



# Органы чувств

Знания о физической культуре 3 класс

Презентацию подготовила:  
учитель физической культуры  
МОУ Лицей №6 Лаптяну С.Н.





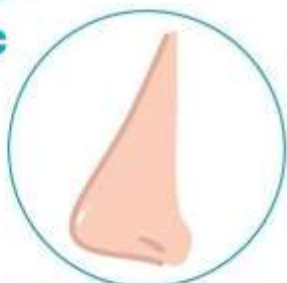
# Органы чувств

Всё многообразие внешнего мира – свет, звуки, изменение температуры, запахи, вкус – организм воспринимает с помощью органов чувств.

## Органы чувств человека



**Вкус**



**Обоняние**

**Осязание**



**Зрение**



**Слух**

Их всего пять:

- глаза,
- уши,
- кожа,
- нос,
- язык.



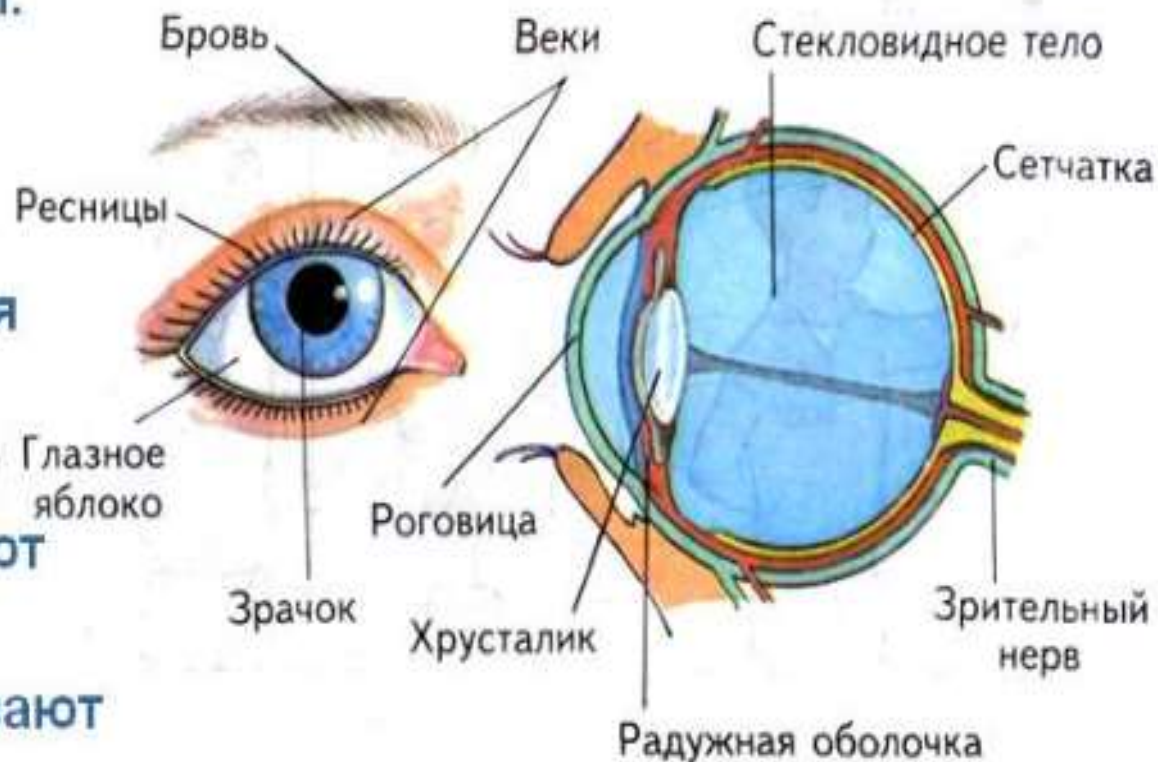
# Орган зрения - глаза

**Органы зрения — глаза.** Зрение помогает тебе находить дорогу в школу, домой, в спортивный зал. Глазами ты читаешь, смотришь телевизионные передачи. Зрение помогает тебе определять расстояние, размер, форму предмета, метко бросать в цель и т. п.

Глаза защищают веки, верхнее и нижнее.

Когда перед глазами неожиданно появляется опасность, веки закрываются.

*Ресницы* на веках тоже защищают глаза от пыли и яркого света. *Брови* задерживают капельки пота, дождя, не дают им попасть в глаза.





# Орган зрения - глаза

Глаз покрывает прозрачная оболочка — *роговица*. За ней находится *радужная оболочка*. В радужной оболочке есть отверстие — это *зрачок*. Через него проходят лучи света внутрь глаза. Там они попадают на *хрусталик*. Хрусталик — выпуклая линза, которая создаёт изображение предметов на *сетчатке* глаза. Сетчатка по *зрительному нерву* передаёт изображение в мозг.

Чтобы глаза меньше уставали, а зрение не портилось, нужно делать **специальные упражнения**:

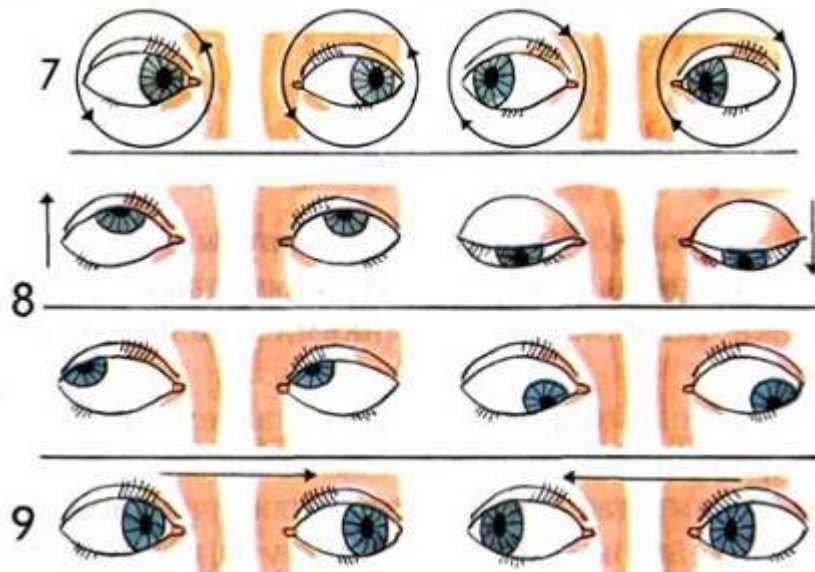
1. Моргать глазами 1—2 минуты.
2. Закрывать глаза и круговыми движениями сделать массаж век кончиками указательных пальцев.
3. Крепко зажмурить глаза, затем открыть. 3—5 раз.
4. Если глаза утомлены долгим чтением, то надо подойти к окну и 2—3 минуты посмотреть на небо.





# Орган зрения - глаза

5. Смотреть на палец вытянутой перед собой руки. Не сводя с пальца глаз, медленно приближать его к носу. 3—4 раза.
6. На стекло окна приклеить кружочек из бумаги. Закрыть один глаз, а другим 5 секунд смотреть на кружок. Затем перевести взгляд вдаль. То же самое проделать с другим глазом. По 6—8 раз.
7. Вращать глазами сначала влево, а затем вправо. 6—8 раз.
8. Смотреть вверх и вниз, в верхний правый угол, в левый нижний и наоборот. 6—8 раз.
9. Смотреть влево, вправо. 6—8 раз.



Береги глаза!

Избегай опасных ситуаций.





# Береги зрение!

- ❖ Не читай лёжа.
- ❖ Располагай стол слева от окна, настольную лампу на левой стороне стола.
- ❖ Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью.
- ❖ Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включённую лампочку, пламя электросварки.

Кто поступает правильно, а кто нет? Почему?



# Орган слуха - уши

Ушами ты слышишь различные звуки: человеческую речь, музыку, жужжание насекомых, шорох листьев.

В ушных раковинах есть небольшое отверстие. Через него звуки попадают во внутреннее ухо.



## Береги слух!

- Чисти уши только ватным жгутиком.
- Не включай слишком громко музыку. Резкие, громкие звуки ослабляют слух.
- В холодную, ветреную погоду обязательно надевай головной убор.
- Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу.





# Орган слуха - уши

Кто поступает правильно? Почему?



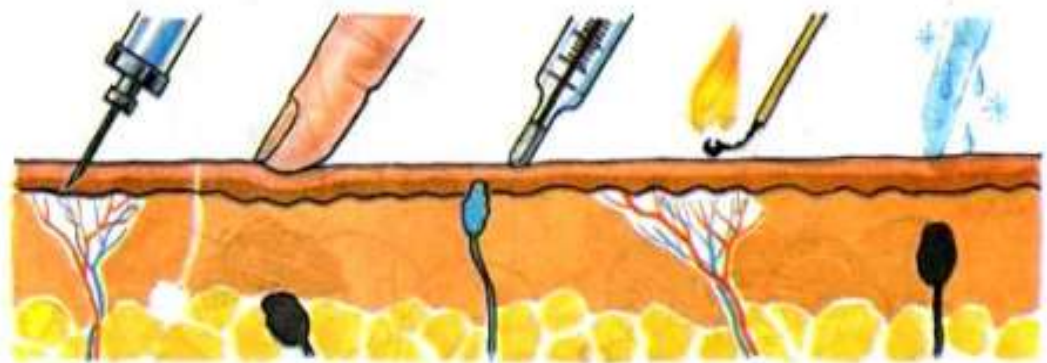


# Орган осязания - кожа

Именно кожей ты ощущаешь тепло солнечных лучей, холод льда и снега, боль от укола, ласковое прикосновение рук мамы.

Кроме того, кожа защищает внутренние органы от травм и от проникновения болезнетворных микробов. Кожа регулирует температуру тела, защищает организм от перегрева и переохлаждения.

Кожа и сама выделяет тепло. Избыток тепла (например, при энергичном выполнении физических упражнений) удаляется с поверхности кожи вместе с потом, и тело человека охлаждается.



Через кожу организм дышит.

Самая тонкая кожа покрывает ушную раковину, самая толстая — пятки.

Кожа — показатель здоровья. Если у тебя чистая, гладкая кожа, значит, со здоровьем у тебя всё в порядке.

**Содержи кожу в чистоте!**

Соблюдай правила личной гигиены.

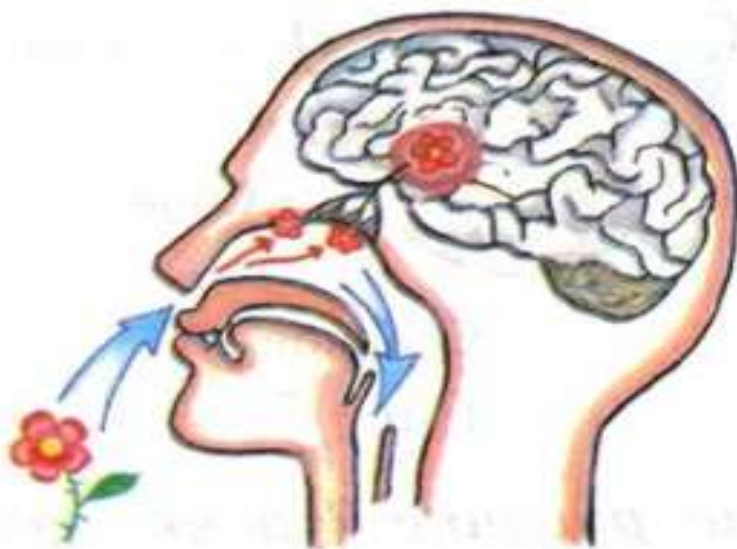


# Орган обоняния - нос

С его помощью ты различаешь запахи. Одни запахи тебе приятны, другие — нет.

Ты втягиваешь воздух ноздрями. Он попадает в носовую полость.

Внутри носа воздух очищается. Многочисленные реснички задерживают пыль, которая попадает в нос вместе с воздухом.



В носовой полости воздух ещё и согревается. Вот почему полезно дышать носом, а не ртом.

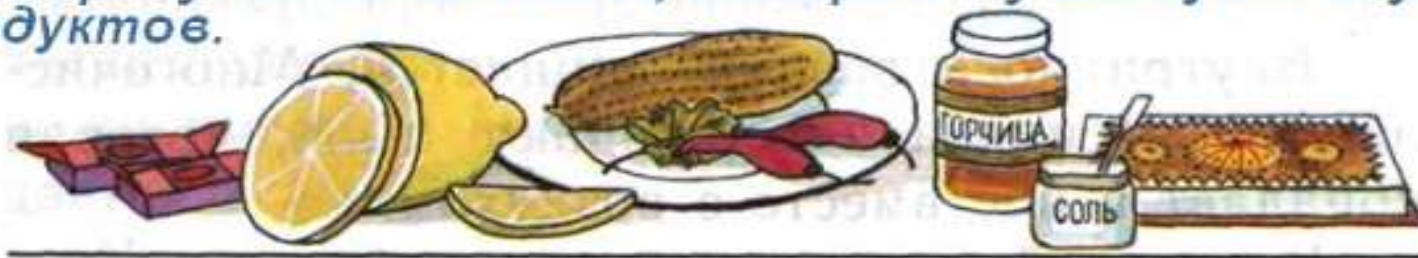
Чтобы не было простуды с насморком и кашлем, надо закаляться. Как? Об этом ты узнаешь немного позже.

# Орган вкуса - язык

Именно с его помощью ты определяешь, вкусная пища или нет, различаешь сладкое, солёное, горькое, кислое.



Найди на рисунке зоны языка, которые чувствуют вкус этих продуктов.



По цвету языка врачи определяют, болен человек или нет. У здорового человека язык розовый и гладкий. У больного язык покрыт белым налётом, иногда трещинами.





Берегите свои органы чувств!



Спасибо за внимание!

