**План-конспект уроку**

**з природознавства**

**у 3 класі**

**«Опорно-рухова ситема. Формування правильної постави»**

**Вчитель Тимошенко О.В.**

***Тема***: Опорно-рухова ситема. Формування правильної постави

***Мета***: визначити значення правильної постави для здоров’я людини;ознайомити з правилами формування правильної постави, навчати учнів перевіряти свою поставу; розвивати мовлення, пам’ять, уміння слухати, встановлювати причинно-наслідкові зв’язки; виховувати відповідальне ставлення до свого здоров’я, прагнення бути здоровим.

Хід уроку

***I. Організаційний момент***

***II. Актуалізація опорних знань***

Бесіда по організм.

***ІІІ. Перевірка вивченого.***

1. **Вправа «Введи слово в речення»**

(за словом здогадатися, яка інформація буде звучати про опорно-рухову систему)

* 206
* - міцні
* Опора
* Спинний мозок
* 360
* Скорочення
* Легені
* Нерухоме з’єднання
* Розслаблення
* Хребет
* Головний мозок
* Рух
* Кістки
* Молоко
* Рухоме з’єднання

1. **Робота з плакатом «Скелет і м’язи»**
2. **Гра «Назви з малюнком»** (вчтель демонтрує ілюстрації часин скелета, а учні називають їх)

***IV. Повідомлення теми і мети уроку***

Демонстрація малюнків дітей з неправильною поставою.

Чи хотіли б ви бути на них схожими. Чому? Сьогді на уроці і дізнаємось, як не стати такими?

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про формування постави.

***V. Вивчення нового матеріалу***

**1. Робота за підручником (**с. 147–149)

— Пригадайте, як треба правильно сидіти. Чи завжди ви дотримуєте цих правил?

— Розгляньте малюнок 118. Яких правил сидіння за столом не дотримує дівчинка на малюнку 2?

**3. Фізкультхвилинка**

— Постава є не тільки у людей, а й у тварин.

— Відтворіть 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?

— Яку поставу було легко показувати, а яку — складно?

— Удома ви можете наслідувати поставу різних тварин. Це дуже корисно. А тепер будемо вчитися визначати правильну поставу в людей.

Робота з плакатом.

***VІ. Узагальнення й систематизація знань***

**1. Робота в групах**

Робота з дефороваими реченнями

Розроблення правил збереження і зміцнення постави.

Рівно сидіти під час письма,

не сутулитися в процесі ходьби

спати на пласкому ліжку,

носити рюкзак за плечима,

сидіти чи ходити по кілька хвилин із книжкою на голові.

займайся спортом, роби зарядку;   
не носи важкого;   
правильно харчуйся (сир, молоко, овочі, фрукти);   
завжди ходи і стій прямо;   
рівномірно розподіляй вагу на обидві руки.

**2. Звернення внутрішніх органів**:

- До ас звернулись зі скаргами органи дітей із порушеннями постави. (серце, легені, шлунок, очі, спинний мозок).

Чому вони страждають від порушення постави? Як їм допомоги?

***VІІ. Підбиття підсумків. Рефлексія***

1. **Розгляд малюнів** (на екрані телевізора)
2. Які діти слідкують за свою поставю. Чтго можемо в них навчитися?. Які поради ви дасте іншим дітям?
3. **Бесіда**

* Я в думаєте, дотримуючись правил, ми будемо схожими на тих дітей. Бажаю, щоб ви були такими.

— Чому необхідно стежити за своєю поставою?.)

***VІІІ . Домашнє завдання***

С. 147–149.

1 в – підібрати вправи для зміцнення хребта

2-в – підібрати вправи для ранкової гімнастки

Рівно сидіти під час письма

не сутулитися в процесі ходьби

спати на пласкому ліжку

носити рюкзак за плечима

сидіти чи ходити по кілька хвилин із книжкою на голові.

займайся спортом, роби зарядку

не носи важкого

правильно харчуйся (сир, молоко, овочі, фрукти)

завжди ходи і стій прямо

рівномірно розподіляй вагу на обидві руки.