

Урок №6

Тема: «Моя постава – моє здоров'я».

- Добрий день. Я вітаю тебе на уроці “Я досліджую світ”. Сподіваюсь, що ти налаштований дізнатися щось нове. Отже, починаємо.
- Прочитай вірш, або попроси це зробити дорослих.
- Що нам потрібно робити щодня? Розкажи про це тому, хто зараз знаходиться поруч з тобою.
*Щоб рости і гартуватись,
І міцніти, як броня,
Треба, друзі, піклуватись
Про здоров'я нам щодня.*
- Лікар Айболить підготував для тебе запитання.
- Попроси дорослих прочитати тобі ці запитання, а ти дай на них відповіді.
 - Що таке розпорядок дня?
 - О котрій годині потрібно вставати вранці?
 - Із чого слід розпочинати ранок?
 - Які твої домашні обов'язки?
 - О котрій годині дітям потрібно лягати спати?
- Ти молодець! Пропоную гру «Так чи ні».
- Розкажи, що ти робив вчора. Для цього попроси когось з дорослих читати тобі запитання. Якщо твоя відповідь “так”, то підйми руки догори, якщо ні – плесни у долоні.
 - О 7:00 вставав із ліжка.
 - Робив зарядку.
 - Чистив зуби та вмивався.
 - Їв різноманітну їжу.
 - Гуляв на свіжому повітрі.
 - Мив руки перед їжею та після неї.
 - Перед сном провітрював кімнату.
 - Лягав спати о 21:00.
- Отже, робимо висновок, що всі дії протягом дня слід виконувати своєчасно.
- Настав час відпочинку. Натисни на посилання та трішки розімнись.
<https://www.youtube.com/watch?v=ioBwJmYf2qw>
- І знову до роботи.
- Відкрий підручник на ст. 14 та розглянь малюнок внизу сторінки.
- Розкажи тому, хто зараз з тобою поруч, хто з учнів сидить за партою правильно, а хто — ні? Чому ти так вважаєш?
- Якщо дитина не слідкує за тим, як вона сидить чи стоїть, то у неї може сформуватися неправильна постава і це завдасть значної шкоди здоров'ю.
- Постава – звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі. Вона починає формуватися з раннього дитинства і залежить від форми хребта, рівномірності розвитку і тону мускулатури.
Неправильна постава погано позначається на роботі внутрішніх органів: погана робота серця, легенів, шлунково-кишкового тракту, уповільнюється обмін речовин, з'являються головні болі, підвищується стомлюваність.

- А тепер розглянь верхній малюнок на ст. 14 підручника. Як ти гадаєш, що допомагає дітям формувати правильну поставу? Розкажи про це тому, хто зараз знаходиться поруч з тобою.
- Запам'ятай, фізичні вправи допомагають сформувати правильну поставу.
- Постава є не тільки у людей, а й у тварин. Спробуй відтворити поставу деяких тварин:
 - встати, розправити плечі й покрутити головою, як лев;
 - потягнутися вгору, як жирафа;
 - побігати на місці, як страус;
 - сісти за стіл і потягнутися вгору, як котик.
- Постава якої тварини тобі найбільше сподобалася? Ти можеш спробувати наслідувати поставу різних тварин. Це дуже корисно.
- Розглянь малюнок на ст. 15 внизу. Хто з дітей турбується про свою поставу? Як саме? Як ти турбуєшся про свою поставу? Розкажи про це своїм близьким та друзям.
- Я вірю, що вже скоро ти будеш ходити у справжню школу. Для цього тобі знадобиться портфель, щоб носити все необхідне на уроки. Дуже важливо знати, як правильно носити портфель, щоб не зашкодити своїй поставі.
- Розглянь малюнок на ст. 16 підручника.
- Хто з дітей носить ранець неправильно? Чому? Вислови свою думку в колі своєї родини.
- А зараз я пропоную тобі переглянути навчальне відео. Натисни на посилання, уважно слухай і дивись.

<https://www.youtube.com/watch?v=F3quCwcmIA4>

- Чому так порівнюють?
 - Згорблений, як дід.
 - Стрункий, як тополя.
- Обговори це з тим, хто знаходиться зараз поряд з тобою.
- Прочитай правила збереження і зміцнення постави, або попроси це зробити дорослих. Дотримуйся цих правил і будеш завжди здоровим і красивим.
 - Сиди на стільці рівно, не згинайся.
 - Не лягай на парту животом під час письма, між тулубом і партою повинна проходити рука.
 - Не горбся під час ходи, тримай спину рівно, не згинай плечі, тримай голову високо.
 - Не носи портфель весь час в одній руці, краще користуватися ранцем.
 - Рівномірно розподіляй вагу в руках.
 - Щодня роби зарядку і виконуй фізичні вправи.
 - Ходи по декілька хвилин з книжкою на голові.
- Пропоную тобі разом з рідними і друзями виконати практичне завдання.
- Перевірте свою поставу. Для цього треба підійти до стіни, притиснути до неї обидві лопатки, потилицю, сідниці, ікри й п'яти. Покласти одну руку на шийний вигин, а другу — на поперечний вигин хребта. Відстань між вигином хребта і стіною має дорівнювати ширині долоні. Дивись на малюнок на ст.15 вгорі.
- Бажаю здоров'я тобі і твоїм рідним. До зустрічі на наступному уроці.