

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.

Обладнання: мультимедійний комплект

Хід уроку

1. Організація класу.

Створення позитивного психологічного клімату класу.

2. Мотивація навчальної діяльності.

3. Актуалізація опорних знань.

4. Вивчення нового матеріалу.

. Організація класу.

Пролунав вже наш дзвінок,

Знов нас кличе на урок.

Ви готові працювати?

А на все відповідати?

Тоді будем починати

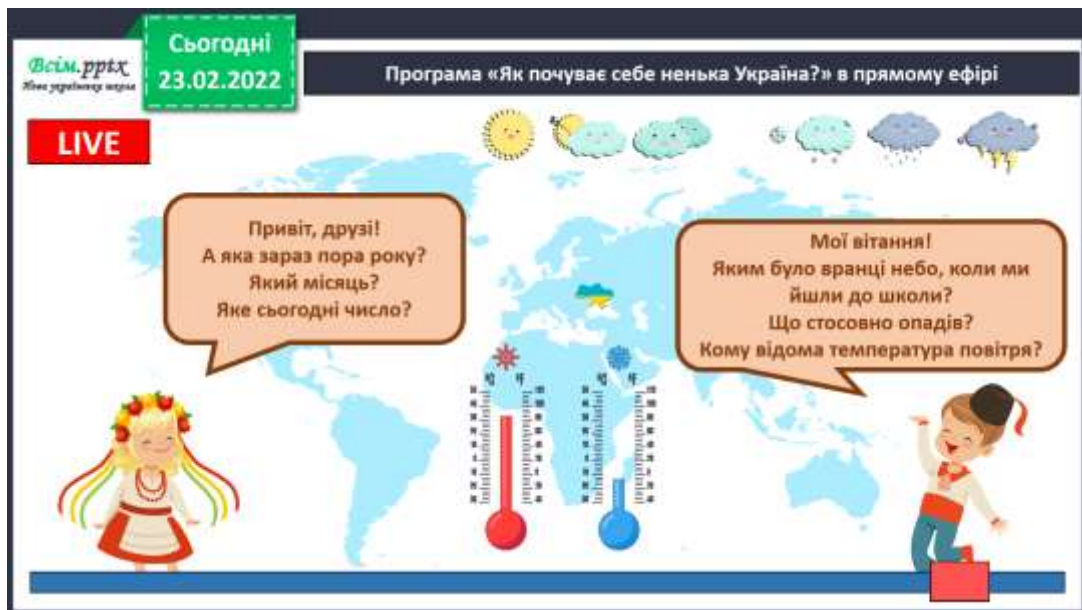
Пізнавати й працювати.

Щоб усе на світі знати!

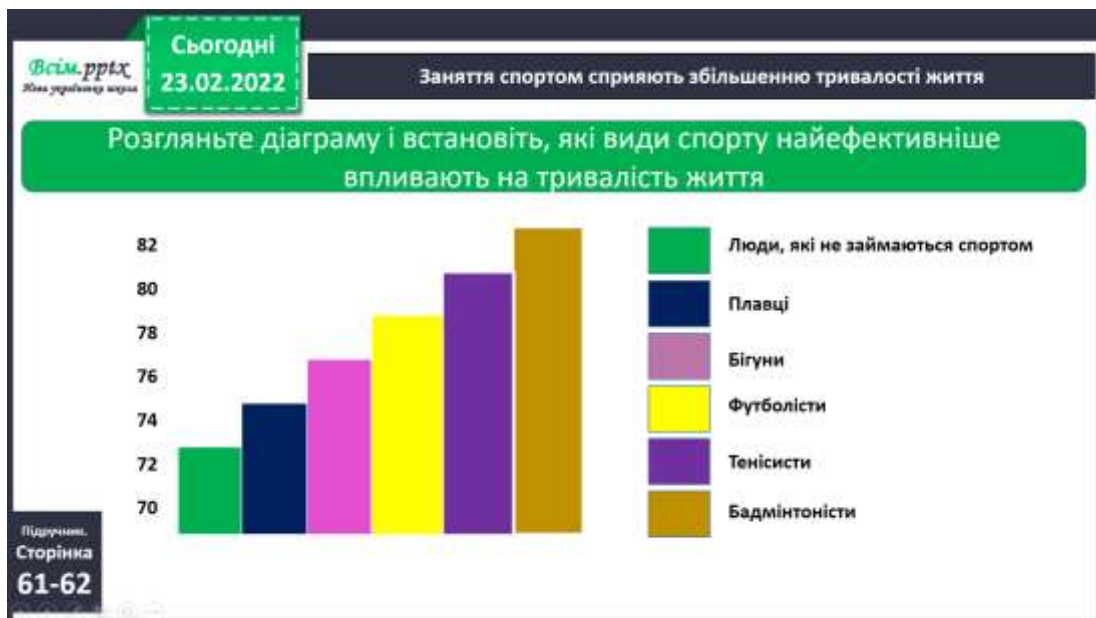
Ранкове коло.



Фенологічні спостереження.

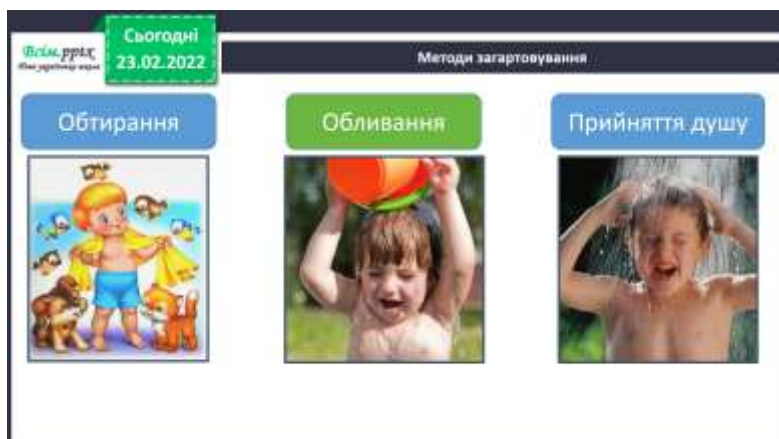


Заняття спортом сприяють збільшенню тривалості життя.



Робота з підручником с.61-62.

Методи загартовування



<https://www.youtube.com/watch?v=9UqtJBzGbjc>

https://www.youtube.com/watch?v=mOU7T9SQZ_c



5. Закріплення вивченого.

Поміркуй.

Сьогодні 23.02.2022 **Поміркуй**

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.

Підручник. Сторінка 62

<https://www.youtube.com/watch?v=8GjEDdYETq4>

Рухлива вправа.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkRrvrrNhw8>

6 правил здорового способу життя.

Всім прієднати
Жити рухливим життям

Сьогодні
23.02.2022

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. Загартувати організм.**
Щоб запобігти простуді й підвищити імунітет, є загартування. Моржування або обливання холодною водою взимку – це радикальні методи. Загартування 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 деякого 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 заціклюйся 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.

Поміркуй.

Всім притх
Нова українська школа

Сьогодні
23.02.2022

Поміркуй

У яких справах ви можете надати підтримку й приділити увагу людям з інвалідністю?

Як ви розумієте слова «сила духу» і «сила волі»?

Сила духу - моральна якість людини, яка полягає у стійкості та витривалості людини.

Сила волі - це здатність протистояти короточасним спокусам заради довгострокових цілей.

Підручник
Сторінка
62



Чому у вірша така невесела назва? Яких помилок припустився Петрик? Що ви йому порадите?.

Всім притх
Нова українська школа

Сьогодні
23.02.2022

Чому у вірша така невесела назва? Яких помилок припустився Петрик? Що ви йому порадите?

Петрик в книжці прочитав:
«Щоб загартуватись,
слід холодною водою
вранці обливатись».

Вікна настіж відчинив
(хоч зима надворі)
і зубами цокотів
в шортах в коридорі.

Після горе-гартування, —
правду ніде діти, —
довелось гірку мікстуру
аж два тижні пити.

Хлопець довго не вагався,
проявив старання
і негайно приступив
до загартування.

Щоб підсилити ефект,
вмить загартуватись,
Петрик вирішив водою
в ванні обливатись.

Лєся Вознюк



Підручник
Сторінка
63

Запам'ятай.

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

Фізкультхвилинка.

https://www.youtube.com/watch?v=0meG5Pn_iOI

Робота в зошитах.

температуру води на 2 С в тиждень, доведіть її до 14–15 С. Після цього можна гартувати все тіло.



Домашнє завдання.

Повторити тему на сторінках 62-63

7.Рефлексія

Рефлексія «Загадкові листи».

