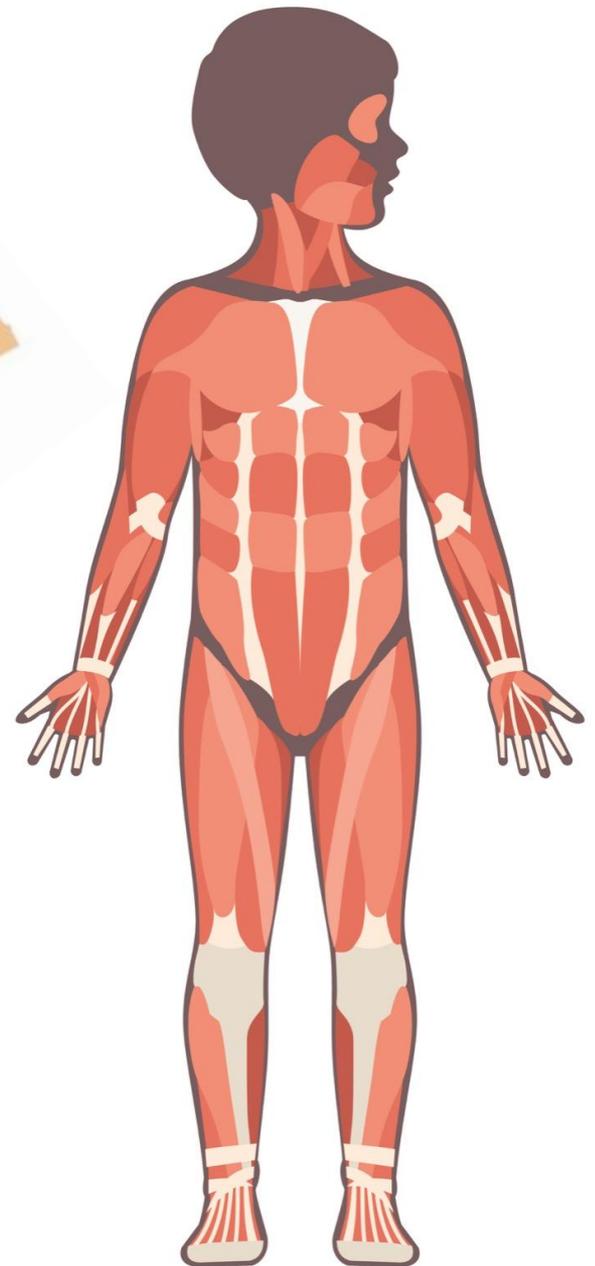
Сухожилие



Брюшко



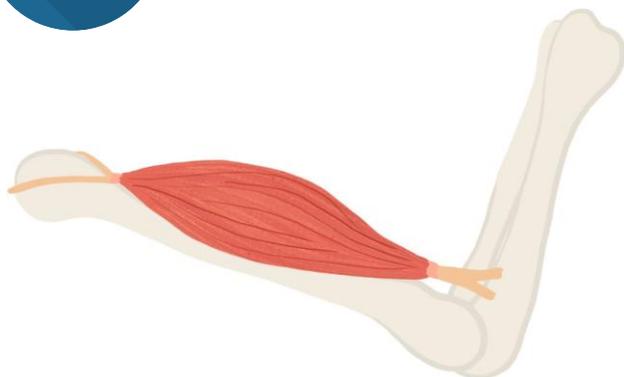
Сухожилие



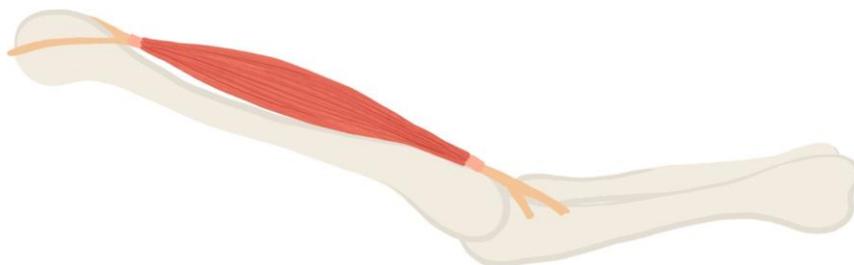
Как работает мышца



Главное превращение – мышечное сокращение



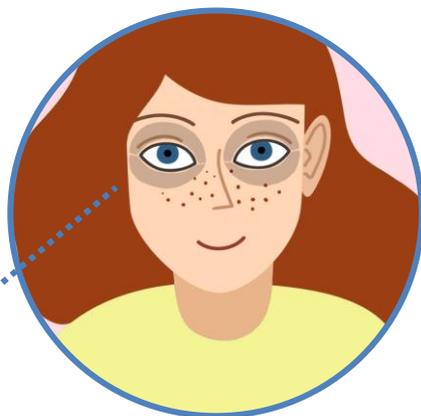
Мышечное сокращение



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

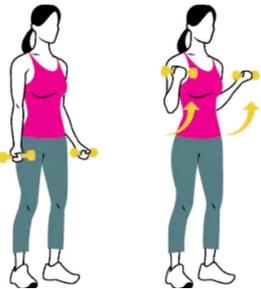


Найдите мышцу у себя и запомните ее.
Соотнесите с названиями частей тела.



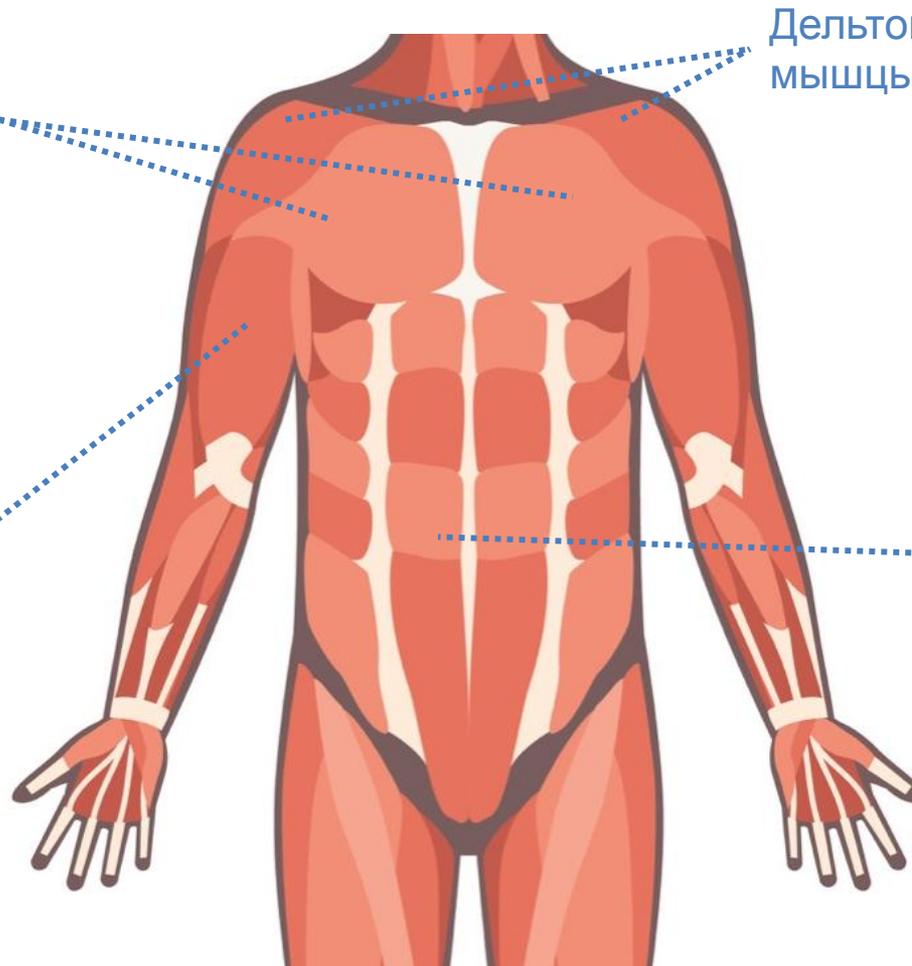
Грудные
мышцы

Лежат на груди,
но двигают руки



Бицепс

Двуглавая
мышца плеча



Дельтовидные
мышцы



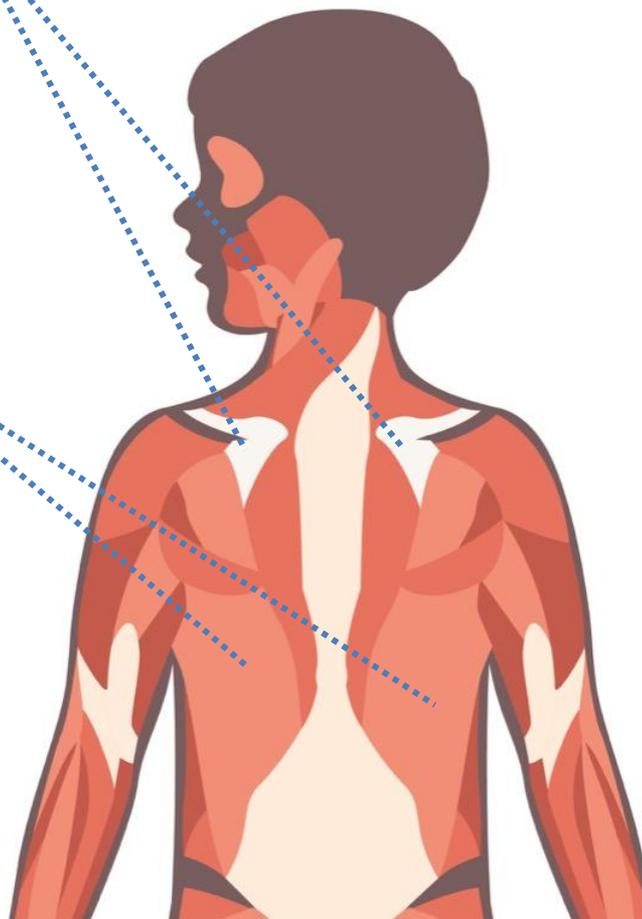
Прямая мышца
живота



Мышцы спины

Трапециевидные
мышцы

Широчайшие
мышцы



Пожмите
плечами



ПОДТЯГИВАНИЕ НА ТУРНИКЕ



УЗКИЙ ХВАТ



СРЕДНИЙ ХВАТ



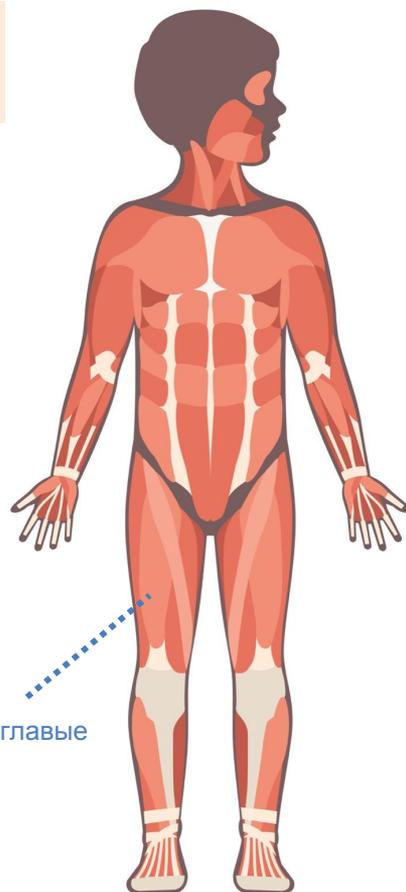
ШИРОКИЙ ХВАТ



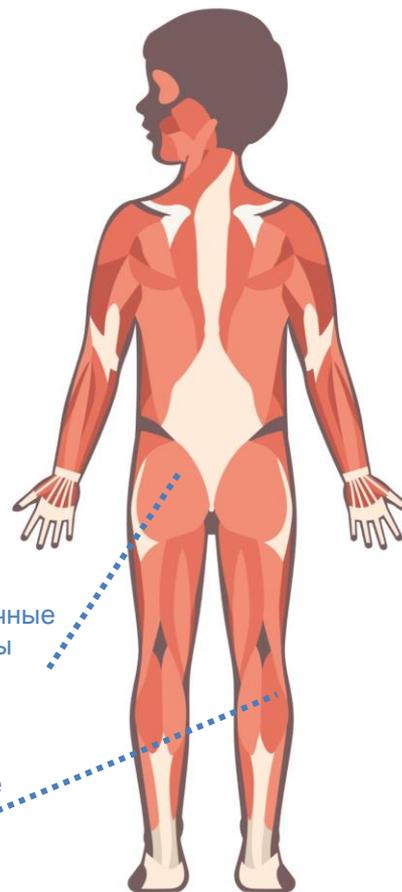
ОБРАТНЫЙ ХВАТ

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!

