

В человеке всё должно быть прекрасно: и душа, и тело...

Интегрированный урок

(биология, изобразительное искусство, физическая культура.)

Учитель: Еременко Е. Ю., Дьяченко О. Г., Зубков А. В.

задачи урока:

- формирования понимания роли опорно - двигательной системы в формировании внешнего облика человека;*
- обоснование роли физических упражнений, физического труда для развития опорно - двигательной системы;*
- обобщение и систематизация знаний по теме «скелет и мышцы».*

Оборудование:

Таблицы: «скелетные мышцы», «скелет человека», «ладонь как единица измерения пропорций тела».

Репродукции картин: «Утро» Г.Н.Яблонской, «Всадница» В.К. Брюллова, «Явление Христа народу» А.А. Иванова, и др.

Ход урока: 1. пропорции тела.

2.рост человека.

3.работа мышц человека.

4.тренировка мышц.

5.красота и гармония тела.

Моделируем человека.

1.учитель биологии:

сегодня у нас не совсем обычный урок: его будут вести три преподавателя-учитель биологии(у. б.), учитель ИЗО(У.И.), учитель физ.культуры(У.Ф.). С момента рождения до глубокой старости мы двигаемся. И.М. Сеченов писал: «всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению- мышечному движению» Как многообразны и сложны наши движения! (используя репродукции картин учитель показывает безграничные возможности человека, сложность и разнообразие движений, оригинальность конструкции позвоночника)

2.учитель ИЗО:

от величины отделов скелета или основных костей зависят пропорции тела человека. (рассказ о пропорциях тела, демонстрация самодельных таблиц, иллюстрирующих пропорции, репродукций, скульптур.)

3.у.б.

у новорождённого длина тела составляет в среднем около 50 см. За первые 10 лет рост ребёнка достигает 130 см. Обычно человек растёт до 18-20 лет. Прибавка в росте зависит от времени года: быстрый рост наблюдается летом, медленный - осенью и зимой.

(работа с карточкой «это интересно»)

-как меняется рост в течение суток? (обсуждение результатов д. з. по измерению роста утром, днём, вечером.)

скелет и мышцы интенсивно растут и развиваются в детском и юношеском возрасте. Формирование опорно - двигательной системы заканчивается к 20-25 годам. Об этом знали уже в Древнем Китае, используя эту особенность в страшных целях, (учащийся рассказывает отрывок из книги В. Гюго «Человек, который смеётся»).

Задание1. Какие правила необходимо выполнять, чтобы иметь красивую осанку, здоровые мышцы и кости?

(для слабых: объясните предложенные правила гигиены опорно- двигательной системы.)

4.у. ф.

спорт и красота тела. (выступление уч-ся)

как при помощи физической культуры сделать красивой фигуру.

Техника снятия утомления мышц, выполняющих статическую и динамическую работу.

Валеопауза на уроке.

5.у.б.

работа мышц, тренировка, утомление.

Работа с заданием №2.

6.у.и.

красота и гармония тела.

Рисуем человека, используя каноны, изученные пропорции.

7.у.б.

этот урок мы проводим не случайно. Хочется видеть вокруг себя не только людей- манекенов, а настоящих людей с живым огоньком в глазах, с красивой грациозной походкой, изящной фигурой, доброй сияющей улыбкой на лице и жизнерадостной, открытой душой.

Встаньте перед зеркалом, придя домой, и ещё раз посмотрите на себя глазами творца. Попробуйте изменить свою внешность и обогатить свою душу.

Подведение итогов урока.

Задания к уроку.

1. Сформулируйте правила гигиены опорно-двигательной системы.

Объясните, почему их нужно соблюдать?

Гигиенические правила.

Объяснения.

1.а. Познакомьтесь с правилами гигиены опорно-двигательной системы.

Объясните, почему их нужно соблюдать.

- 1. необходимо выработать правильную посадку за рабочим столом.*
- 2. вредно носить тесную обувь, а в подростковом возрасте – обувь на высоком каблуке.*
- 3. необходимо заниматься физическими упражнениями.*

2. Пospорили два ученика. Один из них утверждал, что груз лучше нести без отдыха попеременно правой и левой рукой. Другой говорил, что лучше нести одной правой рукой, а потом, отдохнув в течение нескольких десятков секунд, груз снова нести этой же рукой. Кто из них прав? Когда скорее восстановится рабочее состояние правой руки: во время её отдыха или во время работы левой руки? Ответ обоснуйте.

3. Каждому человеку известно, что длительное стояние более утомительно, чем ходьба. Как можно объяснить данный факт?

4. Ученые, занимающиеся физиологией труда, хорошо знают, что при редком ритме утомление наступает нескоро. Почему же невыгодно работать в редком ритме?

5. Некоторые родители учат ходить детей в возрасте 7-9 месяцев. К каким последствиям могут привести столь ранние упражнения?

Оказывается!

-  У ребёнка около 270 костей, а у взрослого их 206. этот удивительный факт объясняется тем, что с годами некоторые косточки срастаются в одну.

- ✚ Тело взрослого человека состоит из 639 мышц. Это примерно 6 млрд. мышечных клеток.
- ✚ После 40 лет человек начинает «расти вниз». Каждые 10 лет рост уменьшается на 1 см. причина этого- высыхание хрящей в суставах и позвоночнике.
- ✚ Воздушный гимнаст Валентин Дикуль в результате падения с высоты сломал позвоночник. Несколько лет он пролежал в постели парализованным. Потом разработал свою собственную гимнастику, благодаря которой «накачал» такой мощный мышечный корсет, что не только стал ходить, но и вернулся в цирк. Теперь уже силовым акробатом. Он способен держать на груди грузовик. А ещё Валентин Дикуль создал Центр, в котором помогает людям, так же как и он когда-то, получившим травму позвоночника.