**Розвиток людини**

**Мета:** формувати уявлення учнів про чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; пояснити необхідність підтримання нормальної маси тіла; вчити визначати рівень свого фізичного розвитку; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

*Бліцопитування*

— Які чинники впливають на здоров’я людини?

— Що найбільше впливає на здоров’я людини?

— Чи погоджуєтеся ви з думкою, що всі діти швидко ростуть і розвиваються?

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку, навчитеся визначати рівень свого фізичного розвитку.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Бесіда**

Учні приносять на урок свої фотографії та розміщують їх на дошці за роками.

— Які ж зміни відбуваються з дитиною від її народження?

— Як називають дитину до року?

— Чому немовля потребує особливо дбайливого догляду та піклування з боку батьків, бабусь, дідусів, старших братиків і сестричок?

— Що може робити у цьому віці дитина?

— Скільки років триває ясельний вік?

— Що може робити дитина ясельного віку?

— Порівняйте немовлят і дітей ясельного віку.

— Хто такі дошкільнята?

— Які дошкільнята?

— Що вміють робити дошкільнята?

— Скільки років триває молодший шкільний вік?

— Які діти цього віку?

— Що можуть робити діти у цьому віці?

— Порівняйте дошкільника і молодшого школяра.

— Діти ростуть нерівномірно. Протягом певного часу дитина росте швидко.

Бувають періоди, коли здається, що вона зовсім не росте. Перший період прискореного росту спостерігають у віці від 3 до 7 років, другий — між 10–12 роками у дівчаток і 12–17 у хлопчиків.

У період активного росту змінюється не тільки зріст, а й маса тіла. Визна-

чити, чи відповідають показники зросту і маси тіла вашому віку, можна за до-

помогою таблиці (див. с. 12).

— Розвиток фізичних якостей залежить від сформованості систем організму. Такі якості, як спритність, гнучкість, швидкість, міцність, залежать від розвитку опорно-рухового апарату. Гнучкість краще починати розвивати у віці 6–7 років, спритність — у 10–12. Бігом і спортивними іграми слід починати займатися у 6–11 років, а гімнастикою — у 5–6 років.



— Рухова активність — це умова гармонійного розвитку організму, його здоров’я.

— Як ви розумієте слова гармонійний фізичний розвиток?

Гармонійний — злагоджений.

**2. Робота за підручником (с. 14–18)**

— Які вікові зміни відбуваються з вами день за днем?

*Руханка*

Учні об’єднуються у 5 груп за етапами життя людини *(«немовлята», «дошкільнята», «школярі», «дорослі», «люди похилого віку»)* та обговорюють запитання, вміщені на с. 14.

— Що означає слово «гармонія» у перекладі з грецької мови?

— Що таке гармонійний розвиток людини?

— Що означає дбати про свій фізичний розвиток?

— Що означає дбати про свій психічний розвиток?

— Доведіть, що найбільше значення має ваш соціальний і духовний розвиток.

— Які щоденні добрі справи ви можете робити?

— Назвіть показники фізичного розвитку.

— Як дізнатися, чи правильно ви розвиваєтеся фізично?

— Чому важливо контролювати масу тіла? Порівняйте свою відповідь із висновком, поданим на с. 16.

Учитель пропонує виконати вдома практичну роботу (с. 16–18).

**3. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Гра «Незакінчене речення»**

* Якщо хочеш бути здоровим, то...
* Якщо хочеш бути красивим, то...
* Якщо хочеш бути розумним, то...

*Довідничок:* дотримуй режиму дня; займайся спортом; стеж за своїм зовнішнім виглядом; старанно навчайся.

**2. Робота в групах**

— Поясніть прислів’я.

Багато ходити — довго жити.

 **3. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Що означає гармонійний фізичний розвиток?

— Чи відповідають твій зріст та маса віковій нормі?

— Які вправи ти виконуєш задля нормального фізичного розвитку?

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Практична робота «Визначення рівня фізичного розвитку» (с. 16–18).