

Як ми пересуваємось

Мета: розширити і систематизувати знання дітей про опорно-рухову систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; 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

1. Організація класу.

<https://www.youtube.com/watch?v=M0fCAgHvjd4>

Створення позитивного психологічного клімату класу.

2. Мотивація навчальної діяльності.

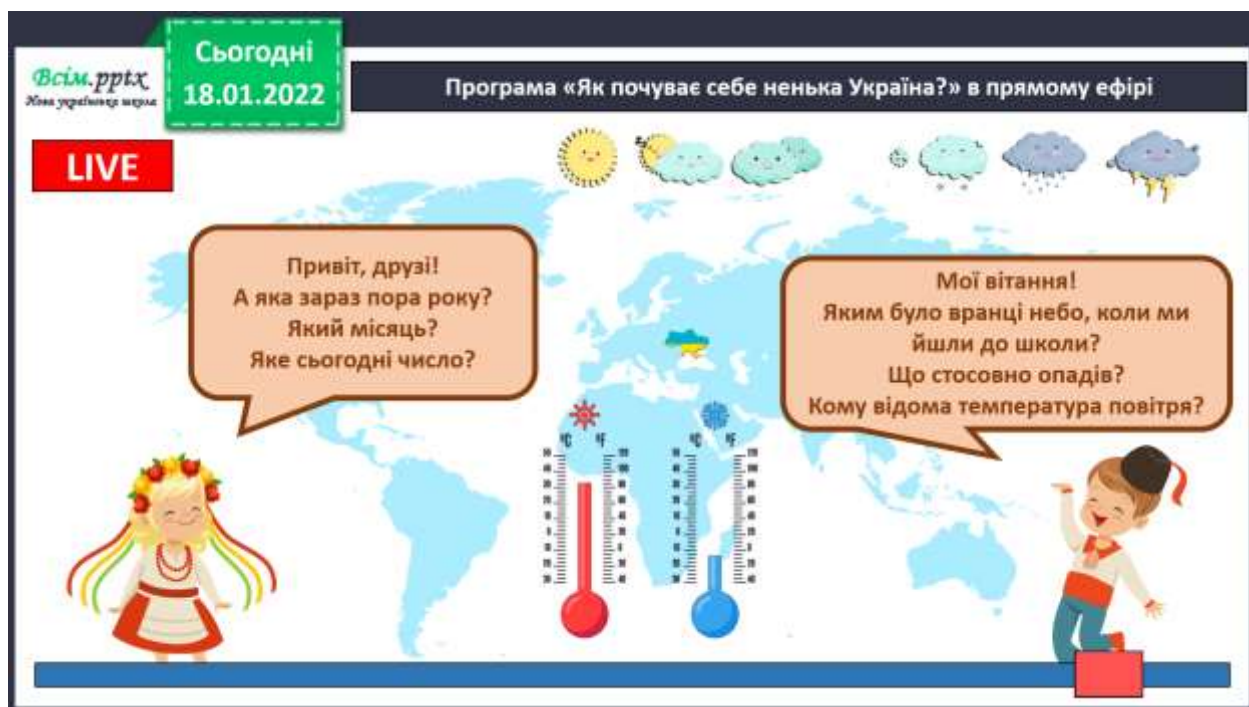
3. Актуалізація опорних знань.

4. Вивчення нового матеріалу.

Організація класу.

Ранкове коло.

Фенологічні спостереження.



. Пригадай, як треба правильно сидіти? Чи завжди ви дотримуетесь цих правил.

Всім прітх

Сьогодні
18.01.2022

Пригадай, як треба правильно сидіти? Чи завжди ви дотримуетесь цих правил?

СИДИ ПРАВИЛЬНО

ГОЛОВИ ДО РОБОТИ

ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

ПОСАДКА ПІД ЧАС ПИСЬМА

Підручник.
Сторінка
19

6 ПОРАД ЯК ПРАВИЛЬНО СИДИТИ ЗА СТОЛОМ ПІД ЧАС РОБОТИ:

- Держіть спину рівно.
- Не закидайте ногу на ногу, ваші стопи мають твердо стояти на підлозі.
- Коліна під столом повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів, а відстань до крісла має рівнятися розміру вашого кулака.
- Стіл має бути на 2-3 см вище від рівня ліктів, плечі розслаблені, руки повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів.
- Не варто часто використовувати підлокітники, якщо вони розташовані не під правильним кутом.
- Час від часу робіть собі перерви, щоб трошки розім'ятися.

Робота з підручником с.19.

Словникова робота.

Всім прітх

Сьогодні
18.01.2022

Словникова робота

Поста́ва —це звична поза (вертикальне положення тіла) для людини у спокої і під час руху.

Підручник.
Сторінка
19




Розглянь малюнки. Яких правил сидіння за столом не дотримуються учні?

Всім.pptx
Жива українська школа

Сьогодні
18.01.2022

Розглянь малюнки. Яких правил сидіння за столом не дотримуються учні?



Підручник.
Сторінка
20

Робота з підручником с.20

5. Закріплення вивченого.

Бесіда за змістом прочитаного.

Всім.pptx
Жива українська школа

Сьогодні
18.01.2022

Бесіда за змістом прочитаного

Чи повинна людина стежити за своєю поставою?

Яким чином необхідно сидіти за партою або столом?

Як слідкувати за поставою під час ходьби?

Як впливають фізичні навантаження на м'язи?

Що відбувається з кістками, які недостатньо міцні?

Підручник.
Сторінка
16-17

Моделюємо ситуацію.

Між третьокласниками почалася дискусія. Одні притримувалися думки, що важку сумку краще нести у правій руці, тільки потрібно щоби рука підпочивала. Інші стверджували, що сумку слід нести, змінюючи руки, то у правій, то в лівій. Яка ваша думка? Поясніть.

Вагу понад три кілограми, навіть якщо вона видається вам легкою, варто розділити в обидві руки рівномірно. Якщо нема можливості нести сумки в двох руках, то кожні три хвилини міняйте руки.

Практичне завдання.

Продемонструйте правильну поставу під час сидіння та ходьби з портфелем. Не забувайте так робити постійно!



Поміркуй.

Як потрібно піднімати з підлоги важкі речі?

Піднімати сумки будь-якої ваги потрібно не нахилиючись вперед, а присідаючи, залишаючи спину прямою, та напружуючи таз і ноги. Приблизно так, як штангісти піднімають вагу. Якщо ж вам незручно присідати, то нахиліться, але зробіть це усім корпусом, зберігаючи прямою спину. Основна умова при піднятті важкого — ніколи не згинати хребет.



Чи впливає професія людей на гарну поставу? Як саме?



Перегляд відео.

<https://www.youtube.com/watch?v=zYrA-F53A0M>

Фізкультхвилинка.

https://www.youtube.com/watch?v=lRVr_VNFAaI

Робота в зошитах.

Сьогодні
18.01.2022

Робота в зошитах

Завдання 1

Хто з дітей правильно несе портфель і дбає про свою поставу? Обведи.

Завдання 3

Поясни, як ти розумієш вислів: «Рух – це життя!»

Регулярні фізичні прави та фізична активність допомагає багатьом системам та органам людського тіла працювати краще і дуже сильно зменшує ризик виникнення багатьох захворювань.

Зошит.

Сторінка

7

Сьогодні
18.01.2022

Робота в зошитах

Завдання 4

Склади і запиши поради Михайлику.

ДОТРИМУЙСЯ ПОРАД, І ТВОЄ ТІЛО БУДЕ ЗДОРОВЕ І КРАСИВЕ!

- Дотримуйся правильного режиму праці та відпочинку.
- Постійно займайся спортом та виконуй фізичні прави.
- Правильно та раціонально харчуйся.
- Слідкуй за своєю поставою.
- Уникай поганих звичок.

Зошит.

Сторінка

8

6. Підсумок

Висновок.


Від скелета і м'язів залежить постава людини.

Щоб виробити гарну поставу, треба стежити за тим, як ви сидите і ходите; займатися фізичною працею та фізкультурою. Спорт і правильна постава зміцнюють кістки і м'язи. Тому для їхнього розвитку важливо щоденно мати фізичне навантаження та здорове харчування.

Чи знаєте ви, що...

Досі неможливо порахувати точну кількість кісток у тілі людини. Кістки — найміцніші органи в організмі. Міцність кісток залежить від їхньої форми. Науковці провели експеримент і довели, що стегнова кістка людини, якщо її розташувати вертикально, витримує вантаж масою 1500 кг (стільки само важить найлегший легковий автомобіль).

Домашнє завдання.



The image shows a homework assignment card with a dark blue header. On the left, there is a logo for 'Всім.рпк' and a green box with the date 'Сьогодні 18.01.2022'. To the right of the date, the text 'Домашнє завдання' is written. Below the header, on the left, are two cartoon children, a girl and a boy, sitting at a desk and writing in notebooks. On the right, there is a large green rounded rectangle containing the text: 'Повторити тему на сторінках 19-22' and 'Короткий запис у щоденник с.19-22'.

Всім.рпк
Нова українська школа

Сьогодні
18.01.2022

Домашнє завдання

Повторити тему на
сторінках 19-22

Короткий запис у
щоденник
с.19-22

7. Рефлексія

Рефлексія. Вправа «Веселка».



Я не міг, не хотів це робити.

Я це робив, але не вдалося.

Я це робив з допомогою.

Я це робив, хоча були помилки.

Я це робив, але не відразу.

Я це зробив.

Це було дуже просто!