

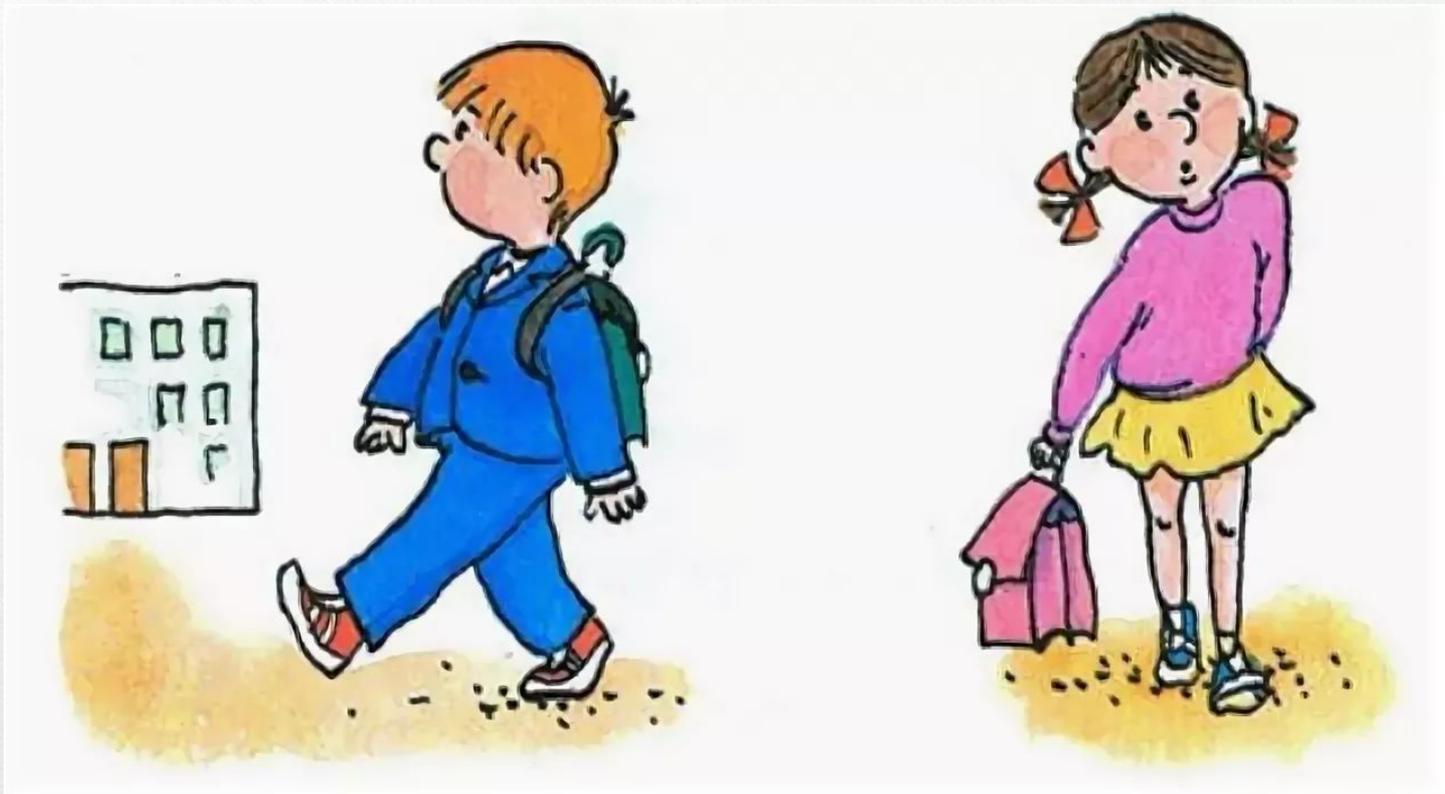
# Скелет - наша опора

---

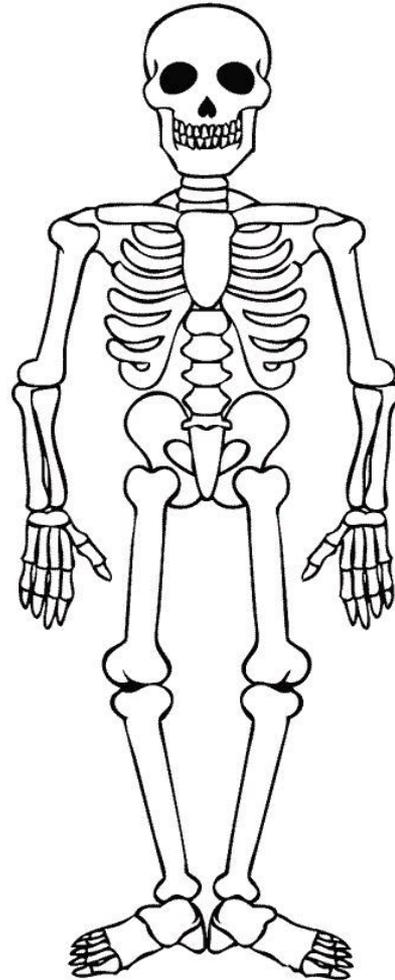


Урок здоровья в 1 классе

Береги платье снову, а  
здоровье смолоду.



**Скелет - это наша опора.**

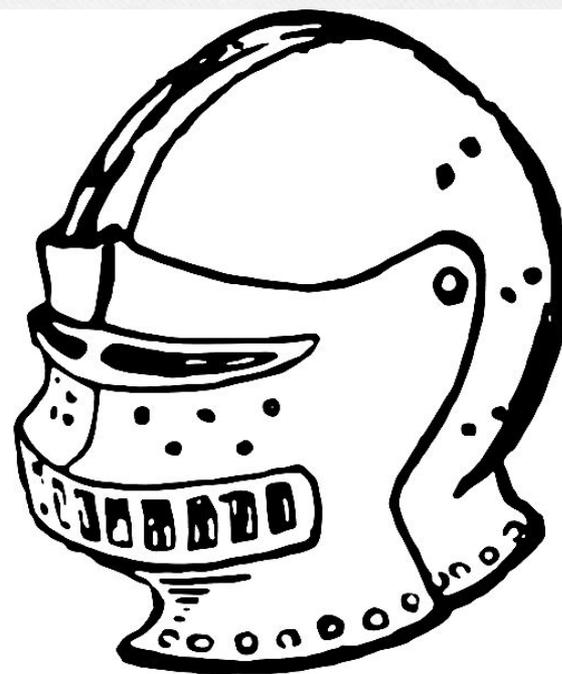
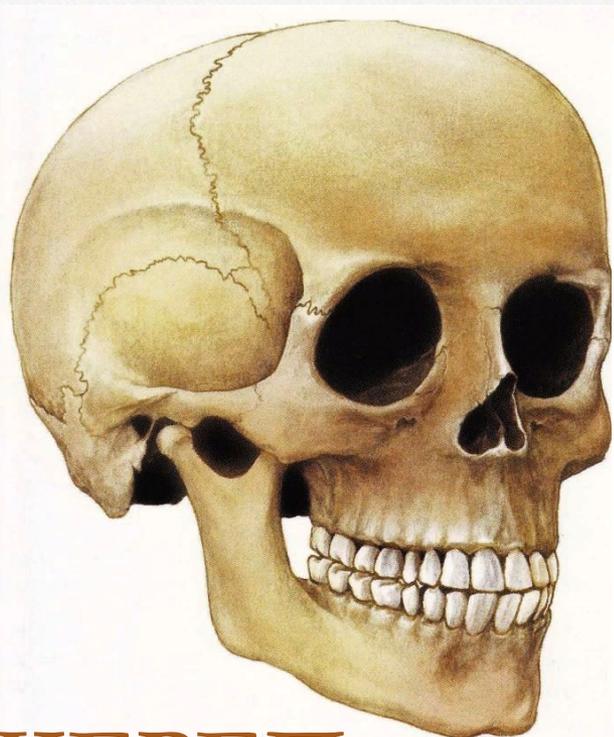


# *Исследовательская деятельность*

*Задание 1.* Пощупайте свою голову.

Как называется скелет головы?

---



**ЧЕРЕП**

*Задание 2.* Прогнитесь и проведите рукой по грудной клетке, что чувствуете?



**Упражнение 3.** Согнитесь и друг у друга пощупайте спину, проведите сверху вниз по спине. Что почувствовали?



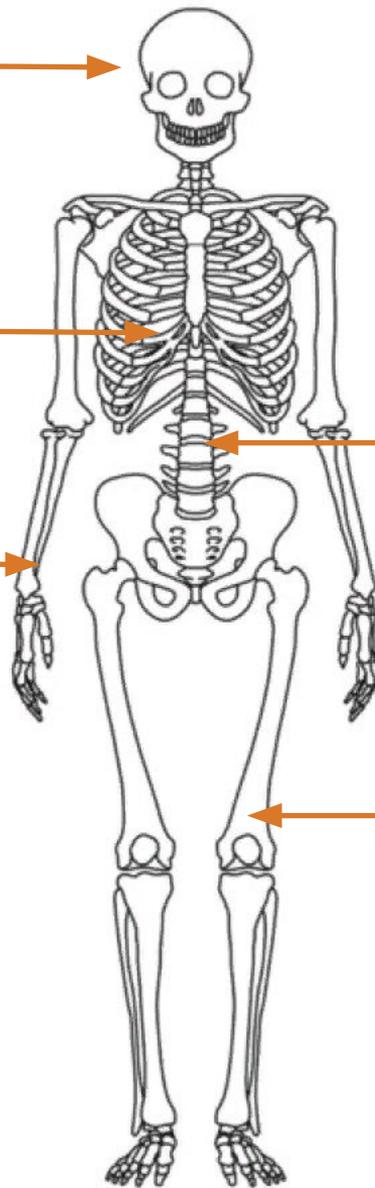
череп

грудная  
клетка

верхние  
конечности

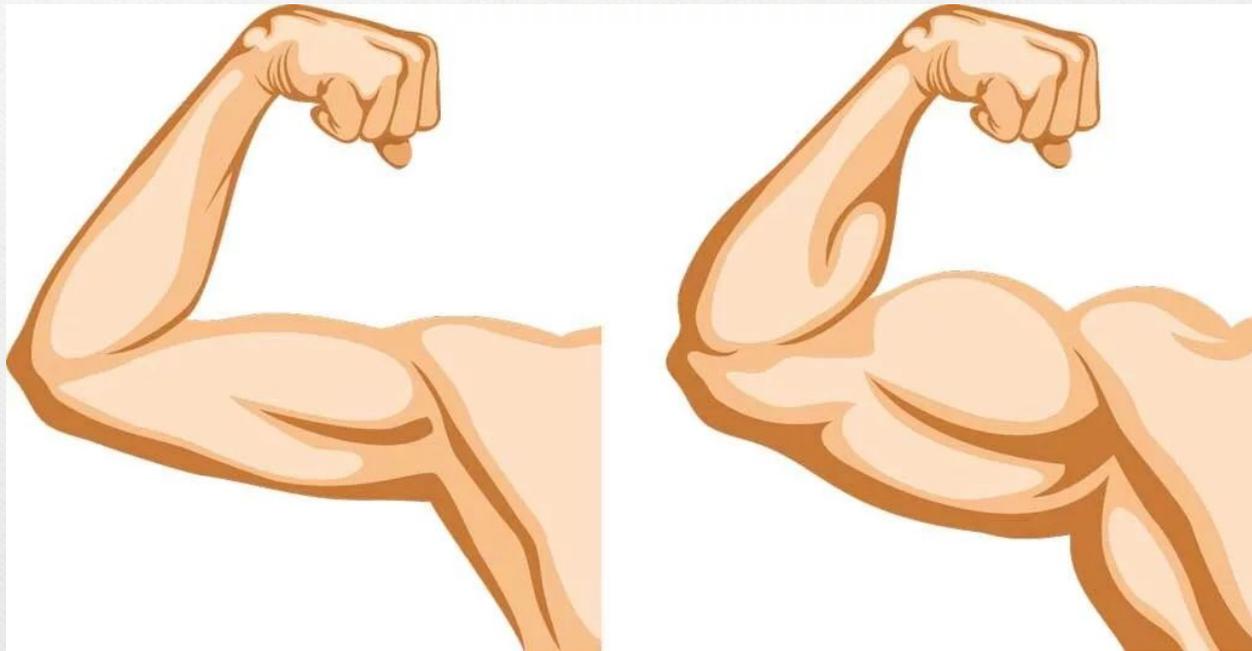
ПОЗВОНОЧНИК

НИЖНИЕ  
конечности



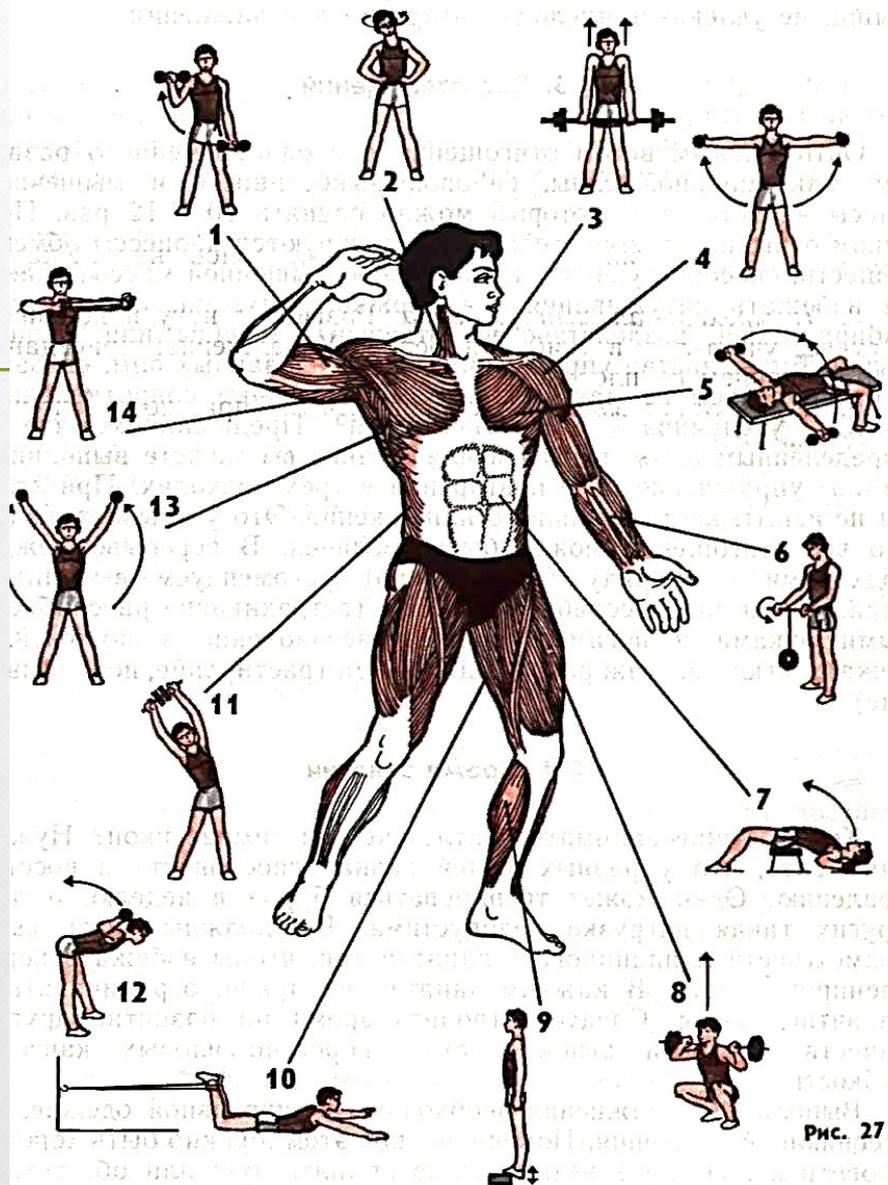
## *Упражнение 4.* Попробуйте согнуть руку.

Мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-разгибатель расслабляется.



Какое значение имеют мышцы?

Чтобы стать  
красивым,  
сильным,  
здоровым и  
выносливым  
человеком, нужно  
тренировать  
мышцы.

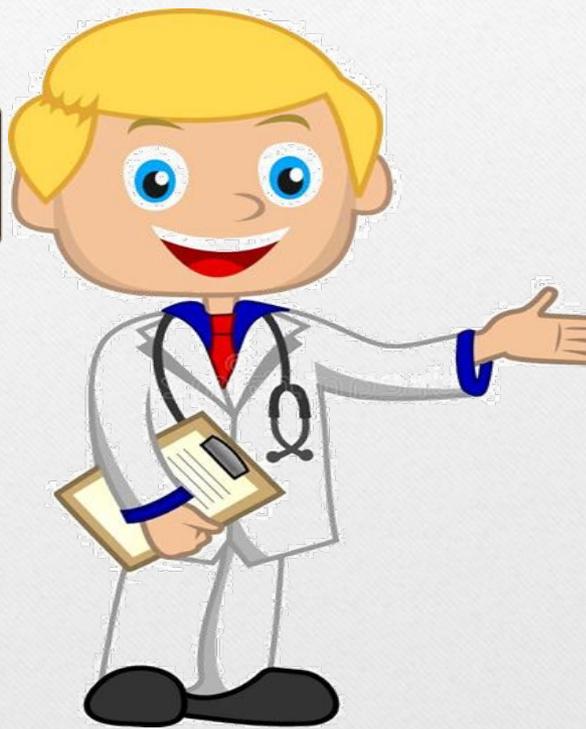


**Упражнение 5.** Попробуйте определить силу ваших мышц. Обхватите одной рукой, например левой, предплечье правой руки и начните разжимать и сжимать правый кулак.



# Доктор Красивая Осанка даёт нам советы.

Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.



**Будьте здоровы!**

