КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр № 1» ДОР

**Конспект уроку з я у світі**

**на тему:**

**«Культура поведінки. Значення правильної постави для здоров’я людини»**

Підготувала

Вчитель-дефектолог

Дубовська К.С.

Дніпро

2022

**Тема:** «Культура поведінки. Значення правильної постави для здоров’я людини»

**Мета:**сформувати поняття «постава», визначити значення правильної постави для здоров’я людини, навчити перевіряти свою поставу; розвити важливі життєві навички, що дозволяють зберегти правильну поставу; виховувати бажання виконувати вправи для формування правильної постави та відповідальне ставлення до свого здоров’я.

**Методичне забезпечення:** підручник, зошит.

**Методи та види робіт**: бесіда, розповідь, індивідуальна робота, робота з підручником, робота в зошитах.

**Вид уроку:** Вивчення нового матеріалу

**Хід уроку**

**1. Організація класу**

***1.1.Привітання***

Усі сідайте в коло, діти!

Домовляймось — не шуміти

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Нашу гру розпочинаємо!

***1.2. Перевірка готовності до уроку***

- На уроці нам знадобиться підручник, зошит, кольорові олівці, ручка. Приберіть все зайве з парт. Сядьте рівненько, ми розпочинаємо.

***1. 3. Хвилинка календаря***

**2. Актуалізація опорних знань**

***2. 1. Гра «Так чи ні»***

– А зараз ми зіграємо в гру. Я зачитуватиму твердження, якщо воно правильне, ви плескаєте в долоні, якщо ні – сидите спокійно.

«Що позитивно впливає на ріст і розвиток людини?»

|  |  |
| --- | --- |
| Фізичні вправи  Чистота тіла та помешкання  Свіже повітря  Повноцінне харчування  Безпечна поведінка  Міцний сон  Гарний настрій  Правильна постава | Часті хвороби  Паління  Вживання алкоголю  Забруднене повітря  Поганий настрій  Страхи  Недотримання режиму дня  Перевтома |

**3. Мотивація навчальної діяльності і повідомлення теми уроку**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про формування постави, її значення в нашому житті і про те, як її зберегти. Ми будемо перевіряти власну поставу.

**4. Вивчення нового матеріалу**

***4. 1. Вступна розповідь***

Постава - це звичне положення тіла людини у спокої та в русі. Відхилення від правильної постави називають порушенням постави. Постава відіграє в житті людини естетичне та функціональне значення. Естетична функція постави полягає у створенні краси та гармонійності рухів. Люди з правильною поставою рухаються гарно, вільно. І, навпаки, ті, хто мають порушення постави рухаються важко, незграбно.

Порушення постави супроводжуються серйозними і складними наслідками у функціонуванні організму людини. Відбувається це внаслідок стискання внутрішніх органів, порушення їх правильного розташування в організмі. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку, утруднює приплив крові до нього. Порушення постави може, навіть, спричиняти розвиток захворювань серцево-судинної (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної систем (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легень).

Постава не передається по спадковості, а формується в процесі росту, розвитку і виховання дитини.

Постава – звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі. Вона починає формуватися з раннього дитинства і залежить від форми хребта, рівномірності розвитку і тонусу мускулатури.   
Неправильна постава погано позначається на роботі внутрішніх органів: погана [робота](http://ua-referat.com/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0) серця, легенів, шлунково-кишкового тракту, уповільнюється [обмін](http://ua-referat.com/%D0%9E%D0%B1%D0%BC%D1%96%D0%BD) речовин, з'являються головні болі, підвищується стомлюваність.

**4. 2. Гра «Завмри»**

Учні завмирають на декілька хвилин, щоб зафіксувати, як вони сидять. Звертають увагу на порушення допущені під час сидіння.

***4. 4. Робота над приказками та порівняннями***

– Як ви розумієте прислів’я?

 • Згорблений, як дід.

 • Стрункий, як тополя.

 • Хто день починає із зарядки — у того все в порядку.

 • Без осанки кінь — корова.

***4. 3. Опрацювання статті підручника***

– Відкрийте підручники. Читаємо статтю.

– Пригадайте, як треба правильно сидіти. Чи завжди ви дотримуєтесь цих правил?

**4. 4. Читання оповідання «Чи вмієш ти ходити?»**

— Чи вмієш ти ходити? Запитав якось тато.

— А чи вмієш стояти? А сидіти вмієш?

Я промовчав.

— Правильно, що мовчиш,— засміявся тато.— Ану, пройдись по кімнаті, я подивлюсь.

— Я так і знав,— сказав тато,— ти взагалі не вмієш ходити. Ну, що це за хода? І що за постава? Ти схожий на знак питання. Голова опущена, ніби ти голку шукаєш на підлозі, спина зігнута, плечі звисають. Ну, а ходиш як? Човгаєш ногами, ніби дідусь. Від тата я почув, що хода залежить від постави. А поставою називається те, як людина тримається, коли йде, стоїть або сидить.

— Гарну поставу,— пояснив тато,— виробляє сама людина. Для цього потрібно стежити за собою, не горбитися, голову тримати прямо, а плечі трохи відводити назад. Неправильні хода і постава завдають значної шкоди здоров’ю.

— Як це здоров’я може залежати від ходи і постави? — здивувався я.

— Нічого дивного,— пояснив тато.— Якщо ти звик ходити згорбившись, у тебе викривляється хребет, а серце, легені й шлунок стискаються. Їм так само погано, як людині у переповненому автобусі. Сидіти правильно теж не всі вміють.

— А як правильно сидіти?

— Ось так,— тато присунув до столу стільця й сів на нього. Потрібно нахилитися трохи вперед, але не горбитися й не опускати низько голову. Плечі мають бути на одному рівні. У жодному разі не можна спиратися грудьми на край стола чи парти. Обидві ноги слід ставити всією ступнею на підлогу чи підставку.

***4. 5. Фізкультхвилинка***

– Постава є не тільки у людей, а й у тварин. Давайте спробуємо відтворити поставу деяких тварин:

- встати, розправити плечі й покрутити головою, як лев;

- потягнутися вгору, як жирафа;

- побігати на місці, як страус;

- сісти за парту і потягнутися вгору, як котик.

– Постава якої тварини вам найбільше сподобалася? Вдома ви можете наслідувати поставу різних тварин. Це дуже корисно. А тепер будемо вчитися визначати правильну поставу в людей.

**5. Узагальнення й систематизація знань**

***5. 1. Практичне завдання***

— Перевіримо 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.

***5. 2. Розробка правил збереження постави***

Розроблення правил збереження і зміцнення постави. У групах за допомогою малюнків розробляються правила «Як виробити правильну поставу?».

- 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

**5.3. Робота в зошиті**

- А зараз розгорніть зошити на сторінці 4 та ми всі разом складемо три поради тим, хто обирає шкільний наплічник.

1) Він має бути зручним

2) Зверни увагу на розмір

3) Має бути не важкий. Молодці, це завдання ми з вами виконали.

**6. Підсумок уроку**

– Чому необхідно стежити за своєю поставою? (Порушення постави призводить до порушення роботи всіх органів людини: легень, серця, інших внутрішніх органів)

– Як постава впливає на здоров’я людини?  
 – Що треба робити, щоб постава була гарною і правильною? (Фізичні вправи…

Домашнє завдання