Тема. Оздоровчі системи.

**Мета:** дати уявлення про оздоровчі системи та їх складові; поглиблювати знання про сучасні принципи раціонального харчування; розвивати здоров’язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

**ХІД УРОКУ**

**І. Організаційний момент**

**ІІ. Актуалізація опорних знань учнів**

Розв’язування кросворду, пов’язаного з темою уроку

1. «Здоров’я – це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, душевного і соціального … *»*.

2. «Подруга» спорту.

3. «Бережи сукню знову, а … змолоду». (Українське народне прислів’я)

4. Складовою здорового способу життя є здоровий … *.*

5. Ім’я Іванова, засновника системи загартовування.

6. Що, за народним прислів’ям, має бути в холоді? (Тримай ноги в теплі, … в холоді, а живіт - у голоді.)

7. Противага пасивності.

8. Спосіб відпочинку, профілактика перевтоми.

9. Продукт рослинного походження, що використовується в їжу, для окремих видів масажу.

10. Сучасний слоган прибічників здорового способу життя: «Здоровим бути … !»

11. Процес взаємодії між людьми, може бути вербальним і невербальним.

12. Має бути раціональним, збалансованим.

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності учнів**

1. Вправа «Мікрофон»

- Які елементи способу життя людини можна вважати оздоровчими?

2. Вправа «Уявний сюжет»

- Уявіть людину, яка не здійснює згубного впливу на своє здоров’я. Разом із тим, вона нічого не робить і для свого оздоровлення. Опишіть її спосіб життя.

**ІV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку**

1. Бесіда з учнями

У пошуках нових методик сприяння здоров’ю люди часто звертаються до різних оздоровчих систем.

- Як ви думаєте, що таке оздоровча система?

- Які її складові?

**V. Осмислення учнями знань**

1. Глосарій. Поняття «оздоровча система»

*Оздоровча система* – це комплекс вправ і методів, спрямованих на поліпшення стану здоров’я, забезпечення нормального розвитку й активного способу життя; практичні методики сприяння здоров’ю.

2. Опрацюйте матеріал підручника (параграф 5-6).

*3. Додаткова інформація*

*\*\*\**Основні принципи дієтотерапії:

1. Забезпечення потреб хворого у харчових речовинах і енергії.

2.Забезпечення відповідності їжі, що споживається, можливостям хворого організму її засвоювати на всіх етапах асиміляції.

3. Врахування місцевого і загального впливу їжі на організм.

4. Використання у харчуванні методів щадіння, тренування і розвантаження.

5. Індивідуалізація харчування.

\*\*\*Червоний колір здатний дати вам відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера.

Помаранчевий прийнято називати кольором сонця. Він відновить ваш втомлений організм після важкого трудового дня, дасть відчуття тепла і затишку в домі. Якщо у вашому житті починається новий етап - ви вступаєте до ВНЗ чи влаштовуєтеся на роботу - оточіть себе жовтими предметами. Це допоможе вам подолати невпевненість у собі і легше сприймати нові ідеї.

Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли вам потрібно гранична концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.

Зелений колір доречний у будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоїть нерви і, до того ж, корисний для очей.

Блакитний колір має властивість усувати страхи, навіть такі, які ви самі ще не усвідомили. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим артеріальним тиском.

Якщо вас мучать сумніви, то ваш колір - синій. На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допоможе вам очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть, якщо вам стане тривожно.

Фіолетовий колір чудово знімає напругу. Крім того, він допомагає знайти вихід із творчої кризи і зняти нервове перезбудження.

4. Складові оздоровчих систем. Робота за таблицею-схемою

**VI. Узагальнення та систематизація знань**

\* Скласти рекомендації щодо вибору індивідуальної оздоровчої системи.

**VII. Підбиття підсумків уроку**

1. Рефлексія

*На уроці я...*

*- дізнався (лась)...*

*- зрозумів (ла)...*

*- навчився (лась)…*

**VIII. Домашнє завдання**

\* Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 5-6, стор. 35-43).

\* Практичне завдання. Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку (ст.45-47).

Сфотографуйте практичну роботу та надішліть мені на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу klimenkoalla2000@gmail.com

\* Переглянути відеоурок.

<https://youtube.com/watch?v=BnofQIX1T8s&feature=shared>