29.11.2023

Стрембицька Л.А.

**УРОК З ОСНОВ ЗДОРОВ’Я. ( 5 клас)**

**Тема: Рухова активність**

Мета: розширити і поглибити уявлення учнів про рухову активність, її корисний вплив на здоров’я; продовжити формування в учнів уміння і навички загартування, активізуючи їхній власний досвід; мотивуючи учнів до рухової активності, здорового способу життя; відпрацьовувати елементи оздоровчої ходьби та бігу.

Ознайомлення з епіграфом до уроку:

Хочеш бути сильним – бігай!

Хочеш бути красивим – бігай!

Хочеш бути розумним – бігай!

Називати принципи здорового способу життя. (Якщо вагаєшся з відповідями, можна звернутися до підручника).

Вивчення нового матеріалу.

Фізичний розвиток підлітка.

Ми помітили , що після літніх канікул усі учні змінилися, стали вищими, міцнішими, сильнішими.

Найбільше в підлітків ростуть кістки кистей та стоп, вони ростуть швидше, ніж тулуб. Тому підлітки часто виглядають трохи « незграб- ними ». Ріст м’язів відстає від росту кісток, і вам буває складно управляти своїм тілом. Саме через це ваші рухи інколи можуть бути незграбними. Але слід пам’ятати про те, що ця незграбність і непропорційність - явище тимчасове. Поступово, з розвитком скелета й мускулатури, будь-який підліток навчиться управляти своїм тілом, рухи хлопчиків стануть вправними й чіткими, а дівчаток – плавними й красивими.

* Вправа «Мозковий штурм»

Висловіть думки з поставленого питання «Що ж буде впливати на ріст і розвиток хлопчиків і дівчаток?».

1.Повноцінне харчування (повинно бути різноманітне, збагачене вітамінами, білками та мінералами) нестача їх призводить до різних хвороб.

2.Регулярні навантаження (уроки фізкультури три рази на тиждень, заняття в спортивних секціях) вони повинні бути для кожного індивідуальні.

3.Відпочинок ( у підлітковому віці він має бути активним – спорт, рухливі ігри).

4.Особиста гігієна.

5.Позитивні емоції.

Вплив рухової активності на здоров’я підлітків

* Міні-лекція

Виділяють три рівні рухової активності: низький, помірний та інтенсивний.

**Рухова активність**

Низька

(повільна ходьба, сидіння за партою, столом, робота за комп’ютером, перегляд телепередач)

Середня (помірна)

(швидка ходьба, прибирання оселі, допомога по господарству)

Інтенсивна

(біг, заняття спортом, танці, уроки фізкультури, рухливі ігри)

Зниження рухової активності спричиняє гіподинамію. Якщо вона триває довго, можливий її негативний вплив на здоров’я.

1. Відчутно знижується тонус мускулатури, з’являється млявість, погіршується настрій.
2. Важко працювати серцю, тому що при низькій руховій активності зменшується кількість вироблення речовин, які забезпечують активність діяльності серця.
3. Знижується тонус мускулатури шлунку і кишківнику, зменшується швидкість обмінних процесів в організмі, і швидше настає старіння.
4. Змінюється склад крові: вона стаж більш в’язкою, що може призвести до застою крові в судинах.
5. Перевантажується хрящі в суглобах і між хребцями. Від надмірного навантаження страждають нервові волокна, з’являється біль тощо.

За результатами експерименту, середня тривалість життя тварин, які жили у просторому вольєрі, становить 529 днів, а тварин, які жили в тісному вольєрі і тому не могли рухатися, - лише 81 день: аж у вісім разів менша.

Зручності, що винайшли люди, комфортабельні квартири, водогони, транспорт, побутові прилади, призводять до зменшення кількості й інтенсивності руху, до гіподинамїї. Це негативно впливає на здоров’я.

* Оздоровча вправа. Етюд «Потягусі».

Сплести пальці перед собою. Випрямити руки перед собою, вивернувши кисті. Вернутися в вихідне положення. Підняти руки вгору, вивернувши кисті.

Рух – це життя (заняття різними видами спорту та рухливими іграми)

Активний відпочинок – найкорисніший, це рухливі ігри, танці, катання на роликах, велосипедах, відпочинок біля моря, річки, походи в гори, мандрівки, заняття спортом.

Спорт (грец. «гра», розвага) – фізичні вправи, ігри, які розвивають і зміцнюють організм та спрямовані на досягнення високих результатів.

Гарний настрій

Зміцнення серцевого м’яза

Поліпшення функції легень

Підвищення імунітету

Висока працездатність

Можливість спілкуватися

Перебування на природі

Корисна звичка

Рух- це життя

Підбиття підсумків уроку. завдання – розвантажувальні вправи. Ходіть і бігайте на здоров’я!

Пам’ятайте, що рух – запорука здоров’я. Робіть ранкову зарядку; під час виконання домашнього

**Домашнє завдання**

Написати коротку розповідь про вид спорту, яким займаєшся.