

Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського
Відділ природничо-математичних дисциплін та технологій

Розробка уроку з основ здоров'я для дистанційного проведення з використанням
інтерактивних вправ (5 клас)

Тема: «Рух – це життя!»

Виконала: Бондаренко Ніна Василівна

Полтавський район

Деревківський заклад загальної середньої освіти

I-II ступенів Котелевської селищної ради

вчитель

спеціальність, з якої підвищується кваліфікація –
основи здоров'я

ПОЛТАВА

2023

Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина

(М. Амосов)



Тема уроку: Рух – це життя!

Мета уроку: формувати в учнів свідоме і відповідальне ставлення до свого здоров'я; показати вплив рухової активності та фізичних вправ на ріст і розвиток організму та здоров'я людини.

Цілі уроку:

- освітня: ознайомити учнів з видами фізичної активності, особливостями їх виконання, наданням першої долікарської допомоги в разі травматизму;
- розвиваюча: розвивати вміння дбати про своє здоров'я, порівнювати, аналізувати, працювати самостійно, логічне мислення;
- виховна: виховувати ціннісне відношення до свого здоров'я та життя, відповідальність, працелюбність, навички самоконтролю.

Обладнання: презентація до уроку «Рух – це життя!», комп'ютер, онлайн-вправи

Базові поняття й терміни: гіподинамія, кардіонавантаження, травматизм, тренуваність

Міжпредметні зв'язки: фізична культура

Тип уроку: дистанційний

Перебіг уроку:

I. Організаційний момент

- Привітання учням, створення емоційного настрою на урок .
- Прийом «Гірлянда компліментів» (На дошці [Padlet](#) діти пишуть один одному компліменти, а вчитель – всім учням)

II. Актуалізація опорних знань:

1) На попередньому уроці ми говорили про ріст і розвиток людини.

Пригадайте та поміркуйте, як спосіб життя людини впливає на її ріст, розвиток та здоров'я. Наведіть приклади.

Подивіться на світлини. Обговоріть, чи всі люди на них ведуть здоровий спосіб життя. (додаток 1)

2) Міркуємо та аналізуємо. Прочитайте висловлювання Гіппократа: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя».

- Поясніть, як ви розумієте це висловлювання?

- Про який складник здоров'я йдеться в ньому?

III. Мотивація навчальної діяльності

1) Отже, сьогодні тема нашого уроку... А щоб дізнатися, яку тему ми будемо вивчати сьогодні, треба розгадати ребус:



- Пояснення мети і цілей уроку, налаштування дітей на мотиваційну й плідну діяльність.

2) Вправа « Коло асоціацій зі словом « рух».

3) Онлайн - вправа. Робота з дошкою [Падлет](#). Виконайте [завдання](#): вкажіть, які фізичні вправи ви виконуєте в школі?

4) Розгляньте малюнки на екранах ваших пристроїв.



- Дайте відповідь на запитання: Чим відрізняється стан здоров'я тренованої і нетренованої людини? Давайте обговоримо. (Використовую вправу «Мікрофон»).

5) Що ви знаєте про здоров'я? З'єднайте прислів'я. Виконайте вправу за [посиланням](#).

IV. Вивчення нового матеріалу (з використанням презентації, розповідь вчителя)

1) Розповідь вчителя з елементами бесіди.

-Одним з основних правил здорового життя та умовою росту й розвитку людини є достатня рухова активність.

Записи в зошити: (учні записують тему уроку та визначення рухової активності).

Рухова активність - це будь-які форми руху, що потребують енергії (ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо).

Виокремлюють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну.

-Види рухової активності:

Низька: Повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач.

Середня (помірна): Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно.

Висока (інтенсивна): Біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри.

-Яку рухову активність використовуєте ви?

- Виконання вправи [«Активний і пасивний відпочинок»](#)

- Фізична активність знижує дратівливість і тривожність, покращує самопочуття, додає впевненості у собі, сприяє соціальній інтеграції у суспільстві. Діти й підлітки віком 5-17 років мають активно рухатися щонайменше 60 хв щодня. Лікарі рекомендують дітям займатися трьома видами фізичної активності:

-Кардіонавантаження - їм варто приділяти найбільше часу з необхідних 60 хв. Діти мають виконувати кардіонавантаження принаймні тричі на тиждень. Це будь-яка активність, що пришвидшує пульс і змушує пітніти - наприклад, швидка ходьба чи катання на велосипеді.

-Зміцнення м'язів - приміром, гімнастика та віджимання. Рекомендовано виконувати такі вправи принаймні тричі на тиждень.

-Зміцнення кісток — це можуть бути стрибки на скакалці, біг - принаймні тричі на тиждень.

Виконувати фізичні вправи щодня або не рідше ніж тричі на тиждень.

- А як часто ви виконуєте фізичні вправи

-Особливо корисна ранкова гімнастика, спортивні заняття, рухливі ігри.

За недостатності руху виникає гіподинамія. Вона стає причиною порушень розвитку скелета, втомлюваності, поганого сну.

Гіподинамія - це стан, який супроводжується численними симптомами, більшість з яких - це і є наслідок недостатньої фізичної активності. Можна виділити такі основні прояви гіподинамії: млявість, сонливість; поганий настрій, дратівливість; загальне нездужання, втома; погіршення апетиту; порушення сну, зниження працездатності.

Чимала увага має приділятися фізичній активності у дітей, особливо шкільного віку. При тривалому сидінні за партою відбувається застій крові в судинах нижніх кінцівок, що призводить до збіднення кровопостачання інших органів, у тому числі й головного мозку. Як наслідок — погіршуються розумові процеси, пам'ять і концентрація уваги. Крім того, у малорухливих дітей слабка м'язова система. Через слабкість м'язів спини у них формуються порушення постави. Як бачимо, наслідки гіподинамії можуть виражатися в порушенні функцій багатьох органів і систем, причому найчастіше такі порушення з низькою фізичною активністю пов'язують в останню чергу, хоча насправді це не так.

2) Перегляньте відео за посиланням на [YouTube](#):

3) А зараз перевіримо як ви засвоїли матеріал уроку. Перейдіть за посиланням та виконайте [вправу](#).

4) Ви вже втомилися від гаджетів, комп'ютерів. Зробіть перерву на [фізкультхвилинку](#). Потім ви самостійно попрацюєте з [підручником](#):

- Опрацюйте с. 15-16

- Розгляньте світлину на с. 18. Дайте відповіді на питання (усно)

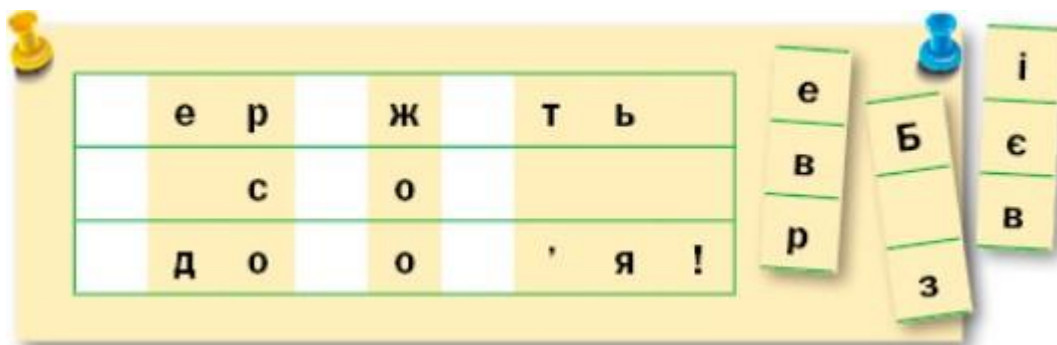
- Виконайте практичне завдання с. 19.

-Дослідіть власну рухову активність, користуючись таблицею «Види рухової активності» с. 19. Обчисліть, скільки часу займають у вас різні види рухової активності протягом дня.

V. Закріплення нового матеріалу:

-Пройти тренувальне онлайн-тестування за [посиланням](#)

-Розгадайте шифрограму:



V. Підсумки уроку

- Щоб цікаво підвести підсумок уроку, пропоную розгадати кросворд (виводимо кросворд на екран). Як бачите головне слово-підказка у вас є – це Здоров'я. Зараз по черзі будемо відповідати на питання до кросворду, а потім звіriamo наші відповіді з відповідями на слайді. Готові? Почали. (Додаток 2).

- Рефлексія:

*Назвіть одну нову річ, яку ви дізналися сьогодні на уроці.

*Опишіть хорошу ідею, яку ви почули сьогодні.

*Як ви будете застосовувати те, що вивчили?

*Вправа «Емоційний стан». Чи змінився ваш емоційний стан на кінець уроку?

Покажіть за допомогою міміки на обличчі.

VI. Домашнє завдання

- Домашнє завдання ви знайдете у [Classroom](#). Дублювання є у Viber

1) Опрацювати §4 (ст. 15-20).

2) Дати письмово відповіді на питання на сторінці 20, завдання №1 (прикріпивши на платформі [Classroom](#))

3) Скласти сенкан по вивченій темі уроку (за бажанням). Сенкан буде озвучений на наступному уроці. (Додаток 3).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Як зберегти мотивацію дітей протягом навчального року: 8 лайфхаків На Урок/ Цукор Любов Курс онлайн-тестування у школі.[Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/post/yak-zberegti-motivaciyu-ditey-protyagom-navchalnogo-roku-8-layfhakiv> (дата звернення 07.08.2023)
2. Освітній проєкт «На урок» – бібліотека розробок з основ здоров'я для вчителів на порталі «На Урок» (<https://naurok.com.ua/>)
3. Ворожейкіна О.М. 100 цікавих ідей для проведення уроку. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 287 с.
4. . Наволокова Н.П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій. – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – 176 с.
5. . Садкіна В.І. 101 педагогічна ідея. Як зробити урок. – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – 88 с

Додаток 1.



Додаток 2.

							з	а	р	я	д	к	а
г	і	п	о	д	и	н	а	м	і	я			
				ш	о	л	о	м					
				л	і	к	а	р					
					с	п	о	р	т				
					п	о	в'	я	з	к	у		
т	р	е	н	у	в	а	н	н	я				

1. Комплекс фізичних вправ, які виконуються вранці. (Зарядка)
2. Як називається наслідок недостатньої фізичної активності? (Гіподинамія)
3. Засіб безпеки під час їзди на велосипеді – це...(Шолом)
4. Хто людей з біди рятує і хвороби всі лікує -
Призначає процедури і таблетки і мікстури? (Лікар)
5. Бокс, хокей, футбол і волейбол,
Стадіон, басейни, kort - об'єднало слово... (спорт)
6. Розтягнули зв'язки, накладаємо стягуючу... (пов'язку)

7. Фізкультура і спорт – це основні види... (Тренування)

Додаток 3.

РУХ

Необхідний, корисний.

Допомагає, захищає, оздоровлює.

Сприяє здоровій життєдіяльності.

Життя.

ЗДОРОВ'Я

Міцне, дорогоцінне.

Надихає, заряджає, бадьорить.

Треба берегти своє здоров'я.

Енергія.

ЖИТТЯ

Безцінне, єдине.

Навчає, надихає, виховує.

Дає змогу реалізувати себе.

Щастя.