

**Дата: 17.01.2025р.**

**Урок: Основи здоров'я**

**Клас: 7-А**

**Тема. Складові та ознаки фізичного здоров'я.**

**Мета:** ознайомити учнів із поняттям фізичного здоров'я та його складовими. Визначити основні ознаки фізичного здоров'я (витривалість, сила, гнучкість, нормальний розвиток органів та систем організму). Розкрити значення здорового способу життя, збалансованого харчування, фізичної активності та дотримання режиму дня.

Розвивати вміння аналізувати власний стан здоров'я та визначати шляхи його покращення. Формувати відповідальне ставлення до свого фізичного стану. Удосконалювати практичні навички планування фізичної активності та дотримання режиму дня.

Формувати культуру здорового способу життя. Виховувати дисциплінованість, відповідальність та позитивне ставлення до фізичної активності. Заохочувати до свідомого вибору корисних звичок.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

## **ХІД УРОКУ**

**Здоров'я — мудрих гонорар. (П. Беранже)**

**1. Організаційний етап.** Привітання, фізкультхвилинка. Перевірка готовності учнів до уроку.

**2. Актуалізація опорних знань**

**«Мозковий штурм».**

**Обговорення визначень поняття «здоров'я».**

**Здоров'я** — це стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи. (Великий тлумачний словник сучасної української мови).

**Здоров'я** — це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. (ВООЗ, Женева, 1948 р.)

**Складання на дошці кругової діаграми «Від чого залежить наше здоров'я».**

**3. Мотивація навчальної діяльності. Повідомлення теми уроку.**

**Проблемні запитання.**

— Який спосіб життя укріплює здоров'я?

— Чи завжди для покращення здоров'я потрібні гроші?

«Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я».

— Що потрібно для ведення здорового способу життя?

— Як здоровий спосіб життя може вплинути на навчання?

**4. Етап засвоєння нових знань.**

**Здоровий спосіб життя**

**Здоровий спосіб життя** — це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, розпорядку і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення,

формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, праці та відпочинку.

Сьогодні ми живемо в умовах глибокого дисбалансу природних, соціальних і духовних основ людини і середовища. Сталися істотні зміни у свідомості людини. Здоровий спосіб життя в розумінні сучасної людини зазвичай обмежується дотриманням певних норм харчування або підтримкою фізичної форми. Усі ми знаємо користь від дотримання норм здоров'я. Безумовно, це важливо. Але без внутрішнього вдосконалення не можна досягти гармонії розвитку.

**Здоровий спосіб життя** — невід'ємна частина гармонійно розвиненої людини і дозволяє обмінюватися енергією з навколишнім світом. Здоровий спосіб життя дозволяє нам відчувати себе повноцінними членами суспільства.

Хороше здоров'я неможливо придбати миттєво. Треба постійно працювати над собою, вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя — це перш за все правильно організований розпорядок свого життя, послідовність своїх дій, визначена система праці і відпочинку, характер спілкування з людьми і стиль життя.

**Отже, здоровий спосіб життя — це постійне дотримання певних норм. Якщо людина буде їх дотримуватися, то буде здоровою, якщо буде нехтувати їх — хворітиме.**

**Складові здорового способу життя:**

- збалансоване харчування;
- раціональний розпорядок дня;
- загартовування;
- позитивний психологічний мікроклімат у родині та колективі;
- відсутність шкідливих звичок;
- сформовані гігієнічні навички;
- оптимальний руховий режим;
- духовність.

**Бесіда «Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я»**

**Запитання до учнів**

— **Що потрібно для ведення здорового способу життя?**

Варіанти відповідей учнів:

— Щоб бути здоровим і дотримуватися здорового способу життя, треба весь час докладати зусиль.

— Потрібно мати силу волі та тверде бажання досягти цього.

— Займатися фізичною культурою, намагатися більше рухатися.

- Раціонально харчуватися. Вживати натуральні продукти.
- Уникати надмірної ваги.
- Дотримуватися розпорядку дня. Лягати і вставати в один і той же час.
- Загартовувати свій організм.
- Частіше гуляти на свіжому повітрі.
- Бути завжди доброзичливим, спокійним, не дозволяти собі падати духом.

#### **Запитання до учнів**

— **Як здоровий спосіб життя може вплинути на результати навчання?**

Варіанти відповідей учнів:

- Результати навчання покращаться, якщо вести здоровий спосіб життя.
- Учню, що веде здоровий спосіб життя, легше впоратися з навчальною програмою.
- Навчальні навантаження буде легше сприймати фізично здоровий учень, ніж той, який часто хворіє.

#### **Фізичний розвиток підлітка.**

**Фізичний розвиток** – це зміни у зрості людини, її вазі, пропорціях тіла та функціях тіла. Період з 10 до 13 років називають раннім підлітковим віком. У хлопчиків він починається на 1-2 роки пізніше ніж у дівчаток.

**Фізичний розвиток у підлітковому віці характеризується певними ознаками:** швидкий “стрибок” зросту, тіло росте нерівномірно, нерідко непропорційно довгі ноги, спостерігається різке збільшення маси тіла, дещо порушена координація рухів, можуть початися косметичні проблеми.

**Складові фізичної форми:** загальна витривалість, м’язова витривалість, сила, спритність, гнучкість, склад тіла.

**Мозковий штурм.** Назвіть риси зовнішності людини (високий, низький, середній на зріст, стрункий, згорблений, гладкий, худорлявий тощо).

Оздоровлювальна вправа. Руханка «Роби як я».

Робота з підручником. (Загальна витривалість, м’язова витривалість, м’язова сила, спритність, гнучкість).

#### **5. Узагальнення та закріплення знань.**

- Назвіть складові здорового способу життя.
- Назвіть ознаки та складові фізичного розвитку.

#### **Підбиття підсумків уроку.**

**6. Домашнє завдання.** Намалювати малюнок на тему “Здоровий спосіб життя”. Сфотографуйте свою роботу та надішліть на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com).

**Рефлексія- Позитив «Посміхнись мені!»**

**Повторення теми “Безпека життєдіяльності”.**