

Я досліджую світ

Сьогодні  
09.01.2024

# Уро к №51

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



## Як ми пересуваємось

Сьогодні  
09.01.2024

*Дата: 19.01.2024*

*Клас: 3-Б*

*Урок: ЯДС*

*Вчитель: Старікова Н.А.*

**Тема. Як ми пересуваємося . Повторення. Що об'єднує людей в спільні групи**

**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; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.



Сьогодні  
09.01.2024

## Організація класу



Сонце ранком  
розбудило,  
Підняло і звеселило.  
Потім чемненько  
сказало: — Швидше  
поспішай,  
Не лілуйсь, не позіхай.  
Сонячний заряд візьми,  
З ним в країну Знань  
іди!



Сьогодні  
09.01.2024

Ранкове коло





Сьогодні  
09.01.2024

Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

LIVE

Привіт, друзі!  
А яка зараз пора року?  
Який місяць?  
Яке сьогодні число?



Мої вітання!  
Яким було вранці небо, коли ми  
йшли до школи?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?



Пригадай, як треба правильно сидіти? Чи завжди ви дотримуетесь 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.

Сьогодні  
09.01.2024

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.19



Від скелета й м'язів залежить *постова людини* — положення тіла під час сидіння, ходіння. У людини з правильною поставою спина пряма, плечі розправлені, голова піднята. Така людина струнка й красива. Інший вигляд має людина з поганою поставою: плечі та голова в неї опущені, груди впалі. Такій людині важче дихати, у неї гірше працює серце та інші органи.



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



Людина з дитинства повинна стежити за своєю поставою, тобто за правильним положенням тіла, коли вона сидить, стоїть чи ходить. Тому завжди за столом чи партою сидіть прямо, трохи нахиливши голову, притулившись спиною до спинки стільця. Відстань між грудьми й столом має дорівнювати ширині долоні. Руки кладіть на стіл вільно, не спирайтеся на них. Обидві ноги ставте усією ступнею на підлогу чи підставку. Відчувши втому, змініть позу, зробіть декілька вправ сидячи або вставши з місця. Стіл і стілець мають відповідати вашому зросту.

Сьогодні  
09.01.2024

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





Сьогодні  
09.01.2024

## Рухлива вправа

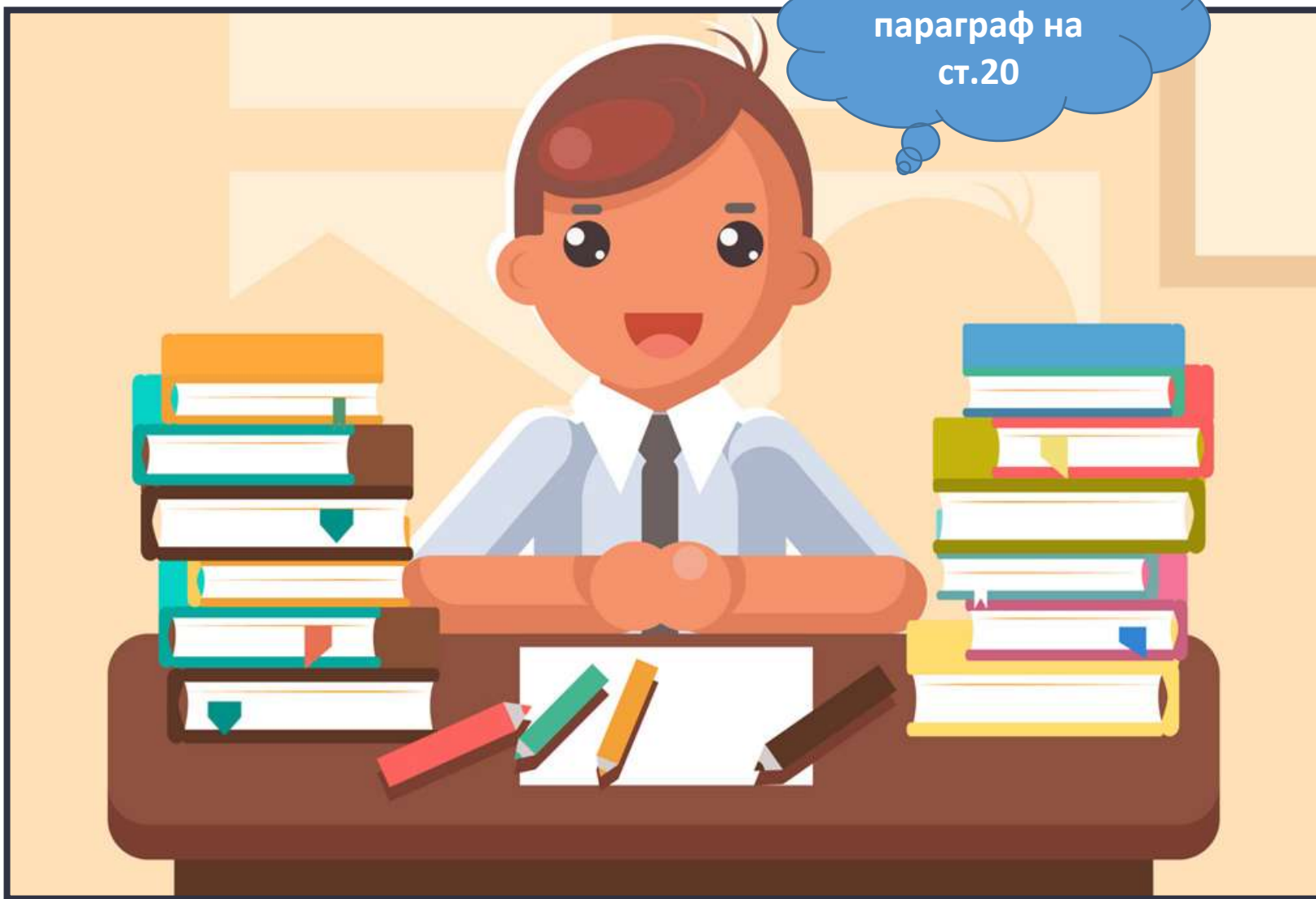




Сьогодні  
09.01.2024

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.20



Під час ходьби тримайтеся прямо, не сутультесь. Якщо ви несете важкі речі, рівномірно розподіляйте їх в обидві руки. Якщо важку ношу не можна рівномірно розподілити, через певні проміжки часу перекладайте її з однієї руки в іншу.

Для дітей шкідлива занадто м'яка постіль. Матрац має бути рівним, жорстким.

Гарної постави не буде, коли м'язи слабкі. Адже саме м'язи підтримують спину, голову, плечі. М'язи міцні в того, хто займається фізичною працею, фізкультурою. Тому робіть ранкову зарядку. На прогулянці бігайте, стрибайте, грайте в рухливі ігри з м'ячем, скакалкою.



Допомагайте дорослим. Ходіть за їхнім дорученням у магазин, прибирайте в домі, вигулюйте собаку. Під час виконання цих справ ви робите різні вправи, які зміцнюють м'язи.

Дитячі кістки ще недостатньо міцні, тому вони легко викривляються. Найчастіше викривляється хребет. Це пов'язано з неправильною поставою тіла під час сидіння або стояння. Правильна постава формується саме в дитинстві. Неправильна постава утруднює дихання, роботу серця та інших органів.

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?



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  
легкою, варто  
немає можливості



що вона видається вам  
руки рівномірно. Якщо  
ох руках, то кожні три  
руки.

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.



# Чи впливає професія людей на гарну поставу? Як саме?

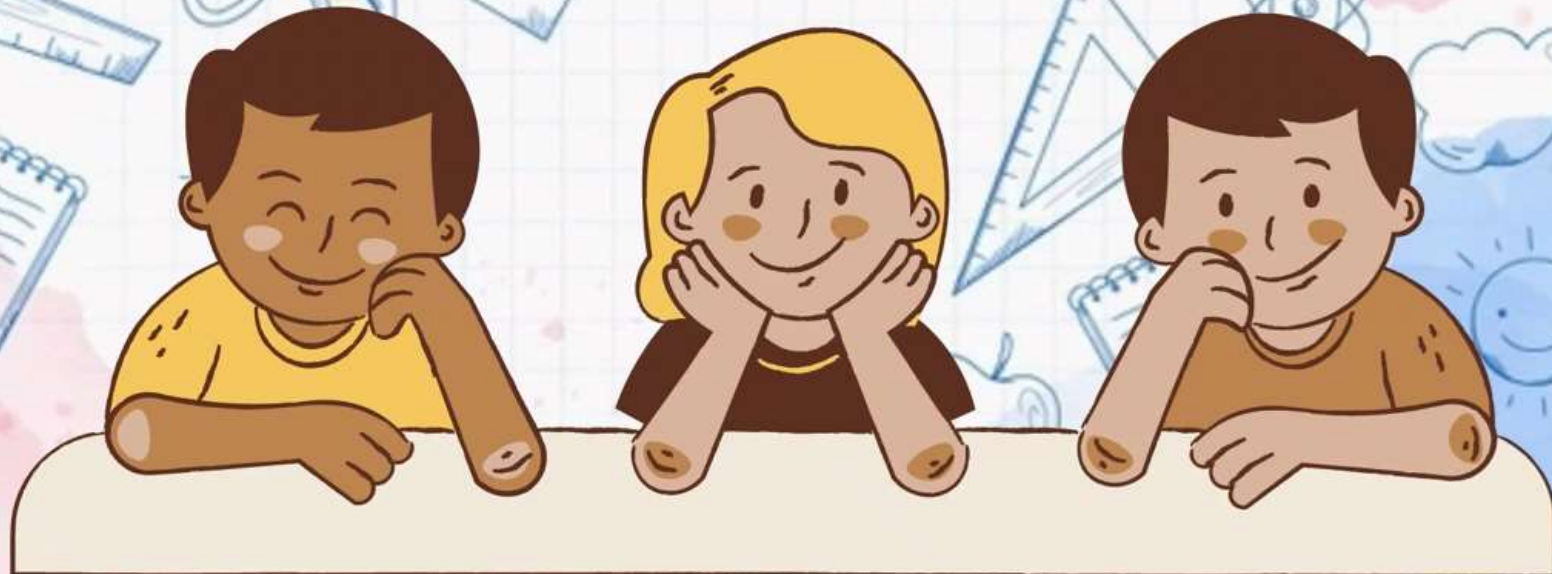






# ПОСТАВА

## Як правильно сидіти за партою

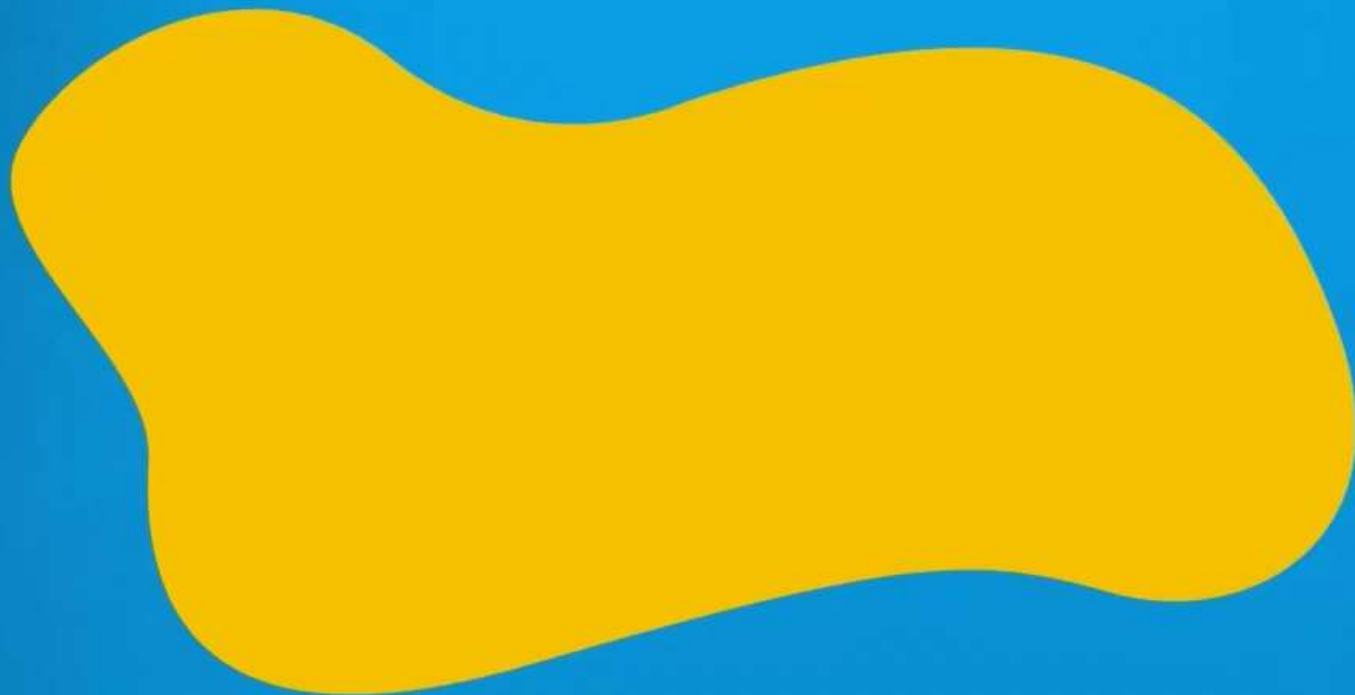


Сьогодні  
09.01.2024

## Фізкультхвилинка



VIDEO



Сьогодні  
09.01.2024

Робота в зошитах

## Завдання 1

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



## 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  
захворювань.



Сьогодні  
09.01.2024

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 фізичніправи.
3. Правильно та раціонально харчуйся.
4. Слідкуй за своєю поставою.
5. Уникай поганих звичок.





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.



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).

## Самостійна робота з теми «Скелет і м'язи»

Відскануйте QR-код  
за допомогою смартфона:

[https://vseosvita.ua/test/st  
art/txp173](https://vseosvita.ua/test/start/txp173)



**Сьогодні**  
**09.01.2024**

**Повторення. Що об'єднує людей в спільні групи.  
Які суспільні групи дорослих людей зображено? Що об'єднує людей у кожній з них?**





**Сьогодні**  
**09.01.2024**

**Повторення. Що об'єднує людей в спільні групи**

**З давніх часів люди зрозуміли, що разом вони стають сильнішими.**

**З народження і протягом свого життя людина належить різним спільнотам. Така належність дає почуття захищеності, впевненості, допомагає розвиватися.**

**Суспільством можна назвати людей, які водночас належать до різних спільнот, але мають спільні культуру, територію, а також інтереси та цілі.**

**Сьогодні**  
**09.01.2024**

Домашнє завдання



**Короткий запис у щоденник**  
**с.19-22, зош. с.7-8.**

**Потренуйся**

**<https://learningapps.org/19204935>**

**Фотозвіт надсилати на**  
**освітню платформу**  
**Нитан.**

**Успіхів у навчанні!**

**Сьогодні**  
**09.01.2024**

## Рефлексія. Вправа «Веселка»



**Я не міг, не хотів це робити.**

**Я це робив, але не вдалося.**

**Я це робив з допомогою.**

**Я це робив, хоча були помилки.**

**Я це робив, але не відразу.**

**Я це зробив.**

**Це було дуже просто!**