1. Вивчаємо п34.
2. Випишіть особливості формування опорно-рухової системи. Знайдіть свій вік. Що відбувається зараз з вашою опорно-руховою системою.  У віці 22-24 роки ріст кісток у довжину припиняється.
3. Розгляньте мал134.1. підійдіть до дзеркала та стіни. Перевірте свою поставу. Звірте із малюнком та зробіть висновок. Які зусилля ви прикладаєте, щоб у вас була гарна постава.
4. Запам’ятаймо! Характерні ознаки правильної постави такі: плавні вигини хребта, симетрично розміщені розгорнуті плечі й лопатки, ноги прямі, добре розвинуті м’язи тіла, прямі ноги з нормальним склепінням стоп, красива хода.які причини порушення постави?
5. Що таке плоскостопість? Коли виникає, як запобігти? Знайдіть відповіді у підручнику.
6. Поясніть, чому в наш час комп’ютерів та інших гаджитів багато говорять про гіподинамію? Чи зустрічаєтесь із цією проблемою ви? І як ви її розв’язуєте?
7. Скласти схему зв’язку гіподинамії із розвитком опорно-рухової системи.
8. Опрацюйте ключові терміни та поняття параграфа.
9. Дом\\завдання. Вивчити п34. Схема. **ПОМІРКУЙТЕ.** 1. Одним із наслідків гіподинамії є обмежена м’язова діяльність. Поясніть, як вона пов’язана з обміном речовин в організмі. 2. Чому не слід постійно перевантажувати м’язи в дитячому віці?

Конспект уроку.

Мета: виявити причини, що приводять до формування неправильної постави, гіподинамії, ролі фізичної культури у формуванні опорно-рухової системи.

План.

1. Вивчення нового матеріалу.

== Ріст і скостеніння кісток відбуваються в дитячому й підлітковому віці. Найбільший приріст у довжину спостерігається в перші два роки життя. Наступні періоди інтенсивності зростання — 7-8 років і в період статевого дозрівання. Ріст кісток у довжину припиняється у 22-24 роки.

У довжину кістки ростуть за рахунок поділу клітин хряща, який укриває їхні кінці, а в товщину — за рахунок діяльності клітин окістя

Після завершення росту поділ клітин у кістках не припиняється. Процеси руйнування старої кісткової речовини та заміни її на нову тривають усе життя. Саме завдяки їм можливе зрощування й відновлення кісток після переломів. Окрім того, ці процеси необхідні для пристосування кісток до навантажень, під упливом яких внутрішня структура кістки перебудовується. Ось чому кістки в людини, яка веде малорухомий спосіб життя, відрізняються від кісток спортсмена.

== Ріст м’язів. Ріст м’язів у людини відбувається більш-менш рівномірно, за винятком періоду 14-16 років, коли інтенсивність росту найбільша.

Ріст м’язів відбувається не тільки в дитячому чи підлітковому віці. Відповідні навантаження можуть стимулювати розвиток м’язів та збільшувати їхній розмір і в інші періоди життя. Збільшенню фізичного навантаження сприяє збільшення розмірів м’язів та зміна внутрішньої будови кістки, яка видозмінюється таким чином, щоб найкраще сприймати типові навантаження на себе.

== Гіподинамія та її наслідки. Нормальний розвиток опорно-рухової системи можливий лише за умови достатньої рухової активності, повноцінного харчування і стабільної діяльності залоз внутрішньої секреції.

Недостатня рухова активність — одна з найпоширеніших проблем сучасності. Цю хворобу називають гіподинамією. Вона призводить до низки негативних наслідків, які впливають не лише на опорно-рухову, а й на інші системи органів людини.

Наслідки гіподинамії:

* дистрофія (зменшення, ослаблення) скелетних м’язів;
* послаблення сили скорочень серця й тонусу судин;
* зниження інтенсивності обміну речовин та енергії;
* порушення кровообігу й атеросклероз;
* погіршення перетравлення й засвоєння їжі;
* послаблення імунітету;
* емоційна нестійкість.

1. Закріплення знань.

1. Які вікові зміни відбуваються зі скелетом? 2. Які вікові зміни відбуваються з м’язами? 3. Як гіподинамія впливає на серцево-судинну систему? 4. Як гіподинамія впливає на обмін речовин? 5. Як гіподинамія впливає на внутрішні органи? 6\*. За рахунок чого кістки ростуть у товщину й довжину?