

Я досліджую світ

Сьогодні

Урок №53

Всім.pptx
Нова українська школа



Як ми пересуваємось

Сьогодні

Урок №53

Всім.pptx
Нова українська школа



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 у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.



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



LIVE

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



Мої вітання!
Яким було вранці небо?
Що стосовно опадів?
Кому відома температура повітря?



Пригадай, як треба правильно сидіти? Чи завжди ви дотримуетесь цих правил?



6 ПОРАД ЯК ПРАВИЛЬНО СИДІТИ ЗА СТОЛОМ ПІД ЧАС РОБОТИ:

1. Держіть спину рівно.
2. Не закидайте ногу на ногу, ваші стопи мають твердо стояти на підлозі.
3. Коліна під столом повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів, а відстань до крісла має рівнятися розміру вашого кулака.
4. Стіл має бути на 2-3 см вище від рівня ліктів, плечі розслаблені, руки повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів.
5. Не варто часто використовувати підлокітники, якщо вони розташовані не під правильним кутом.
6. Час від часу робіть собі перерви, щоб трошки розім'ятися.

Прочитайте
параграф на
ст.19-22



Постáва —це звична поза
(вертикальне положення
тіла) для людини у спокої і
під час руху.



Розглянь малюнки. Яких правил сидіння за столом не дотримуються учні?



Чи повинна людина стежити за своєю поставою?

Яким чином необхідно сидіти за партою або столом?

Як слідкувати за поставою під час ходьби?

Як впливають фізичні навантаження на м'язи?

Що відбувається з кістками, які недостатньо міцні?

Між третьокласниками почалася дискусія. Одні притримувалися думки, що важку сумку краще нести у правій руці, тільки потрібно щоби рука підпочивала. Інші стверджували, що сумку слід нести, змінюючи руки, то у правій, то в лівій. Яка ваша думка? Поясніть.

Вагу понад три кілограми, навіть якщо вона видається вам легкою, варто розділити в обидві руки рівномірно. Якщо нема можливості нести сумки в двох руках, то кожні три хвилини міняйте руки.

Продемонструйте
правильну поставу під час
сидіння та ходьби з
портфелем. Не забувайте
так робити постійно!



Як потрібно піднімати з підлоги важкі речі?

Піднімати сумки будь-якої ваги потрібно не нахиляючись вперед, а присідаючи, залишаючи спину прямою, та напружуючи таз і ноги. Приблизно так, як штангісти піднімають вагу. Якщо ж вам незручно присідати, то нахиліться, але зробіть це усім корпусом, зберігаючи прямою спину. Основна умова при піднятті важкого — ніколи не згинати хребет.



Чи впливає професія людей на гарну поставу? Як саме?



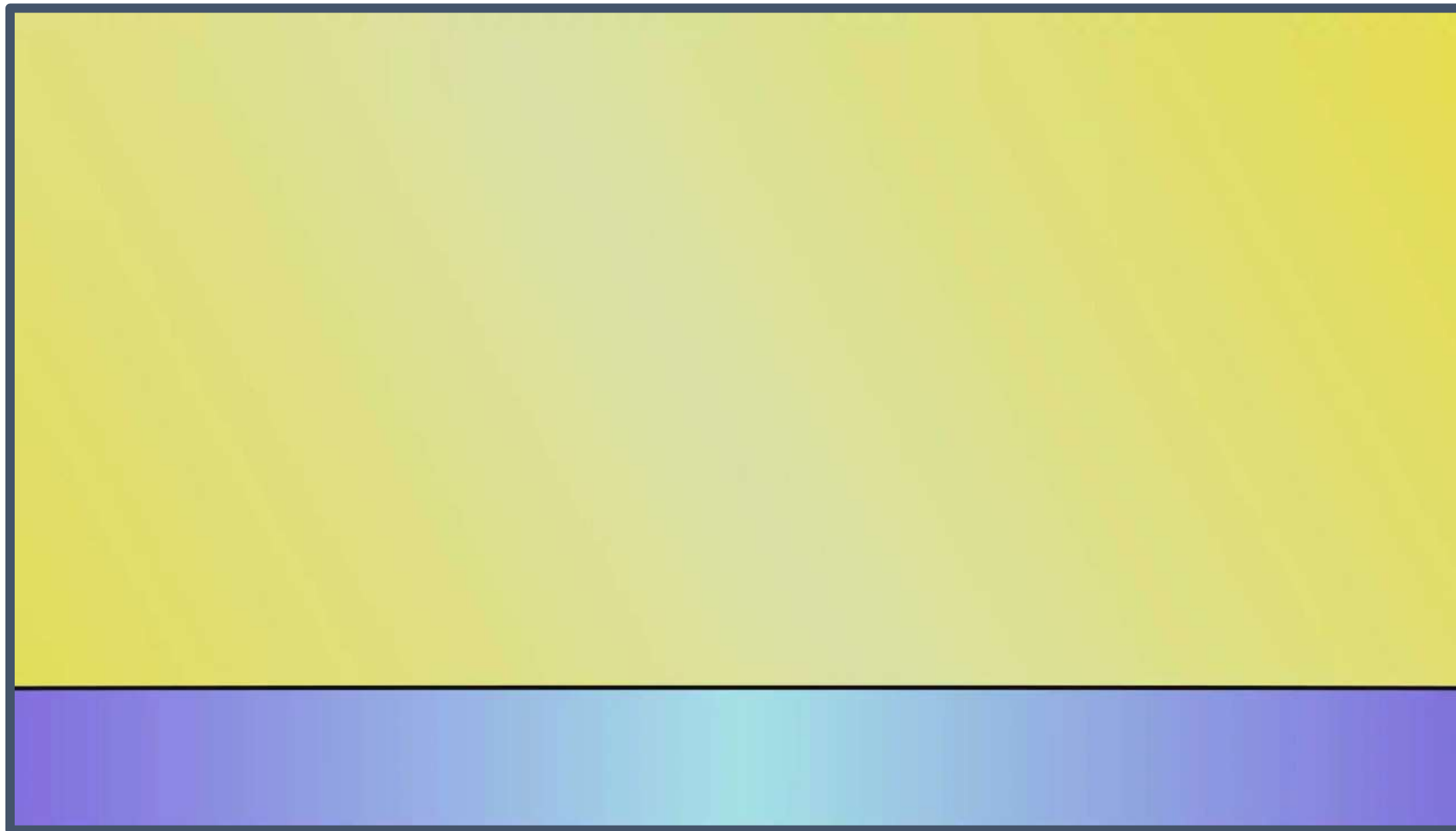


VIDEO



Сьогодні

Фізкультхвилинка



Завдання 1

Хто з дітей правильно несе портфель і дбає про свою поставу? Обведи.



Завдання 3

Поясни, як ти розумієш вислів: «Рух – це життя!»



Завдання 4

Склади і запиши поради Михайлику.

**ДОТРИМУЙСЯ ПОРАД, І ТВОЄ ТІЛО БУДЕ ЗДОРОВЕ І
КРАСИВЕ!**



Від скелета і м'язів залежить постава людини.

Щоб виробити гарну поставу, треба стежити за тим, як ви сидите і ходите; займатися фізичною працею та фізкультурою. Спорт і правильна постава зміцнюють кістки і м'язи. Тому для їхнього розвитку важливо щоденно мати фізичне навантаження та здорове харчування.



Досі неможливо порахувати точну кількість кісток у тілі людини. Кістки — найміцніші органи в організмі. Міцність кісток залежить від їхньої форми. Науковці провели експеримент і довели, що стегнова кістка людини, якщо її розташувати вертикально, витримує вантаж масою 1500 кг (стільки само важить найлегший легковий автомобіль).



**Повторити тему на
сторінках 19-22, друк.
зошит стр. 7-8.**



Не забувайте, будь ласка, надсилати виконані завдання для перевірки вчителів на освітню платформу для дистанційного навчання HUMAN. Робіть це систематично.