

Сьогодні
12.09.2023

Урок
№ 4



Дата: 12.09.23


Клас: 1 – Б

Предмет: *Я досліджую світ*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Моя постава – моє здоров'я.**

Мета: учити дотримуватись фізичної активності; учити самодисципліні; вдосконалювати навички аналізу ситуації; розвивати діалогічне мовлення, пам'ять, увагу; формувати уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб; розвивати дбайливе ставлення до свого здоров'я: розпорядок дня, гігієнічний догляд за тілом.



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

урок.

Що допомагає дітям формувати правильну поставу?

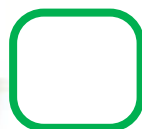




Постава —
це звичне положення
тіла під час ходіння,
сидіння тощо.



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



Готовий до роботи



При письмі



При читанні



За комп'ютером



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



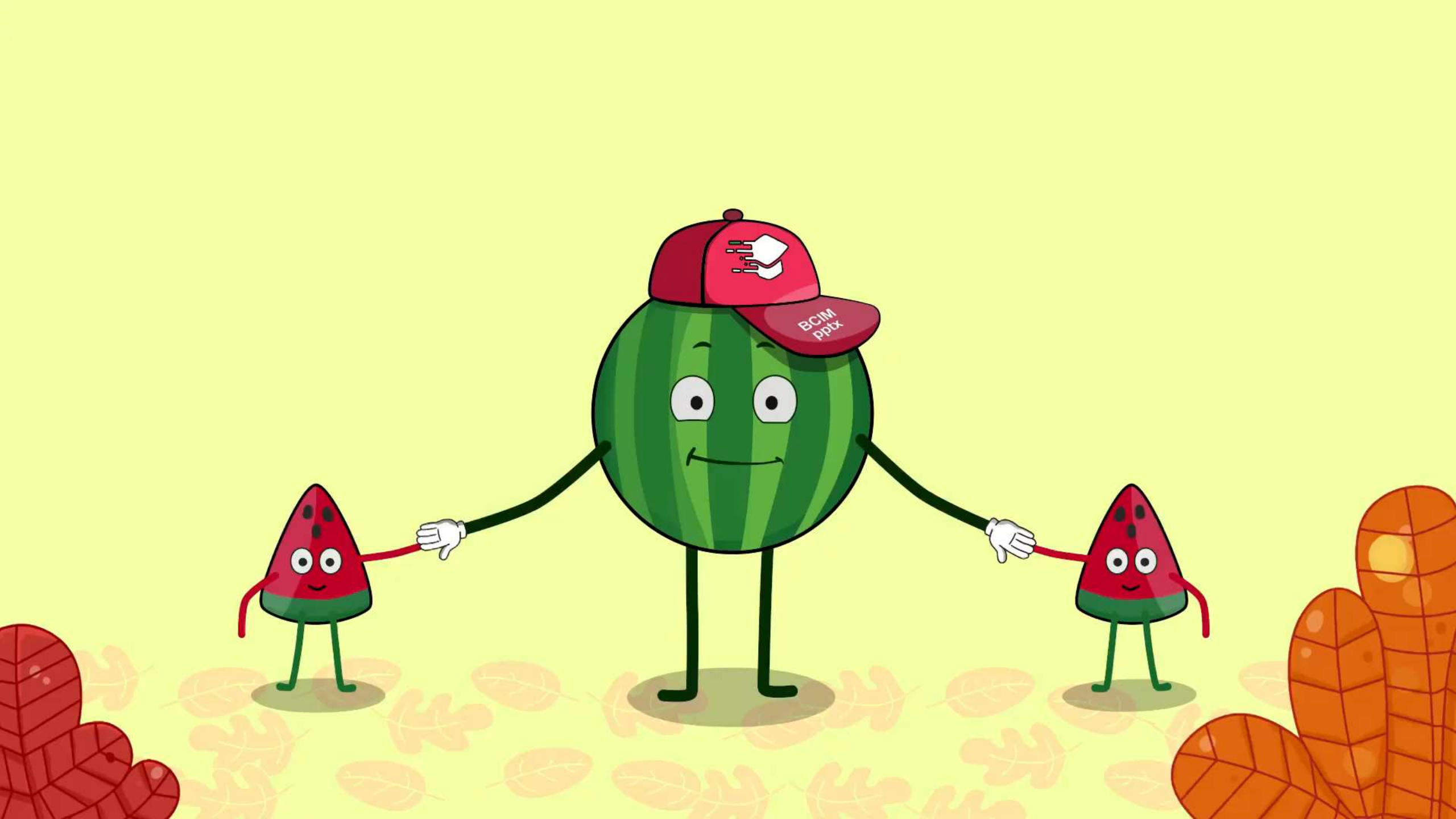


Хто з дітей турбується про свою поставу? Як саме? Як ви турбуєтеся про свою поставу?



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

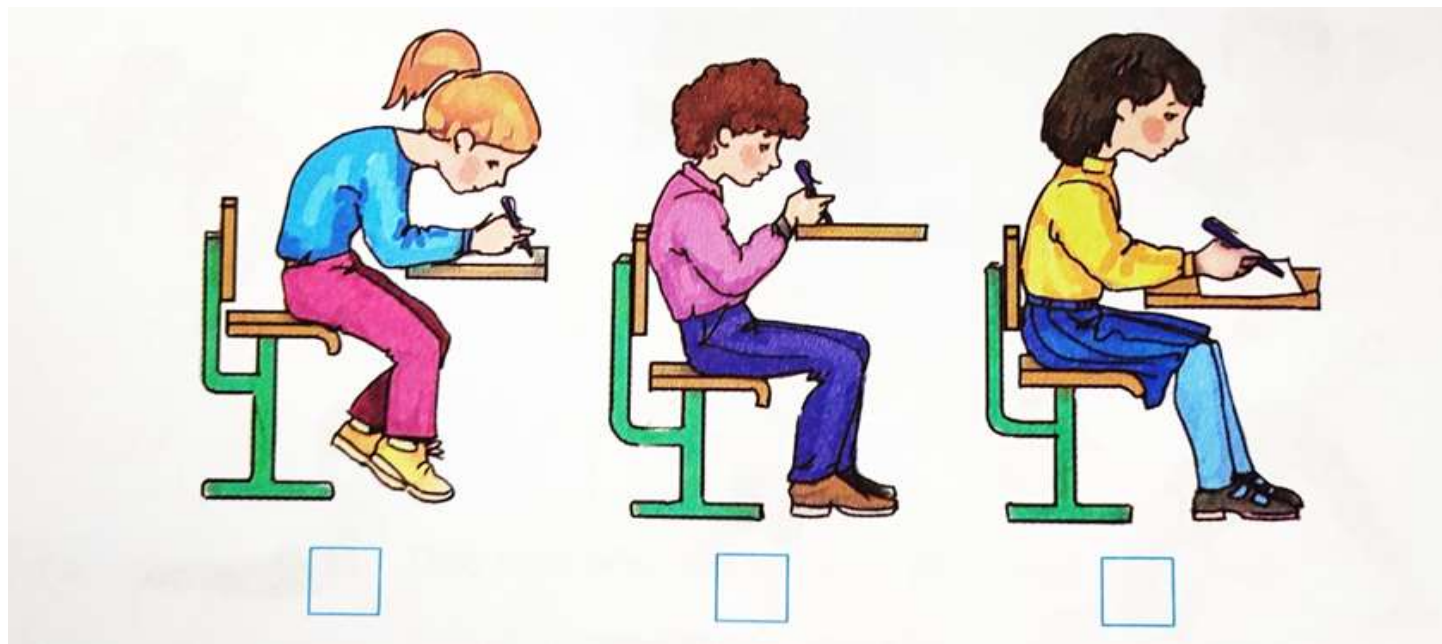




Розгорніть зошити
на сторінці 9 - 10



Познач малюнок ✓, на якому дитина сидить правильно.



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

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

1

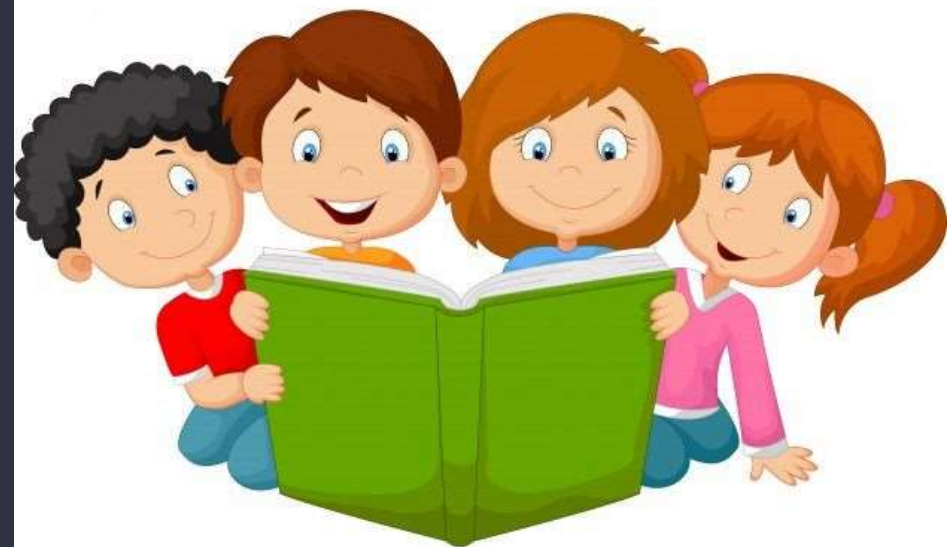
**Рухайся більше,
проживеш довше.**

2

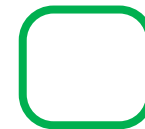
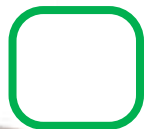
**Недосипаєш –
здоров'я втрачаєш.**

3

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



Хто з дітей носить ранець правильно? Познач



Як носіння ранця впливає на нашу поставу?

Познач вправи, які ти вмієш виконувати.



Хочеш мати гарну поставу – повторюй ці вправи щодня.

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?*

6. Познач свій настрій у кінці уроку. Обведи відповідний смайлик.



Той, хто має правильну поставу:

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

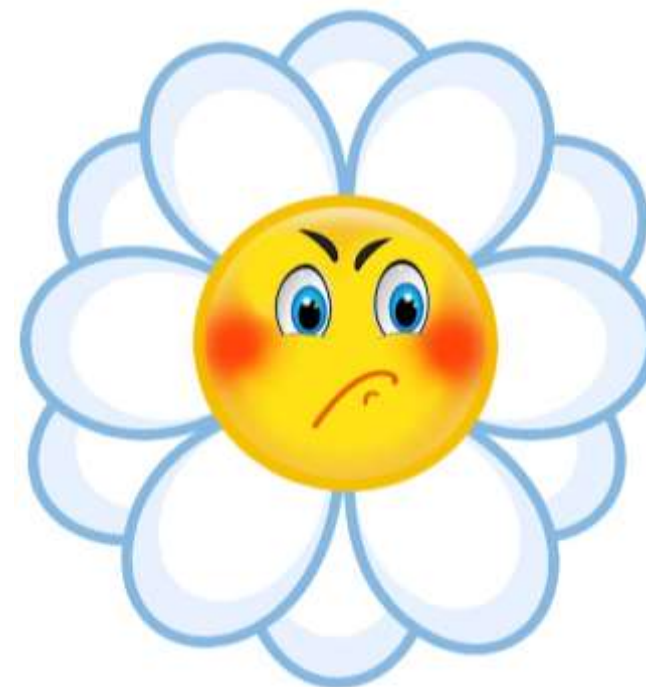
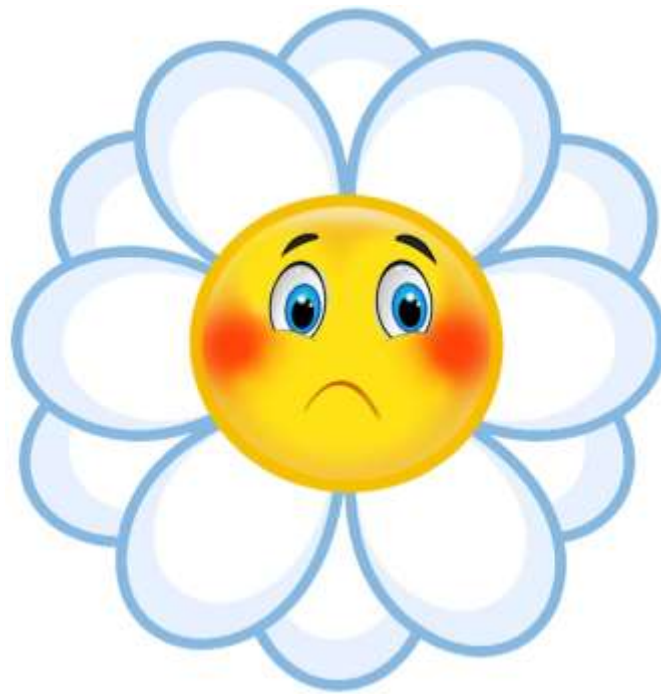
Фізичні вправи допомагають сформувати правильну поставу.



Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!



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





Посилання для інтерактивного завдання:

<https://learningapps.org/watch?v=pg54nnki222>

Використані джерела:

<https://vsimpptx.com/author/ya-doslidzhuyu-svit-gilberg-t-g-tarnavska-s-s-gnatyuk-o-v-pavich-n-m-1-klas>