

Дата: 23.02.22

Клас: 3 – Б

Предмет: ЯДС

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Як зміцнювати своє здоров'я. Загартування**

Мета: продовжувати формування вміння дотримуватися розпорядку дня, слідкувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до виконання фізичних вправ як запоруки здоров'я; виховувати прагнення до здорового способу життя; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.

Хід уроку

Користуйтеся презентацією під час опрацювання даної теми уроку.

1. Організаційний момент.

Приготуйте, будь ласка, все, що потрібно для уроку: підручник, зошит, ручку, олівці.

Старанно працюйте. Не забувайте робити хвилинки відпочинку та релаксації під час уроку.

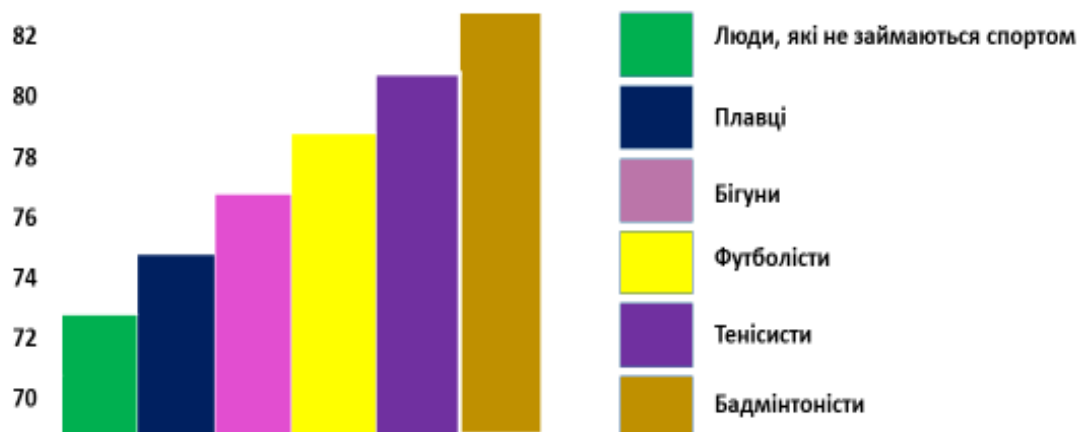
2. Актуалізація опорних знань

1) Фенологічні спостереження. Вправа «Синоптик».

Дайте характеристику сьогоднішньому дню.

2) Заняття спортом сприяють збільшенню тривалості життя.

Розгляньте діаграму і встановіть, які види спорту найефективніше впливають на тривалість життя



3. Повідомлення теми уроку.

- *Сьогодні ми продовжимо дізнаватися , що потрібно робити аби зміцнювати свій організм, своє здоров'я.*

4. Вивчення нового матеріалу.

1) Попрацюйте з підручником ст. 62.

Згадайте, що таке ЗАГАРТОВУВАННЯ та які є методи загартовування.



5. Закріплення вивченого.

1) Поміркуйте:

Що ви робите для зміцнення і збереження свого здоров'я.

Важливе значення у підтримці здоров'я має спосіб життя: відмова від шкідливих звичок, фізичне навантаження, збалансоване харчування.

Основами здорового способу життя є регулярне і цілеспрямоване дотримання і виконання простих правил.



2) Запам'ятайте 6 правил здорового способу життя:

1. Відмовитись від шкідливих звичок.

До шкідливих звичок також належить жування жуйки, фаст-фуд замість повноцінного харчування.

2. Підтримувати м'язи у тонусі.

Піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Припіть їздити ліфтом. Намагайтеся робити 10 000 кроків щоденно.

3. Загартовувати організм.

Щоб запобігти простуді й підвищити імунітет, є загартовування.

Моржування або обливання холодною водою взимку – це радикальні методи.

Загартовування слід починати з прийому контрастного душу: три хвилини холодна вода, три – гаряча.

Влітку можна обливатися холодною водою і купатися в джерелах.

4. Вживати здорову їжу.

Для декого здорова їжа – це овочі та молоко на сніданок, обід і вечерю. Але ж їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами.

5. Позитивний настрій.

Не зациклюйся на невдачах і промахах. Завжди будь у гарному настрої, посміхайся частіше.

6. Правильний розпорядок дня.

Це, перш за все, 8-годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що ви виспалися.

3) Прочитайте вірш на ст. 63.

Подумайте: Чому у вірша така невесела назва?

Яких помилок припустився Петрик? Що ви йому порадите?

4) Запам'ятайте:

Фізичне навантаження корисне в міру. Надмірне фізичне навантаження збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

5) Робота в зошитах ст. 25.

6. Підсумок

1) Висновок.

Пам'ятайте, загартовування зменшує ризики захворіти. Поступове, систематичне і дозоване загартовування вберігає від застуд. Найкращими процедурами загартовування для школярів є рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі.

2) Чи знаєте ви, що...

Водні процедури — найдієвіший спосіб загартовування. Але застосовувати його треба розумно. Починайте з контрастних умивань і ополіскування ніг прохолодною (30°C) водою. Потім, знижуючи температуру води на 2°C в тиждень, доведіть її до 14–15°C. Після цього можна гартувати все тіло.



3) Домашнє завдання.

Підручник ст. 62 – 63, зошит ст. 25.

4) Вправа «Загадкові листи».

