

Сьогодні  
02.05.2023

Урок  
№62



**Дата:** 05.05.2023

**Клас:** 5 – А

**Предмет:** Пізнаємо природу

**Вчитель:** Капуста В.М.



**Опорна вісь нашого тіла, правильна постава. Плоскостопість та способи її виявлення. Життєва ємність легень. Чому потрібно рухатися, щоб жити.**

**Повторення. Повторення. Ґрунтове повітря та його склад.**



## Мета уроку:

- допомогти учням зрозуміти важливість правильної постави, опорної вісі тіла;
- ознайомити зі способами виявлення плоскостопості;
- розповісти про життєву ємність легень та те, чому рух є важливим для здоров'я;
- вчити свідомо контролювати свою поставу, виявляти плоскостопість та знати, як збільшити свою життєву ємність легень, а також розуміти важливість руху для підтримання здоров'я;
- виховувати бажання піклуватися про свій організм.



Дзвоник дзвенить, не стихає,  
Школярів усіх скликає:  
- Всі, до класу поспішайте,  
На місця свої сідайте.

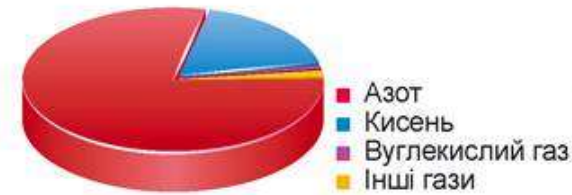
## Повторення. Ґрунтове повітря та його склад.

**Ґрунтове повітря** – це суміш газів, частина яких потрапляє в ґрунт з повітряної оболонки, а частина утворюється в ґрунті.

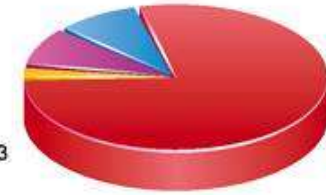
Кількість повітря у ґрунті залежить від розміру пор та вологості ґрунту. Зі збільшенням вологості вода починає витіснювати ґрунтове повітря, що призводить до зменшення його у ґрунті.

Без повітря, особливо без **кисню**, пригнічуються рослини, уповільнюється ріст коріння, погіршується споживання рослинами води та розчинених у ній мінеральних речовин

АТМОСФЕРНЕ ПОВІТРЯ



ҐРУНТОВЕ ПОВІТРЯ



**Азот**, який міститься у ґрунтовому повітрі, потрібний рослинам для нормального росту і розвитку. Але в газоподібному стані азот майже не засвоюється рослинами. У ґрунті є бактерії, які можуть засвоювати азот прямо з ґрунтового повітря і перетворювати на речовини, доступні рослинам.

**Кисень** у ґрунтовому повітрі потрібен для підтримання життєдіяльності організмів, які мешкають у ґрунті.

**Вуглекислого газу** в ґрунтовому повітрі найбільше на-весні і влітку.

Сьогодні  
02.05.2023

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.

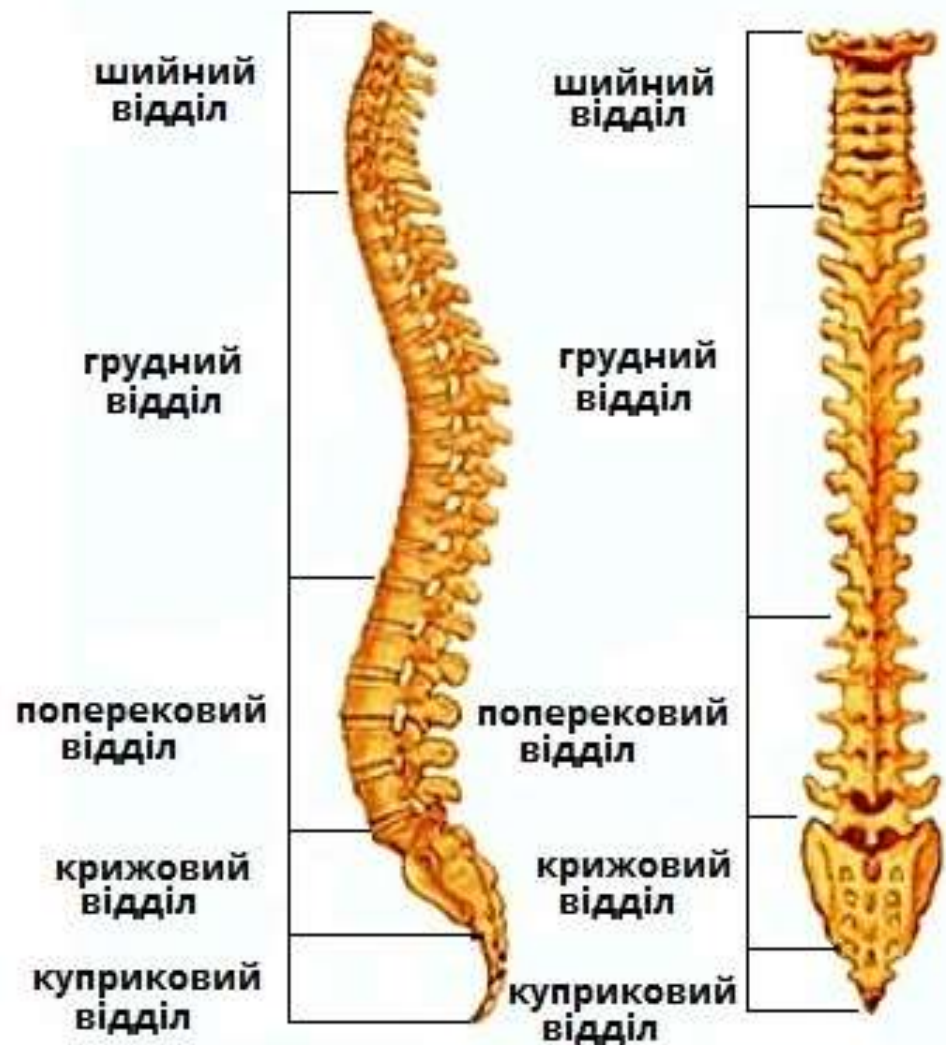
## Що є опорою організму?

Усі органи нашого тіла спираються на скелет. Скелет дорослої людини складається з трохи більше двохсот кісток. Він захищає внутрішні органи. Череп людини оберігає дуже важливий орган – мозок, а також органи, розташовані у лицевій частині. Ребра оберігають серце і легені. Хребет підтримує голову і тулуб, захищає розміщений усередині спинний мозок.





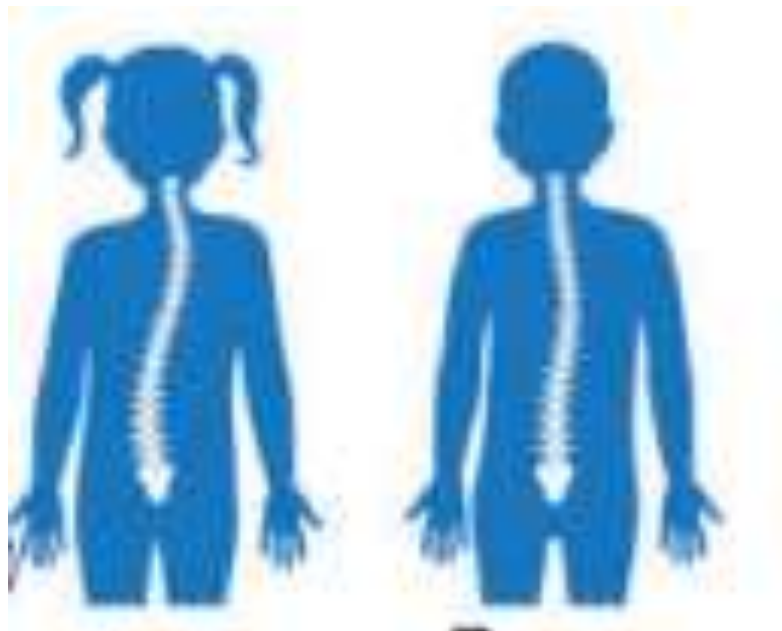
## Хребет складається з кісток — хребців



**Хребет** — головна опорна вісь нашого тіла . Хребет складається з хребців. Хребці з'єднані хрящами — міжхребцевими дисками. Тому хребет гнучкий. Він має вигини, які допомагають зберігати рівновагу та пом'якшують поштовхи.

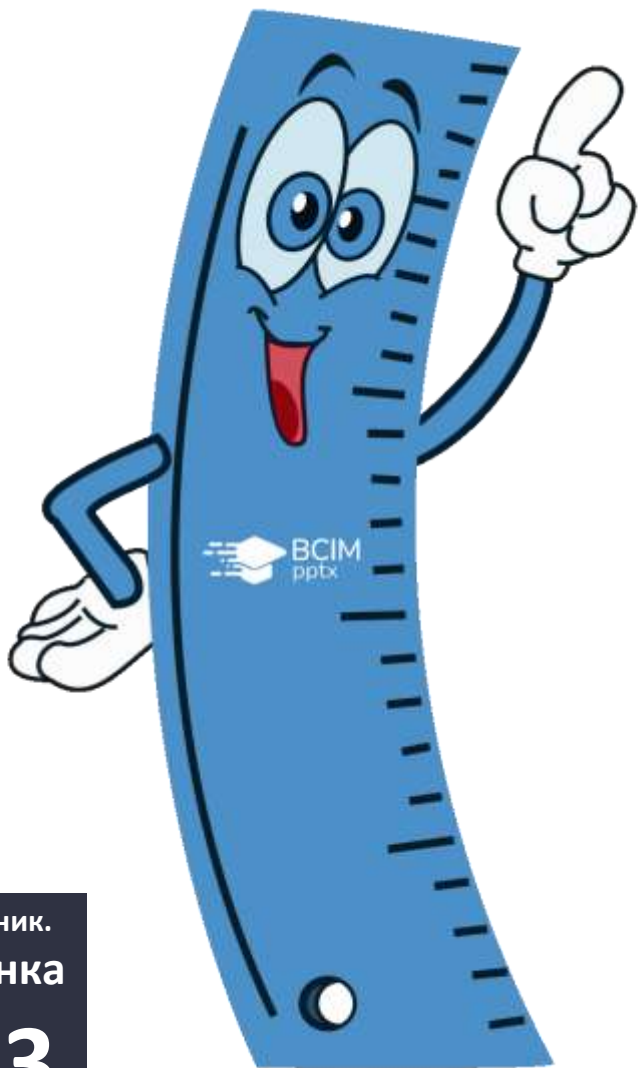
### Відділи хребта:

- шийний — 7 хребців;
- грудний — 12 хребців;
- поперековий — 5 хребців;
- крижовий — 5 хребців, що зрослися у криж;
- куприковий — 4–5 хребців, що зрослися у куприк



Згідно зі статистикою в Україні приблизно третина дітей мають захворювання опорно-рухового апарату. І ситуація постійно погіршується: гаджети, малорухливий спосіб життя, незручні меблі, важкі рюкзаки негативно позначаються на дитячій спині.





**Пошкодження хребта  
дуже небезпечне для  
здоров'я. Унаслідок  
травми або з віком  
гнучкість хребта  
зменшується.**

Сьогодні  
02.05.2023

Гімнастика для очей



# Гімнастика ДЛЯ ОЧЕЙ



**Усі рухи людини відбуваються завдяки роботі м'язів.**

Робота м'язів – це їх скорочення розслаблення.

Під час скорочення м'язи коротшають і тягнуть кістки, до яких вони прикріплені.

Коли м'язи розслаблені вони довшають, кістки повертаються у попереднє положення.



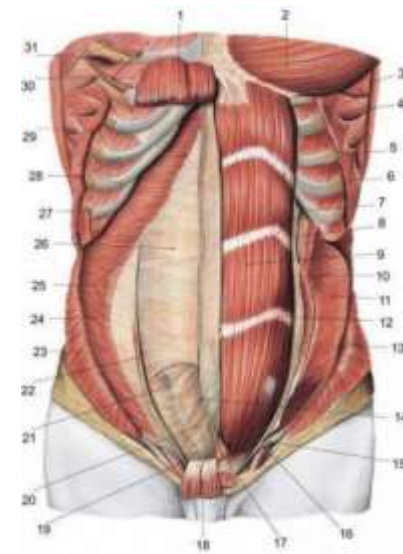
Голови



Спини



Живота



Ший



Рук



Ніг



**М'язи** - тканини організму, здатні скорочуватися і розслаблятися, забезпечуючи рухи кісток скелета. У тілі людини їх близько 650.



## Робота в підручнику

До кісток прикріплені скелетні м'язи. У нашому тілі є понад 600 м'язів.

Коли ми йдемо, працює приблизно 200 м'язів, 43 – коли ми морщимо чоло і 23 – коли усміхаємося.

Кістки з'єднані між собою зв'язками, а з м'язами – сухожиллями. У місці з'єднання двох кісток вони утворюють суглоб. Скорочуючись, м'язи тягнуть за кінці кісток і згинають їх у суглобах. Більшість скелетних м'язів працюють парами.

Наприклад, щоб зігнути руку, потрібно, щоб один м'яз (біцепс) скоротився (став коротшим), а інший (трицепс) – розслабився (став довшим).





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

**Найшвидшими є м'язи, які відповідають за кліпання.**

**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  
02.05.2023

## Слово вчителя

Від скелета й м'язів  
залежить постава  
людини — звичне  
положення тіла у  
спокої і під час руху.

**Ознаки правильної постави:** пряма спина, розправлені плечі, піднята голова. Правильна постава є важливою умовою нормального розвитку і формування внутрішніх органів.

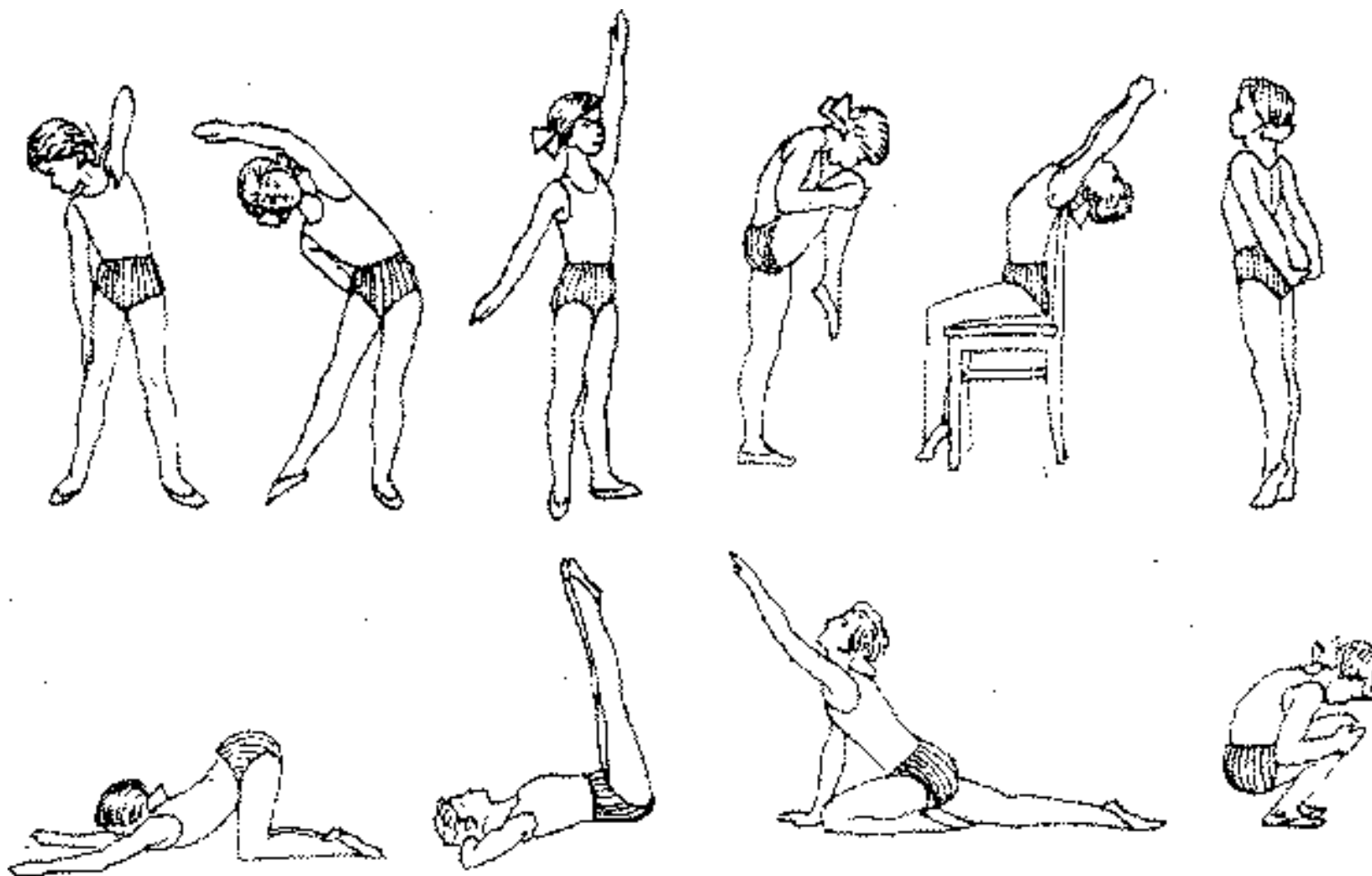


Чому, на твою думку,  
потрібно дбати про свою  
поставу?



Сьогодні  
02.05.2023

Зроби прості вправи для виправлення постави.



Сьогодні  
02.05.2023

Перевірте поставу один одного. Для цього скористайтесь малюнками.



Потилиця

Лопатки

Сідниці

Литки

П'яти



Прочитай текст та  
розглянь  
малюнки в  
підручнику.



Лише кожна десята дитина має правильну поставу! Стеж за своєю поставою, коли вранці виконуєш зарядку, сидиш за робочим столом, не піднімай великих вантажів, носи зручний одяг та взуття (мал. 238). Фізичні вправи з гімнастичною палицею, на шведській стінці, на гімнастичних м'ячах теж поліпшать поставу. Особливо уважно треба стежити за поставою у віці від 10 до 14 років. Більшість випадків порушення постави у дітей припадають саме на цей вік.



**Причиною  
порушення  
постави може бути  
плоскостопість.**



**Плоскостопість –  
це викривлення  
СТОПИ.**



Склепіння стопи опускається, і вона стає плоскою. Якщо вчасно звернутися до лікаря, можна позбутися цього захворювання. Але вилікувати стопи можна лише до 12–13 років, коли стопа ще формується.



Мал. 239. 1 – здорова і плоска стопа;  
2 – тест на плоскостопість

Людина з плоскими стопами швидко втомлюється, повільніше бігає, гірше стрибає. Щоб запобігти сплюсненню стопи, ходи босоніж по траві, піску або гальці, виконуй фізичні вправи для зміцнення зв'язок стопи, стрибай, бігай.

Сьогодні  
02.05.2023

Розглянь малюнок



Норма



Плоскостопість  
1 ступеня



Плоскостопість  
2 ступеня



Плоскостопість  
3 ступеня



# РУХЛИВА

# ВПРАВА



## Як перевірити життєву ємність легень (ЖЄЛ)?

ЖЄЛ – це максимальна кількість повітря, яку людина здатна видихнути після глибокого вдиху. ЖЄЛ – один з основних показників стану органів дихання, який використовують у медицині. Щоб переконатися, що ЖЄЛ залежить від твоєї постави, виконай дослідження із кульками. Прийми правильну поставу. Як тільки можеш глибоко вдихни повітря. Щосили видихни повітря у кульку (мал. 229). Опустити голову і плечі, якомога сильніше зсутулься. Знову глибоко вдихни. Щосили видихни повітря у другу таку ж кульку. Зроби висновок. М



Сьогодні  
02.05.2023

Як ти гадаєш..?

**Чому потрібно  
рухатися?**



Сьогодні  
02.05.2023

Найбільше ти відчуваєш рухомість кісток під час ходьби та бігу



Щоб бути сильним та здоровим, треба багато рухатися.

Чудово оздоровлює організм тривала ходьба, біг у середньому темпі (і біг на місці), ритмічна гімнастика, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування, плавання, ковзанярство, стрибки зі скакалкою.

Для тренування м'язів потрібні також силові вправи: присідання, віджимання від стіни, планка, мости.

Сьогодні  
02.05.2023

Розглянь малюнок. Які вправи оздоровлюють організм? Доповни власними прикладами



Сьогодні  
02.05.2023

Поміркуймо

Назвіть види спорту, які розвивають м'язи рук.



А м'язи рук і ніг разом?





**Плогінг** - це новий екорух, поєднання бігу та збирання сміття, який зародився в 2016 році у Швеції. Він швидко набув популярності серед прихильників здорового способу життя та небайдужих до чистоти довкілля. Цей вид спорту передбачає згинання, присідання та розтягування на додачу до основної дії - бігу, походів або ходьби. Метою такого процесу є привернення уваги до проблеми забруднення планети.



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

**Щоб м'язи були міцними, їх потрібно тренувати.**



Сьогодні  
02.05.2023

Домашнє завдання



Зворотній зв'язок Human або ел. пошта  
[valentinakapusta55@gmail.com](mailto:valentinakapusta55@gmail.com)

**Підручник, с. 235-239  
читати і переказувати.**

**Опрацювати питання 1-  
3 (ст.239) Усно.**



# Використані джерела

- <https://vsimpptx.com/author/piznayemo-prirodu-d-bida-t-gilberg-ya-kolisnik-5-klas>

Підручник <https://pidruchnyk.com.ua/1718-piznaiemo-pryrodu-bida-5-klas.html>