Пізнаємо природу

Сьогодні 29.04.2024

Уроκ **№62**

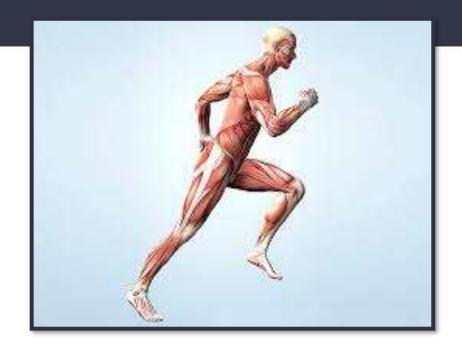


Дата: 01.05.2024

Клас: 5 – Б

Предмет: Пізнаємо природу

Вчитель: Капуста В.М.



Опорна вісь нашого тіла, правильна постава. Плоскостопість та способи її виявлення. 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.

Організація класу



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



Повторення. Грунтове повітря та його склад.

Грунтове 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 витісняти 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



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 навесні і влітку.



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.

Підручник. Сторінка



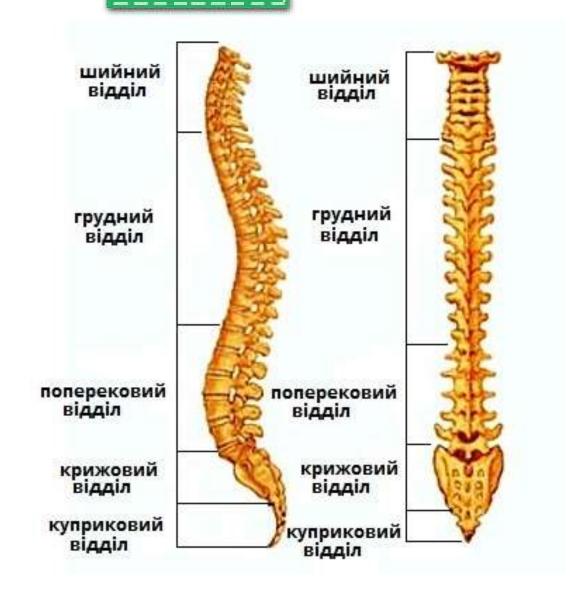
Що є опорою організму?

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

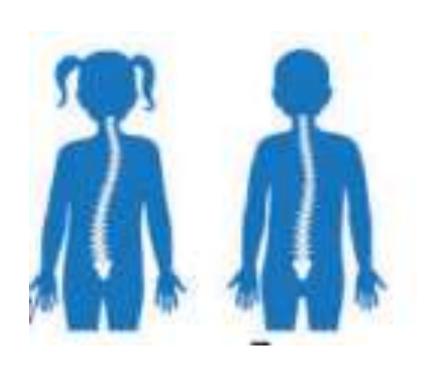


тіла . Хребет складається з хребців. Хребці з'єднані хрящами — міжхребцевими дисками. Тому хребет гнучкий. Він має вигини, які допомагають зберігати рівновагу та пом'якшують поштовхи.

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

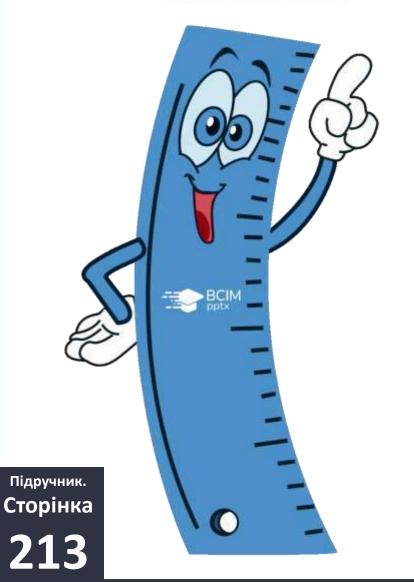




Згідно зі статистикою в Україні приблизно третина дітей мають захворювання опорно-рухового апарату. І ситуація постійно погіршується: гаджети, малорухливий спосіб життя, незручні меблі, важкі рюкзаки негативно позначаються на дитячій спині.







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



Гімнастика для очей



























6













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.



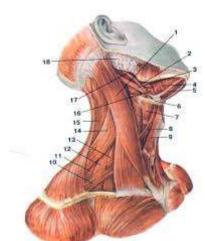


Розрізнять м'язи:

Голови



Шиї



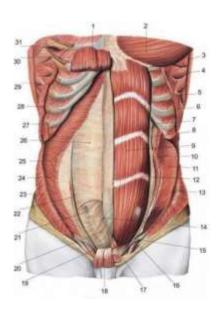
Спини







Живота



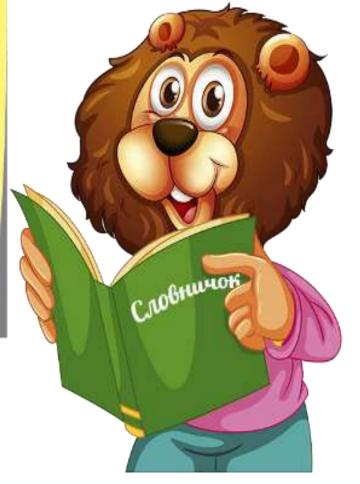
Ніг

Рук

Підручник. Сторінка 236



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.



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.





Дай відповідь на запитання

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

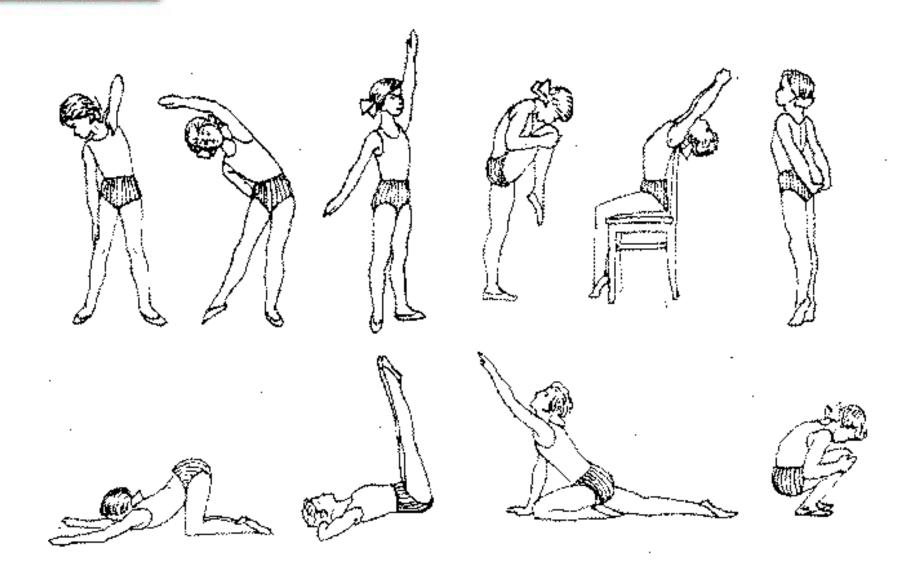




Підручник. Сторінка **236**



Зроби прості вправи для виправлення постави.



підручник. Сторінка **236**

Перевірте поставу один одного. Для цього скористайтеся малюнками.



Потилиця

Лопатки

Сідниці

Литки П'яти



Сьогодні

Прочитай текст та розглянь малюнки в підручнику.

BCIM



Підручник. Сторінка **227**

Робота 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.



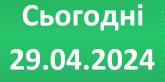
Слово вчителя

Причиною порушення постави може бути плоскостопість.

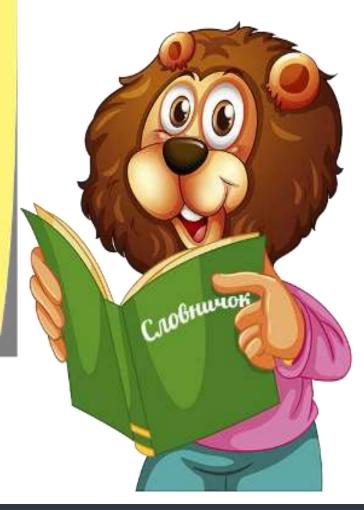


_{Підручник.}
Сторінка





Плоскостопість — це викривлення стопи.



підручник. Сторінка **237**



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.



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



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). Опусти голову і плечі, якомога сильніше зсутулься. Знову глибоко вдихни. Щосили видихни повітря у другу таку ж кульку. Зроби висновок. М



Як ти гадаєш..?

Чому потрібно рухатися?





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.



Розглянь малюнок. Які вправи оздоровлюють організм? Доповни власними прикладами



238



Поміркуймо

Назвіть види спорту, які розвивають м'язи рук.









А м'язи рук і ніг разом?









Підручник. Сторінка



Цікавинка

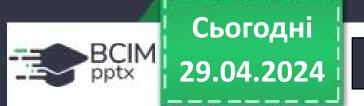
Плогінг - це новий екорух, поєднання бігу та збирання сміття, який зародився в 2016 році у Швеції. Він швидко набув популярності серед прихильників здорового способу життя та небайдужих до чистоти довкілля. Цей вид спорту передбачає згинання, присідання та розтягування на додачу до основної дії - бігу,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





Скелет і м'язи утворюють опорнорухову систему. Вони забезпечують підтримання і рухи тіла.

Щоб м'язи були міцними, їх потрібно тренувати.



Домашнє завдання



Підручник §62, с. 238-239, опрацювати; ст. 239 запитання (усно), 1 (письмово).

Зворотній зв'язок Human або ел. пошта valentinakapusta55@gmail.com



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