

Я досліджую світ

Я і моя школа

Сьогодні
04.09.2023

Урок
№ 4



Моя постава – моє
здоров'я



ДАТА:08.09.2023 КЛАС :1-А ПРЕДМЕТ : ЯДС ВЧИТЕЛЬ: ДОВМАТ Г.В.

Мета:

формування предметних компетентностей:

учити дотримуватись фізичної активності; учити самодисципліні; вдосконалювати навички аналізу ситуації; розвивати діалогічне мовлення, пам'ять, увагу;

формування ключових компетентностей:

уміння вчитися: сприймати мету, яку ставить вчитель, відповідно до неї планувати, моделювати, прогнозувати і виконувати необхідні дії; вміти висловлювати рефлексивні й оцінні судження; контролювати й оцінювати свої результати; самоорганізовуватися до навчальної діяльності, будувати діалог, співпрацювати в парі та в групі, виконувати розумові операції й практичні дії;

загальнокультурної: формування якостей, необхідних для підтримання здоров'я; розвивати культуру міжособистих відносин, толерантну поведінку;

комунікативної: розвивати мовленнєві вміння (говорити чітко, повільно, виразно, витримувати паузи);




соціальної: формувати усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності; оволодіти навичками самодисципліни; розвивати здатність продуктивно співпрацювати з однокласниками в парі, в групі; вдосконалити знання про взаємозв'язок організму людини з природнім і соціальним оточенням;

інформаційної: вчити орієнтуватися в інформаційному просторі, володіти і оперувати інформацією; розвивати вміння добувати й опрацьовувати інформацію з підручника та медіа; розвивати уміння формувати власну точку зору й доводити власну позицію;

здоров'язберігаючої: формувати уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб; розвивати дбайливе ставлення до свого здоров'я: розпорядок дня, гігієнічний догляд за тілом.

Сьогодні
04.09.2023

Емоційне налаштування



Всіх до класу він скликає
Голосистий наш дзвінок,
І ми радо поспішаєм
На цікавий наш...

урок.

Сьогодні
04.09.2023

Ранкове коло



Сьогодні
04.09.2023

Що допомагає дітям формувати правильну поставу?



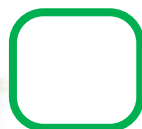


Постава —
це звичне положення
тіла під час ходіння,
сидіння тощо.



Сьогодні
04.09.2023

Хто з учнів сидить за партою правильно, а хто — ні?
Чому ви так вважаєте?



Готовий до роботи



При письмі



При читанні



За комп'ютером



Сьогодні
04.09.2023

Перевірте одне одного, чи правильна у вас постава та чи правильно ви сидите за партою. Для цього скористайтесь малюнками.



Потилиця

Лопатки

Сідниці

Литки

П'яти





Сьогодні
04.09.2023

Хто з дітей турбується про свою поставу? Як саме?
Як ви турбуєтесь про свою поставу?



Сьогодні
04.09.2023

Як правильно носити шкільний ранець? Хто з дітей на фото носить ранець неправильно? Що ви можете їм порадити?



Сьогодні
04.09.2023

Робота в зошиті

Розгорніть зошити
на сторінці 14



Сьогодні
04.09.2023

Познач малюнок, на якому дитина сидить правильно.



Продемонструй, як ти сидиш на стільці,
зберігаючи правильну поставу.

Сьогодні
04.09.2023

Підкресли слова, які характеризують правильну поставу стоячи.



Пряма спина



Розправлені плечі



Опущена голова



Піднята голова



Сьогодні
04.09.2023

Послухайте прислів'я. Обговоріть, як ви їх розумієте.



1

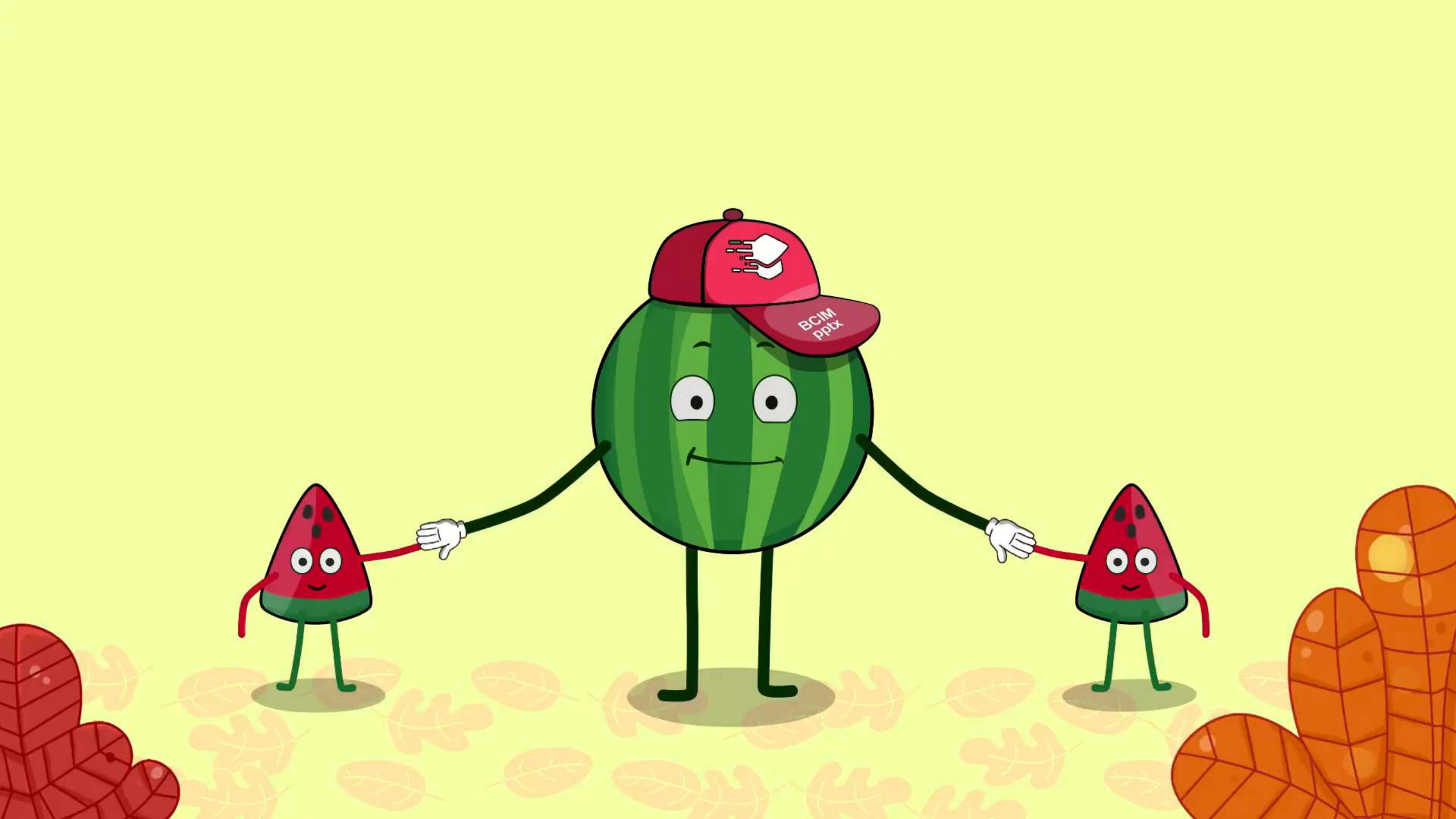
**Рухайся більше,
проживеш довше.**

2

**Недосипаєш –
здоров'я втрачаєш.**

3

**Здоров'я не купиш,
його розум дарує.**



Сьогодні
04.09.2023

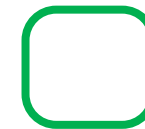
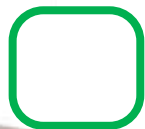
Познач вправи, які ти вмієш виконувати.



Хочеш мати гарну поставу – повторюй ці вправи щодня.

Сьогодні
04.09.2023

Хто з дітей носить ранець правильно?



Як носіння ранця впливає на нашу поставу?

Сьогодні
04.09.2023

Допоможи герою вірша порадою, як мати гарну поставу.



Гантелі купив Тимішко,
І кинув він їх під ліжку.
Лежать вони там без діла,
Лежать — припадають пиллом.
Чому ж не бере Тимішко
Гантелі свої з-під ліжка?
Багато на них пилюки:
Не хоче бруднити руки!
Грицько Бойко

Підкресли слова, які відповідають на питання *хто?* *що?*

Той, хто має правильну поставу:

- не втомлюється швидко;
- не відчуває болю в м'язах спини;
- відчувається впевнено та життєрадісно.

**Фізичні вправи допомагають
сформувати правильну поставу.**



Сьогодні
04.09.2023

Online завдання

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!



Сьогодні
04.09.2023

Рефлексія. Вправа «Емоційна ромашка». Дай відповіді цеглинками LEGO

