



# Як зміцнювати своє здоров'я. Проєкт «Гордість України».

**Мета:** продовжувати формування вміння дотримуватися розпорядку дня, слідкувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до виконання фізичних вправ як розвивати увагу, мислення, мовлення.

Що означає вислів «здорова людина»? Якими словами можна його замінити?

Фізично розвиненою називають сильну і витривалу людину. Щоб такою стати, потрібно займатися фізкультурою і спортом.

Пригадайте, що ви робите на уроках фізкультури. Які спортивні секції відвідуєте ви та ваші однокласники й однокласниці?



Сьогодні  
27.02.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.59



Сьогодні  
27.02.2023

Поміркуй

Зміцнюють  
м'язи тіла

Розвивають  
силу та  
витривалість

Збільшують  
ріст

Поліпшують  
настрій

Підвищують  
активність та  
працездатність

# Фізичні вправи



Розвивають  
здатність до  
фізичного  
розвитку

Заряджають  
енергією

Поліпшують  
поставу

Пригадайте якомога більше назв  
спортивних ігор





Сьогодні  
27.02.2023

Робота з підручником

Багато українських спортсменів, які захищають честь нашої країни на міжнародних змаганнях, розпочинали свою кар'єру зі школи.

Яких відомих спортсменів ви знаєте?

Гордістю нашої країни є Віталій і Володимир Клички, Михайло Романчук, Еліна Світоліна, Сергій Бубка, Ольга Харлан, Андрій Шевченко, Яна Клочкова, Юрій Чебан, Лілія Подкопаєва, Руслан Федотенко та багато інших спортсменів.

**Сьогодні  
27.02.2023**

**Кого із цих спортсменів ви знаєте? У яких видах спорту вони здобули найбільші перемоги?**



**Яна Клочкова**

Українська плавчиня,  
чотирикратна  
олімпійська  
чемпіонка на  
дистанціях 200 та  
400 метрів.



**Руслан  
Федотенко**

Український хокеїст,  
лівий нападник,  
володар Кубка  
Стенлі (2004, 2009)



**Лілія  
Подкопаєва**

Українська спортсменка  
(спортивна гімнастика).  
Абсолютна чемпіонка  
світу (1995, Японія)



**Юрій Чебан**

Олімпійський  
чемпіон 2012  
року (каное-  
одиначка, 200 м)

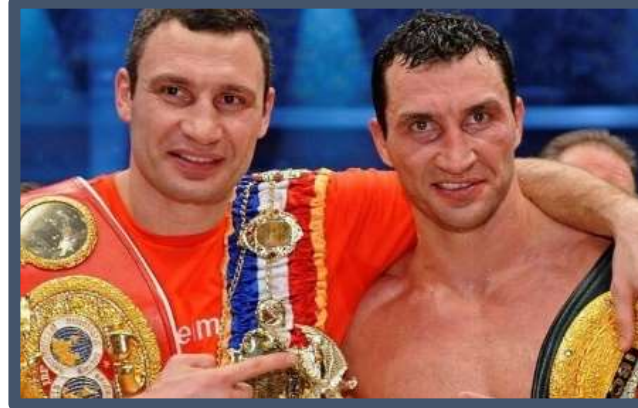
**Сьогодні  
27.02.2023**

**Кого із цих спортсменів ви знаєте? У яких видах спорту вони здобули найбільші перемоги?**



**Ольга Харлан**

Українська фехтувальниця (шабля), олімпійська чемпіонка 2008 року у командній першості, шестиразова чемпіонка світу.



**Віталій та  
Володимир Клички**

Українські боксери. Обидва — чемпіони світу з боксу у важкій вазі.



**Еліна  
Світоліна**

Українська тенісистка, третя ракетка світу в рейтингу WTA у 2017, 2018 і 2019 роках.



Сьогодні  
27.02.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.60



Сьогодні  
27.02.2023

## Перегляд відео



VIDEO



Взято з каналу «BestForKids». Оригінальне посилання <https://www.youtube.com/watch?v=6a26F7lznMQ>

Сьогодні  
27.02.2023

Поміркуй

Якими видами спорту захоплюються діти в наш час?  
Дізнайтеся, які спортивні секції працюють у вашій школі,  
вашому мікрорайоні, селі або місті.



Українські паролімпійці демонструють щороку вражаючі результати на чемпіонаті світу. Кращі результати демонструють Людмила Ляшенко, Тарас Радь, Оксана Шишкова, Андрій Демчук та інші. Україна пишається ними! Спортсмени-паралімпійці доводять і собі, і нам, що для сильної духом людини неможливого немає.

**Паралімпійські ігри** — міжнародні спортивні змагання для людей з обмеженими фізичними можливостями.



Спортсменів на Паралімпійських іграх називають людьми з обмеженими можливостями. Але міжнародні спортивні змагання цих людей довели, що всі мають безмежні можливості. Паралімпійці щоразу демонструють нам приклади великої сили волі та сили духу.



Оксана Ботурчук  
(легка атлетика)



Михайло Ткаченко  
(баскетбол на  
візках)



Людмила Павленко  
(лижні перегони)



Тарас Радь  
(лижі, біатлон)





Фізично розвиненою називають людину, яка є сильною та витривалою. Щоб такою стати, потрібно займатися спортом і фізкультурою.

На двох континентах Олімпіада  
не проводилась жодного разу.  
Це Африка, Антарктида.

Хоча б один з кольорів кілець  
олімпійського прапора присутній  
на прапорі всіх без винятку країн  
світу.



Підготуйте проєкт «Гордість країни» про одного зі спортсменів або спортсменок України.



Сьогодні  
27.02.2023

Домашнє завдання



**П.с.59-62,  
проєкт.**