

Сьогодні  
12.09.2023

## Урок №4

Дата: 11.09

Клас: 1 – А


Предмет: *Я досліджую світ*

Вчитель: *Фербей В.М.*

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?



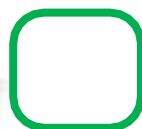


**Постава —**  
це звичне положення  
тіла під час ходіння,  
сидіння тощо.





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







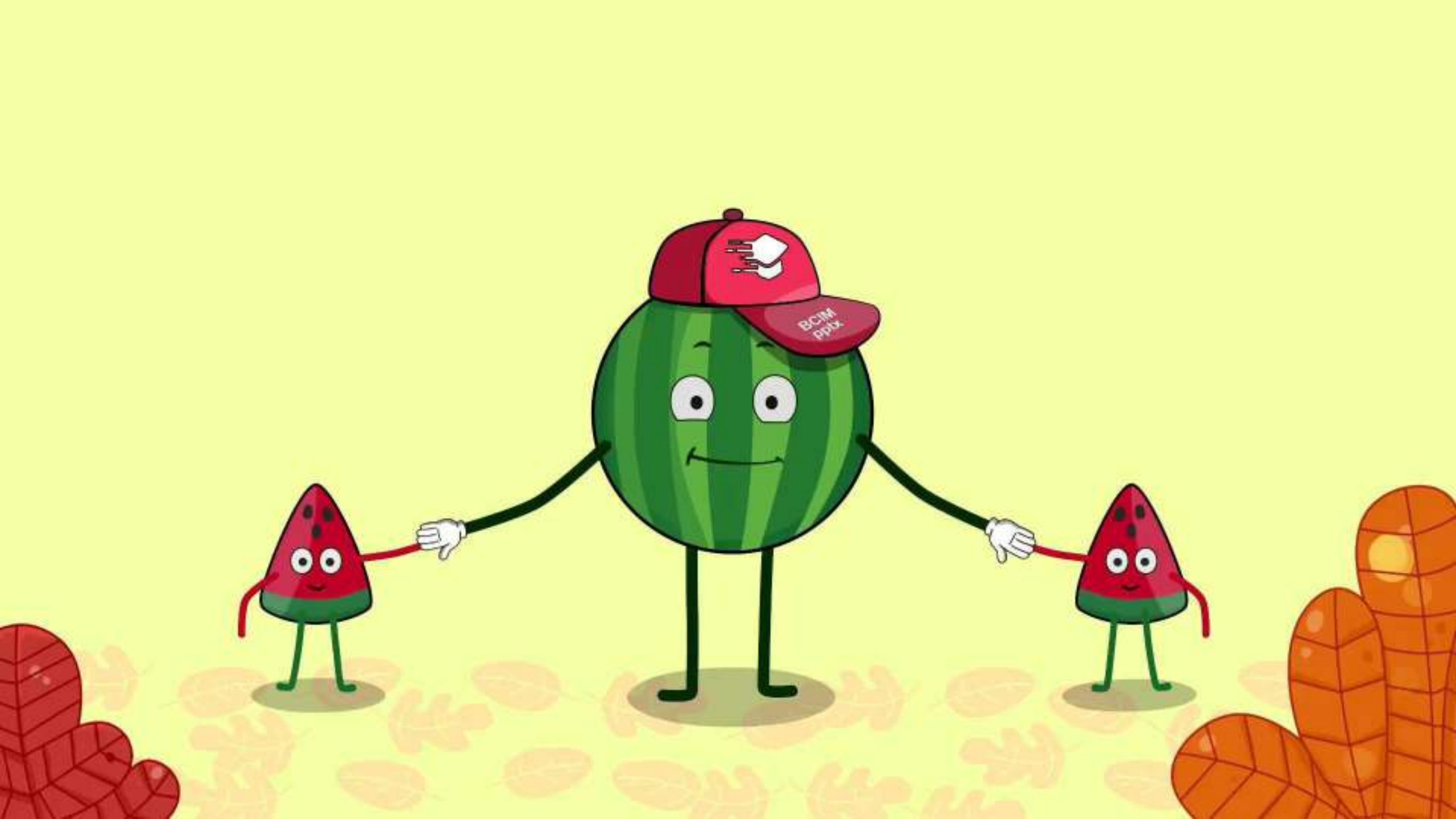
# Хто з дітей турбується про свою поставу? Як саме? Як ви турбуєтеся про свою поставу?





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.



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

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

1

**Рухайся більше,  
проживеш довше.**

2

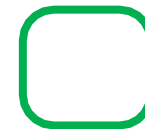
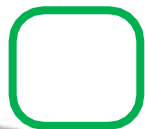
**Недосипаєш –  
здоров'я втрачаєш.**

3

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



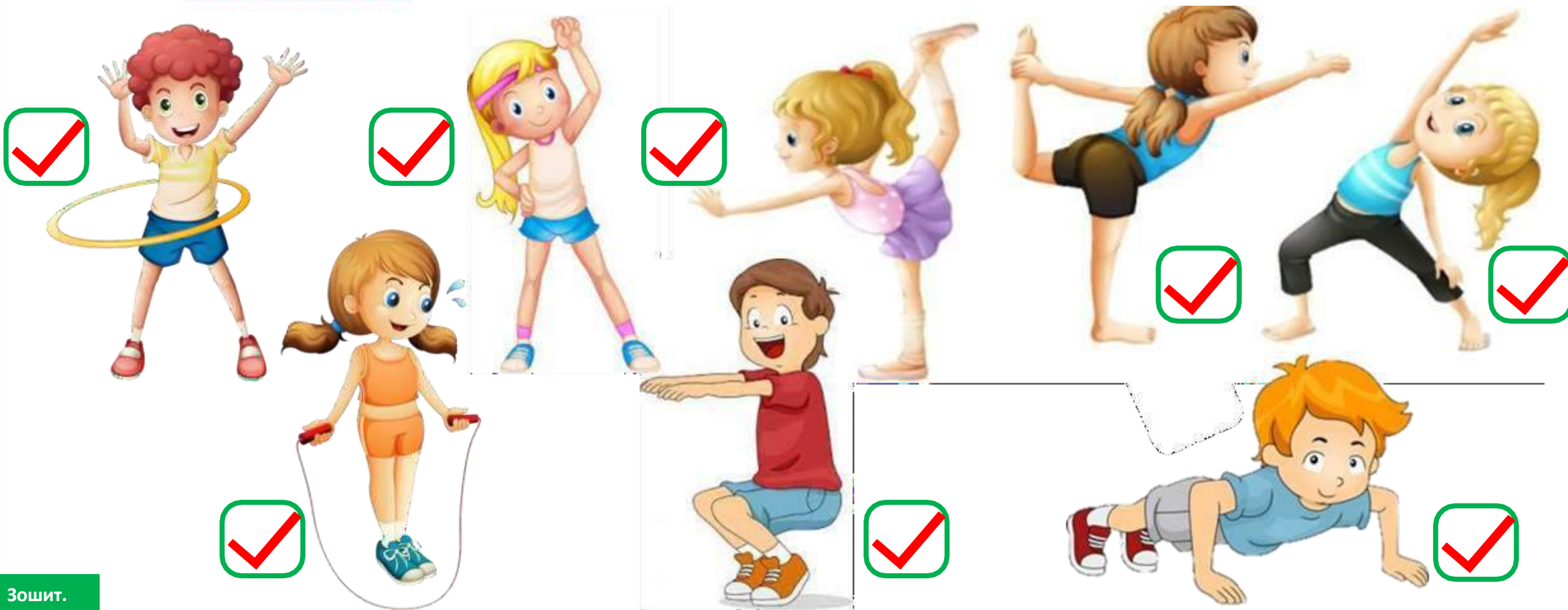
## Хто з дітей носить ранець правильно? Познач



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 ліжко.  
Лежать вони там без діла,  
Лежать — припадають пилком.  
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.

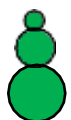
**Фізичні вправи допомагають  
сформувати правильну поставу.**



Відскануй QR-код або  
натисни жовтий круг!



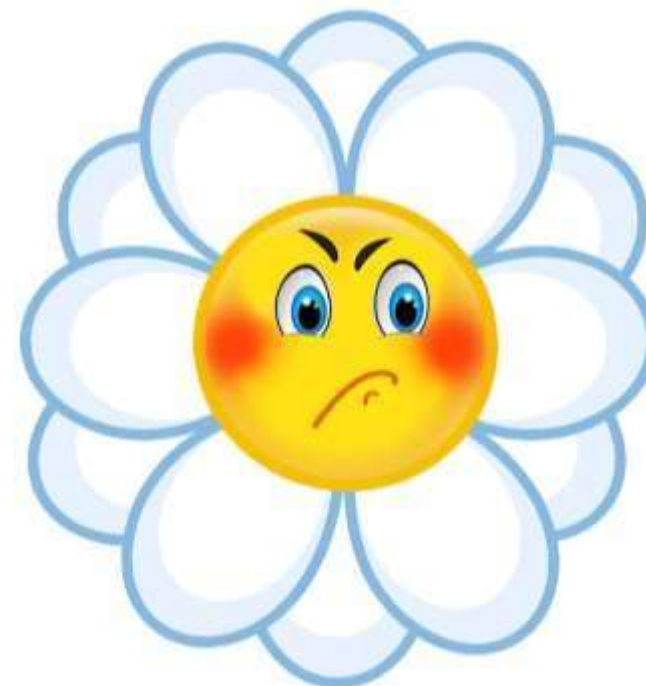
Рефлексія. Вправа «Емоційна ромашка». Дай відповіді цеглинками LEGO



**У мене все  
вийшло**



**Було  
важко**



**Нічого не  
зрозумів**