**Рух і загартовування**

**Мета:** ознайомити учнів з принципами загартовування *(поступовість, систематичність, дозованість)*; продовжити формувати у школярів переконання, що рух — це здоров’я, що фізичні вправи корисні для розвитку організму; продемонструвати вплив малорухливого способу життя на здоров’я; вчити виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості, розучити комплекс процедур загартовування.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

**1. Бліцопитування**

— Чому вода — основа життя?

— Як вода потрапляє в організм?

— Якою є загальна кількість рідини, що має вживати людина за добу?

**2. Гра «Розсипанка»**

— Зберіть розсипані слова та прочитайте вислів. *(Рух — це здоров’я.)*

— Чи погоджуєтеся ви з цією думкою?

— Дві з половиною тисячі років тому на скелі у Давній Греції були викарбовані слова:

Хочеш бути сильним — бігай!

Хочеш бути красивим — бігай!

Хочеш бути розумним — бігай!

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про вплив рухової активності та загартовування на здоров’я.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Повідомлення вчителя з елементами бесіди**

— Однією з основних умов зростання дитини є достатня рухова активність. Щоб бути здоровим і сильним, потрібно багато рухатися. Щодня здорова дитина має робити близько 10 тисяч кроків. За все своє життя доросла людина може подолати відстань від Землі до Місяця. Школярі багато часу проводять сидячи, тому ростуть кволими, вередливими, не впевненими у своїх силах, погано вчаться. Багато хто з вас зрозумів, що його спосіб життя є недостатньо рухливим. Що ж робити у цьому разі? Рухатися, використовуючи при цьому кожну можливість: дорогу до школи, шкільну перерву, перерви під час виконання домашніх завдань.

Усі люди мають вільний час. Маєте такий час і ви. Як же правильно організувати свій відпочинок? Під час підготовки до уроків потрібний активний відпочинок. А це — фізичні вправи, заняття танцями, відвідування спортивних секцій. Запам’ятайте, відпочинок — це не цілковите неробство, а зміна виду діяльності: поки мозок відпочиває, м’язи працюють, і навпаки.

Ось чому до режиму дня школяра мають входити: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізичні вправи, прогулянки, посильна праця, катання на санчатах, лижах, велосипеді.

Людина — частина природи. Тому відчуває її вплив, щоразу пристосовується до змін у природному середовищі. Щоб легше і швидше переносити зміни погоди, слід загартовуватися.

— Які природні чинники використовують для зміцнення здоров’я?

— Відгадайте загадку.

* Гріє, гріє, припікає,

Всіх у воду заганяє. *(Сонце)*

— Що дає людині сонце?

— Який вітамін утворюється у шкірі людини під дією сонячного проміння?

— Від чого він захищає людину?

— Вітамін D сприяє росту і розвитку дітей.

— Пригадайте правила загартовування за допомогою сонячних променів.

Правило 1. Не перегрівайся!

Правило 2. У перші дні засмагай на сонці не більше 10 хвилин.

Правило 3. Найкраще засмагати до 11-ї години ранку й після 17-ї години дня.

Правило 4. Захищай голову від сонячних променів.

— Як загартовуватися за допомогою повітря?

— Як загартовуватися за допомогою води?

— Пригадайте, як загартовуватися водою за допомогою обтирання, обливання, купання.

— Чим корисне ходіння босоніж?

***Цікаво знати!***

Давньогрецький філософ Сократ (469–399 рр. до н. е.) ходив босоніж для «загострення мислення».

Лікар Антоній Муза вилікував від тяжкої хвороби поета Горація, примусивши його ходити босоніж. А римський філософ Сенека зовсім не носив взуття.

За свідченням давньогрецьких істориків, у спартанських та афінських школах протягом усього року ходили босоніж. Учасники олімпіад у давнину теж змагалися босоніж.

Наші давні предки скіфи з ранньої весни до пізньої осені ходили босоніж, легко переносили зміни температури і не хворіли.

Навіть існує така притча.

Зніжений, звичний до тепла римлянин приїхав на гостину до скіфа.

— Чому не мерзнеш? — запитав загорнутий з ніг до голови у теплу тогу, тремтячи від холоду, римлянин.

На що напівоголений скіф відповів:

— А хіба мерзне твоє обличчя?

— Ні,— похитав головою гість.

— А я весь як твоє обличчя,— посміхнувся скіф.

Тога — верхній одяг давніх римлян — довгий білий плащ без рукавів.

— У давні часи в Україні через нестачу взуття, особливо в сільській місцевості, з настанням весняного тепла, а потім протягом усього літа до пізньої осені діти ходили босоніж. Це давало добрий заряд здоров’я, і тому вони, як правило, не хворіли на застудні захворювання.

— Обговоріть з батьками правила вашого загартовування за допомогою сонця, води, повітря і ходіння босоніж.

— Головні принципи загартування — це поступовість систематичність, дозованість. Поясніть, як ви це розумієте.

**2. Робота за підручником (с. 28–31)**

— Як ви розумієте слово гіподинамія?

— Чому гіподинамію називають хворобою цивілізації?

*Мозковий штурм*

Учитель пропонує учням назвати побутові прилади та пояснити, від якої фізичної праці вони звільняють людину.

— Як гіподинамія впливає на здоров’я?

— До чого призводить неправильне харчування у поєднанні з гіподинамією?

— Які органи від цього страждають?

— Зробіть висновок та порівняйте його із висновком на с. 28.

— Чи можна запобігти гіподинамії? Як це зробити?

*Руханка*

Учні виконують руханку, запропоновану у підручнику на с. 29.

— Яка «зброя» проти гіподинамії є найкращою?

— Що таке сила?

— Як розвивають силу?

— Що таке спритність?

— Що найкраще розвиває спритність?

— Що таке витривалість?

— Від чого залежить витривалість?

— Що найкраще розвиває витривалість?

*Робота в групах*

*Інсценізація*

Учні об’єднуються у 3 групи *(«сила», «спритність» і «витривалість»)* та

виконують завдання, вміщені у підручнику на с. 29.

— Яку користь приносять процедури загартовування?

— Яких трьох важливих правил слід дотримувати?

— Що означає поступовість?

— Що означає систематичність?

— Що означає дозованість?

*Робота в групах*

Учні виконують завдання, вміщені у підручнику на с. 30, роблять висновок та порівнюють його з висновком, поданим на с. 30.

Потім працюють за віршем Лесі Вознюк «Горе-гартування».

— Прочитайте висновок на с. 31.

**3. Фізкультхвилинка**

Раз! Два! Час вставати:

Будемо відпочивати.

Три! Чотири! Присідаймо,

Швидко втому проганяймо.

П’ять! Шість! Засміялись,

Кілька раз понахилялись.

Зайчик сонячний до нас

Завітав у вільний час.

Будем бігати, стрибати,

Щоб нам зайчика впіймати.

Прудко зайчик утікає

І промінчиками грає.

Сім! Вісім! Час настав

Повернутись нам до справ.

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Робота в групах**

Об’єднання учнів у групи здійснюється за видами м’ячів: волейбольного, футбольного, баскетбольного.

*Завдання*: назвати улюблені види рухової діяльності.

Презентацію роботи групи завершують твердженням: «Рухайтеся на здоров’я!».

*Висновок*. Отже, щоб бути здоровим, потрібно рухатися. Рух — це життя.

Необхідно робити ранкову зарядку, фізкультхвилинки, проводити рухливі ігри, займатися спортом, танцями, посильною фізичною працею.

**2. Робота в парах**

Розгадування кросворда «Здоров’я» *(див. додатковий матеріал до уроку на с. 3)*

**3. Робота над загадкою**

* Чого хочеш — не купиш,

А що хочеш продати — не продаси. *(Здоров’я)*

**4. Тестування «Так чи ні?»**

Гуляй у будь-яку погоду.

Ходи босоніж.

Краще починати загартовування взимку.

Побільше загоряй.

Починай загартовування холодною водою.

Купайся у водоймах під наглядом дорослих.

Загартовуватися краще вранці, після зарядки.

Організм кожної людини потребує загартовування.

**5. Гра «П’ять речень»**

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

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Навіщо людині потрібно рухатися?

— Чи робите ви ранкову зарядку?

— Якими видами спорту ви любите займатися?

— Назвіть свої улюблені рухливі ігри.

— До чого може призвести малорухомий спосіб життя?

— Що таке загартовування?

— Для чого потрібно загартовуватися?

— Які є принципи загартовування?

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 28–31).

Разом із дорослими скласти власний план загартовування та щодня виконувати заплановані процедури.

**Додатковий матеріал до уроку**

*Розгадування кросворда «Здоров’я»*



1. Комплекс фізичних вправ, що виконують уранці після сну. *(Зарядка)*

2. Прозора рідина для вмивання і пиття. *(Вода)*

3. Звичайне положення тіла людини у стані спокою та під час руху. *(Постава)*

4. Розпорядок добової діяльності школяра. *(Режим)*

5. Городні плоди та зелень, що вживаються в їжу та містять багато вітамінів. *(Овочі)*

6. Заходи щодо підвищення опору організму шкідливим впливам за допомогою використання сил природи: сонця, повітря і води. *(Загартовування)*

7. Здоровий колір шкіри, щік *(особливо на морозі та після фізичних вправ)*. *(Рум’янець)*

8. Процес уживання їжі. *(Харчування)*