

Як ми пересуваємось.



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; розвивати увагу, мислення, мовлення.



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

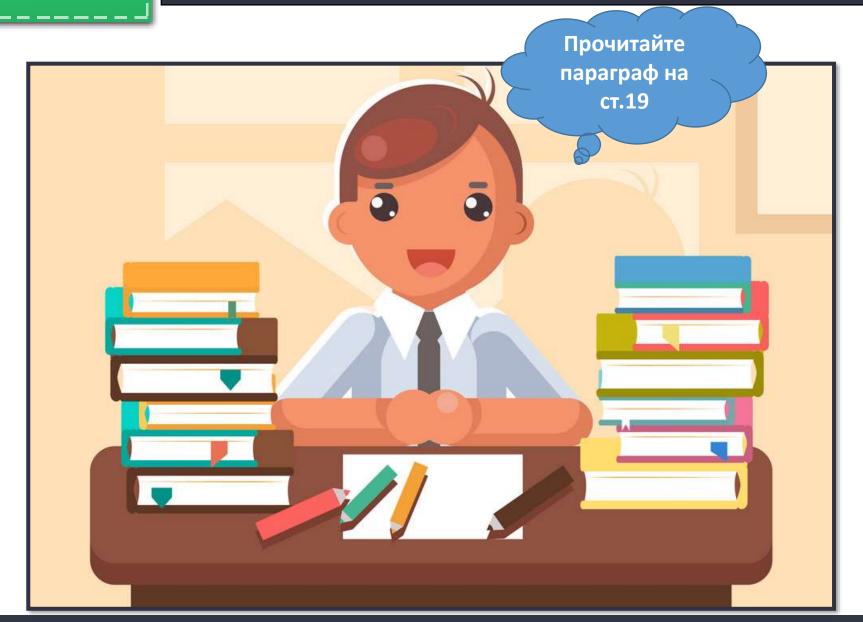


6 ПОРАД ЯК ПРАВИЛЬНО СИДІТИ ЗА СТОЛОМ ПІД ЧАС РОБОТИ:

- 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.

Всім.ррtх Кова українська школа Сьогодні 20.01.2023

Робота з підручником



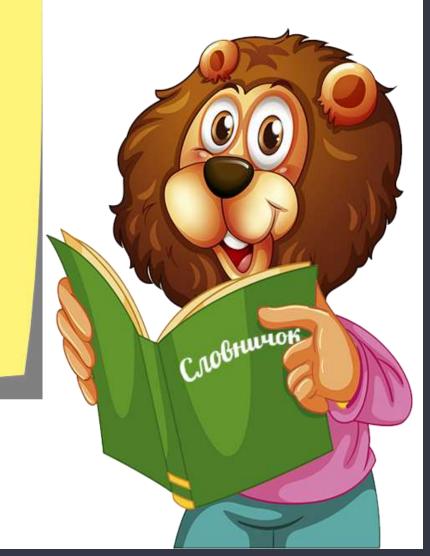
підручник. **Сторінка**

19



Словникова робота

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





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

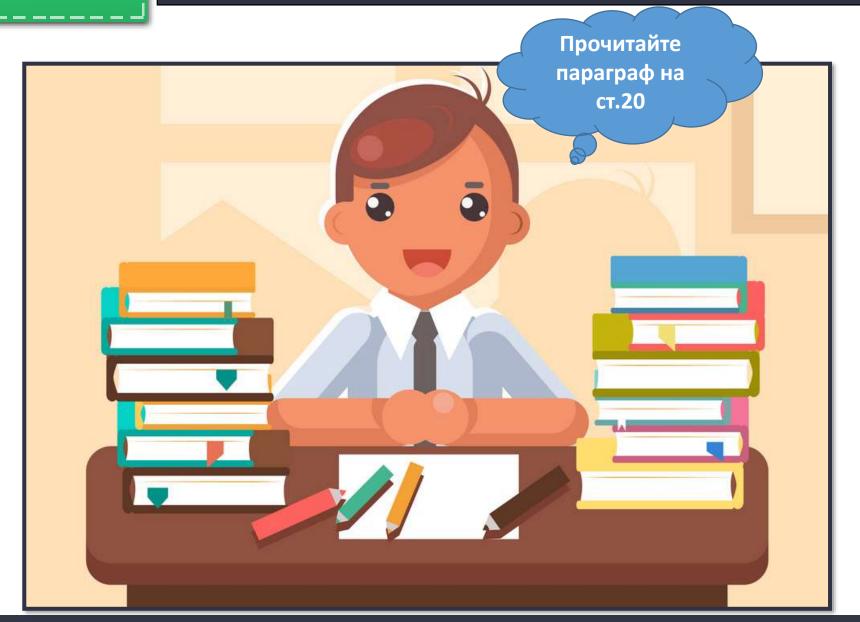






підручник. **Сторінка** Всім.ррtх Кова українська школа Сьогодні 20.01.2023

Робота з підручником



_{Підручник}. Сторінка

20



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?

підручник. Сторінка 16-17



Моделюємо ситуацію

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.

Підручник. Сторінка



Практичне завдання

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.





Поміркуй

Чи впливає професія людей на гарну поставу? Як саме?







Підручник. Сторінка Всім.ррtх Кова українська школа Сьогодні 20.01.2023

Перегляд відео











Робота в зошитах

Завдання 1

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



захворювань.





Завдання 3

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

Регулярні фізичні прави та фізична активність допомагає багатьом системам та органам людського тіла працювати краще і дуже сильно зменшує ризик виникнення багатьох

зошит. Сторінка





Робота в зошитах

Завдання 4

Склади і запиши поради Михайлику.

ДОТРИМУЙСЯ ПОРАД, І ТВОЄ ТІЛО БУДЕ ЗДОРОВЕ І КРАСИВЕ!

- 1. Дотримуйся правильного режиму праці та відпочинку.
- 2. Постійно займайся спортом та виконуй фізичні прави.
- 3. Правильно та раціонально харчуйся.
- 4. Слідкуй за своєю поставою.
- 5. Уникай поганих звичок.

_{3ошит.} Сторінка



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.

Підручник. Сторінка



Підручник. Сторінка

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).

Всім. pptx Нова українська школа Сьогодні 20.01.2023

Домашнє завдання



П.с.19-22.
3.с.7 (завд.1-3),
с.8 (завд.4).