

Я досліджую світ

Сьогодні  
20.01.2025

Урок  
№50

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Що утворює опорно-рухову систему

Всім  
Мова:  
Сьогодні

Дата: 21.01.2025

Клас: 3-А

Урок: ЯДС

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. **Що утворює опорно-рухову систему. Повторення. Чому людині потрібен особистий простір.**

Мета: розширити і систематизувати знання дітей про опорно-рухову систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати в спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.



Сьогодні  
20.01.2025

## Організація класу



Сонце ранком  
розбудило,  
Підняло і звеселило.  
Потім чемненько  
сказало: — Швидше  
поспішай,  
Не лілуйсь, не позіхай.  
Сонячний заряд візьми,  
З ним в країну Знань  
йди!

Сьогодні  
20.01.2025

Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

LIVE

Привіт, друзі!  
А яка зараз пора року?  
Який місяць?  
Яке сьогодні число?



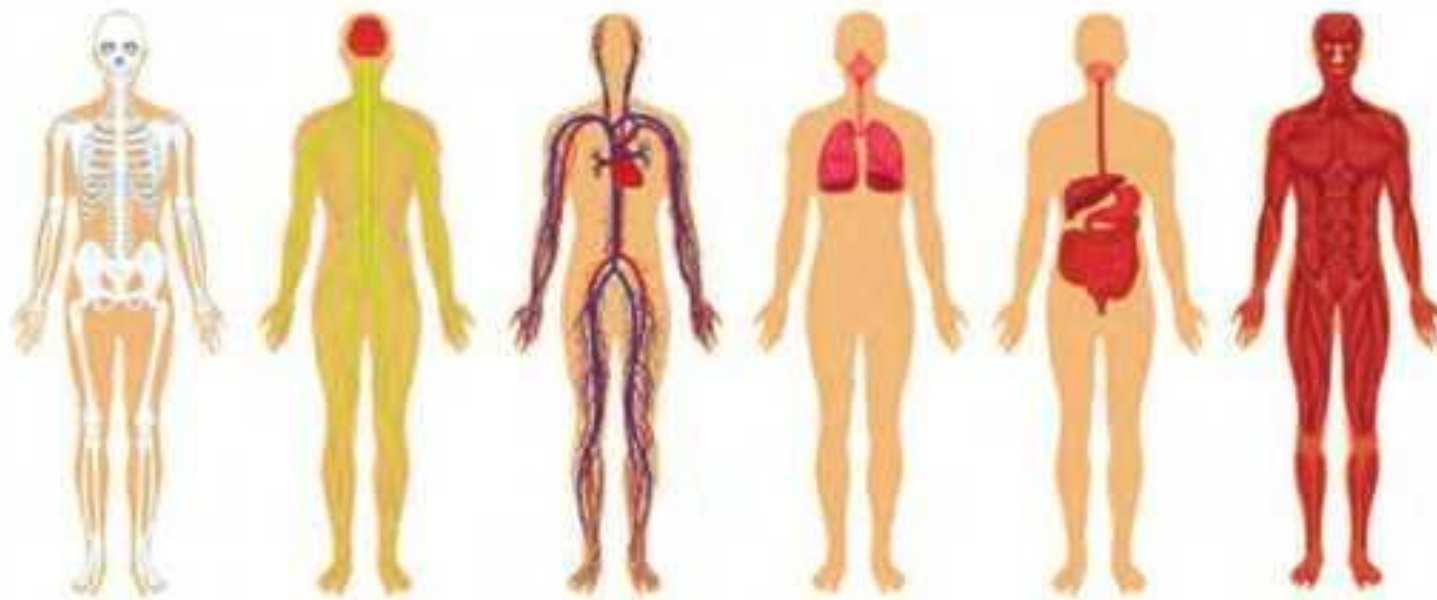
Мої вітання!  
Яким було вранці небо, коли ми  
йшли до школи?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?



Що таке система органів?

**Система органів** – сукупність усіх органів, які виконують спільну роботу.

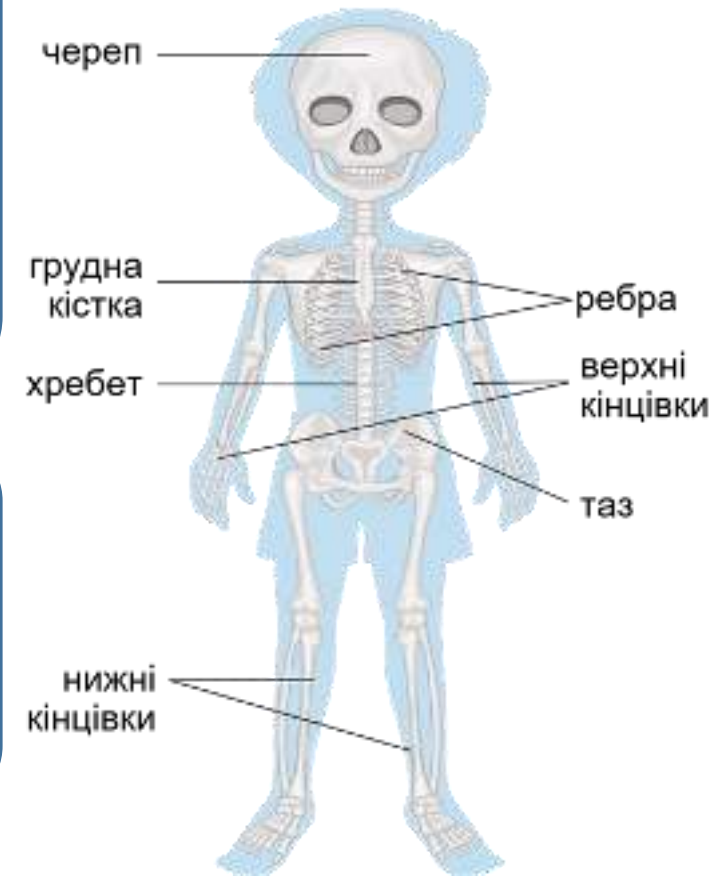
Які ви знаєте системи органів? Наведіть приклади





Людині властивий рух. Злагоджена робота кісток і м'язів дає змогу людині вставати, ходити, гратися, займатися спортом і працювати. Кістки утворюють скелет.

**Скелет** — це всі кістки людського тіла, з'єднані між собою.



Сьогодні  
20.01.2025

Це цікаво...



Драглиста(желеподібна)  
речовина виконує роль  
скелета в медузи

Сьогодні  
20.01.2025

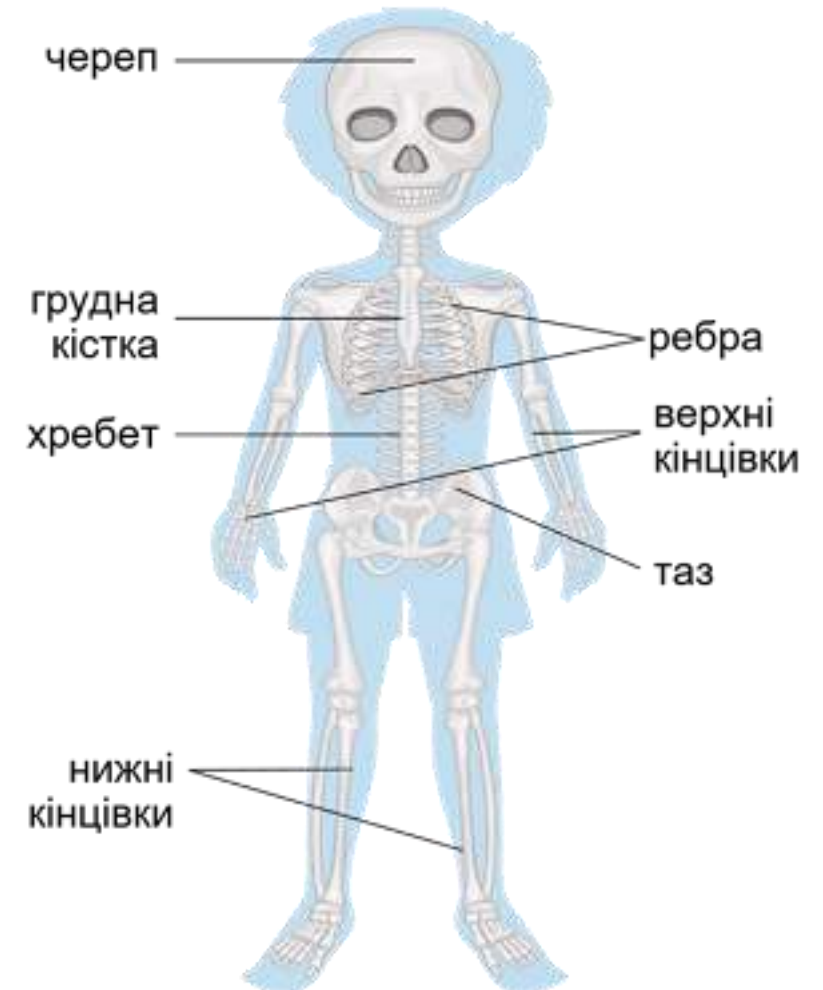
Припустіть, який би вигляд мало тіло будь-якої живої істоти, якби в ньому не було скелета

Скелет визначає форму тіла людини та слугує його опорою. Він захищає від травмування м'які внутрішні органи – головний мозок, легені, серце та інші. У скелеті людини розрізняють: кістки **черепа**, кістки **тулуба**, кістки **кінцівок**, тобто рук і ніг.





Розгляньте малюнок скелета людини. Знайдіть вказані частини скелета на малюнку. Знайдіть (спробуйте намацати) їх у своєму тілі. Назвіть ці кістки.



Сьогодні  
20.01.2025

## Рухлива вправа



Чому м'язи та кістки називають *органами руху*? Доведіть та продемонструйте.



*О́ргани ру́ху* — скелет і пов'язані  
з ним м'язи.

Сьогодні  
20.01.2025

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.16-17



Кістки черепа міцні й нерухомі, мають різну форму та розмір. Вони пов'язані між собою та утворюють каркас.

Скелет тулуба утворюють *хребет, ребра і грудна кістка*. Хребет проходить уздовж тіла. Він складається з окремих кісток — *хребців*. Хребці мають отвори, які разом утворюють канал. У ньому міститься спинний мозок. Хребет захищає спинний мозок від ушкоджень. До хребта прикріплюються 12 пар ребер. Разом з грудною кісткою ребра утворюють грудну клітку. Вона захищає серце й легені, бере участь у диханні.



До грудної клітки за допомогою лопаток і ключиць (намацайте ці кістки у своєму тілі) прикріплюються кістки верхніх кінцівок — рук. Кістки рук, лопаток і ключиць з'єднані між собою рухомо. Тому ми можемо опускати й піднімати руки, згинати їх у ліктях.

До нижньої частини хребта приєднуються кістки, які утворюють *таз*. Тазові кістки підтримують внутрішні органи й захищають їх від ушкоджень. З тазом рухомо з'єднані кістки нижніх кінцівок — ніг.

Ми не могли б рухатися, якби в нас не було *м'язів*. Вони прикріплюються до кісток. Кожен м'яз



потрібен для виконання того чи іншого руху. Наприклад, щоб зробити крок, потрібна робота двох десятків м'язів.





<https://www.youtube.com/watch?v=rxfbyp8M1yl&t=355s>



# Для чого потрібні скелет і м'язи? Опорно-рухова система



Природознавство 3 клас

**М'язи** - тканини організму,  
здатні скорочуватися і  
розслаблятися, забезпечуючи  
рухи кісток скелета.



Скорочення і розслаблення м'язів змінюють положення кісток. Так, коли м'яз скорочується, він тягне кістки, до яких прикріплений. А коли розслабляється, кістки повертаються до початкового стану. Скорочуючись і розслаблюючись, м'язи рухають кістки, а отже, і наше тіло. Це відбувається за командою головного мозку.

Скелет і м'язи утворюють *опорно-рухову* систему. Головне її завдання — забезпечувати опору й рух організму.



Зігніть ліву руку в лікті, а правою помагайте м'яз. Що відчуваєте? Опустіть руку. Тримайте її вільно. Помагайте м'яз. Які зміни відбулися?



Сьогодні  
20.01.2025

Поміркуй

Назвіть види спорту, які розвивають м'язи рук.



А м'язи рук і ніг разом?





Сьогодні  
20.01.2025

Бесіда за змістом прочитаного

Що утворює каркас?

Які кістки утворюють скелет тулуба?

Де міститься спинний мозок?

Яка функція грудної клітки?

Чому ми можемо опускати і піднімати руки, згинати їх у ліктях?

Без чого ми не могли б рухатися?

Завдяки чому відбувається зміна положення тіла?

Що утворює опорно-рухову систему?

Яке головне завдання опорно-рухової системи?



Ходимо ми чи бігаємо, пишемо чи прибираємо — у всіх цих рухах беруть участь м'язи. Якщо в людини слабкі м'язи, вони швидко стомлюються. М'язи потрібно тренувати.



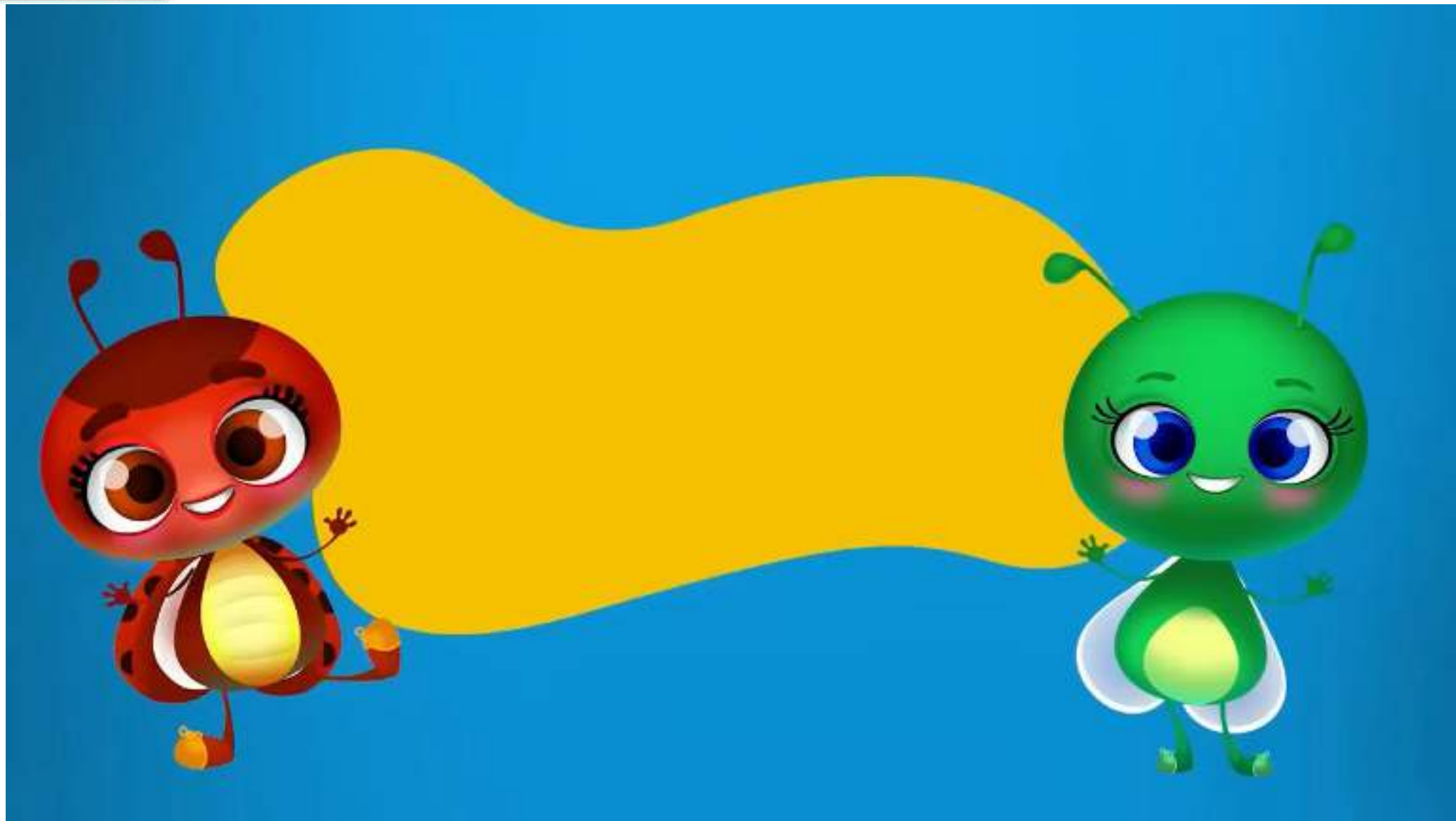
Іноді під час виконання фізичних вправ або рухливих ігор можна травмувати кістки та м'язи. При сильному ударі кістки можуть ламатися. Тому потрібно бути уважними та обережними!

Сьогодні  
20.01.2025

## Фізкультхвилинка



<https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0>



Як м'язи можуть стати сильнішими?

Щоб м'язи стали сильнішими, потрібні такі складові:

1. Постійні тренування.
2. Повноцінне харчування.
3. Здоровий сон.

Як взаємопов'язані скелетна та м'язова системи організму?

М'язова система приводить в рух кістки скелета, завдяки такій взаємодії, організмом здійснюється рух в усіх його проявах.



21 січня

## Опорно-рухова система

### Поради «Як зміцнити м'язи»:

1. Правильне харчування.
2. Помірні навантаження (ранкова зарядка, фізкультхвилинки, тренування).
3. Рухливі ігри на свіжому повітрі.

### Значення скелета для людини:

1. Захищає внутрішні органи людини.
2. Забезпечує рух тіла людини.
3. Є опорою для тіла людини.





Сьогодні  
20.01.2025

Робота в зошитах

## Завдання 1

Розглянь скелети. Напиши, яким тваринам вони належать.



А \_\_\_\_\_ птах



Б \_\_\_\_\_ риба



В \_\_\_\_\_ собака



Г \_\_\_\_\_ жаба

## Завдання 2

Що допомагає нам займатися гімнастикою?

Злагоджена робота кісток і м'язів дає змогу людині  
займатися гімнастикою.





Сьогодні  
20.01.2025

### Завдання 3

Запиши частини тіла, які найбільше розвинені:

у футболістів - ноги

у жонглерів - руки

у піаністів - пальці

у артистів балету - ноги

### Завдання 4

Відгадай загадку. Склади зі словом-відгадкою речення.

На медузу гляньте, друзі!

Без кісток, немов желе.

А людина – не медуза,

бо в людини є скелет.

Сьогодні  
20.01.2025

Повторення. Чому людині потрібен особистий простір.

**Особистий простір** – це та невелика територія, яка тісно оточує наше тіло і має невидимі кордони, це те, що ми часто хочемо зберегти тільки для себе.

**Пам'ятайте**, якщо вам некомфортно, не бійтеся говорити – **«СТОП, НІ!»**



Скелет і м'язи утворюють опорно-рухову систему. Вони забезпечують підтримання і рухи тіла.

Щоб м'язи були міцними, їх потрібно тренувати.

Загалом у людини налічують від 400 до 850 м'язів (учені не можуть підрахувати їхню точну кількість).

Найшвидшими є м'язи, які відповідають за моргання.

Найсильніші — жувальні м'язи, сила стиснення може перевищувати 300 кілограмів.

Найсильніший одиничний м'яз — це язик.

Відшукайте в додаткових джерелах, який м'яз найвитриваліший, а який — найдовший, найменший, найбільший.

Сьогодні  
20.01.2025

Домашнє завдання



**Повторити тему на  
сторінках 15-19.**

**Фотозвіт надсилати на  
освітню платформу Нитан.**

**Успіхів у навчанні!**

Сьогодні  
20.01.2025

## Рефлексія. Вправа «Веселка»



**Я не міг, не хотів це робити.**

**Я це робив, але не вдалося.**

**Я це робив з допомогою.**

**Я це робив, хоча були помилки.**

**Я це робив, але не відразу.**

**Я це зробив.**

**Це було дуже просто!**