**8 Клас**

**Тема уроку:**

***Захист проекту*** ***: «Рухова активність - основа фізичного здоров’я».***

**Мета уроку:**познайомити учнів із поняттями «гіподинамія», «постава», довести, що рух це життя, а гіподинамія-основний чинник виникнення хронічних хвороб і скорочення життя, виховувати потребу вести активний спосіб життя.

**Наскрізні змістові лінії:** *Громадянська відповідальність*( націлює на усвідомлення відповідальності за власне життя і здоров’я своє та оточуючих);

*Здоров’я та безпека(*зорієнтовує на формування в учнів розуміння, що здоров’я найвища особистісна й суспільна цінність.)

**Обладнання й матеріали**: модель Скелет людини**,**таблиці «Скелет людини», «Мікроскопічна будова кісткової та хрящової тканин», «М’язи тіла людини», «Попередження викривлень хребта», «Попередження плоскостопості».

**Базові поняття й терміни:**вікові особливості, гіподинамія, дистрофія, лордоз, кіфоз, сколіоз, плоскостопість, постава.

**Концепція уроку**

Розглянути зміни, що відбуваються зі скелетом і м’язами під впливом часу; показати, що в різні вікові періоди змінюється характер росту й розвитку скелета і м’язів; пояснити, яким чином стан опорно-рухової системи залежить від рухової активності, живлення й діяльності залоз внутрішньої секреції; дати визначення гіподинамії і показати її вплив на різні системи й органи організму.

**Епіграф уроку**: «Рух – це життя»

Хід уроку

І.Мотивація навчальної діяльності учнів

Учитель починає урок із загадки:»Хто вранці ходить на чотирьох, удень – на двох, а ввечорі- на трьох?» Про кого так говорять?( Про людину в дитячому , середньому та зрілому віці).У процесі росту й розвитку відбуваються значні зміни опорно-рухової системи(скелета та м’язів).У дитячому та підлітковому віці ці зміни пов’язані насамперед із формуванням вигинів хребта, ростом кісток, окостенінням, зміною пропорцій тіла. Це спостерігали з давніх-давен. Але сьогодні ми все частіше зустрічаємося з відхиленнями від нормального розвитку опорно-рухової системи, з хворобами, про які наші діди й прадіди не знали. Їх називають хворобами цивілізації.

Перед нами постають проблеми – з’ясувати, що це за хвороби, які їхні наслідки для організму , як запобігти цьому?

Тема нашого уроку стала проектом для учнів класу ,і сьогодні , ми підводимо підсумки роботи, яку ви виконали.

**ІІ. Організаційний етап**

**Учитель.** Сьогодні у нас звітують групи лікарів терапевтів і хірургів, спортсмени і науковці-дослідники. Кожна група вивчала питання, готувала потрібну інформацію у вигляді презентації. Усі разом ми знайдемо необхідні рішення наших проблем.

**ІІІ. Вивчення нового матеріалу (обговорення проблем)**

**Учитель.** Однією з хвороб цивілізації є гіподинамія. Які її причини й наслідки?Запросимо терапевтів допомогти пояснити нам. Звіти групи «терапевтів». Учні дають визначення гіподинамії, інформацію про причини хвороби , вплив її на опорно-рухову та серцево-судинну системи,обмін речовин та енергії, фізичну й розумову працю.

Учитель. Діагноз відомий. Як же лікувати цю хворобу і особливо, як запобігти їй?Допоможе група спортсменів.

Звіти групи «спортсменів». Вони дають інформацію про підвищення рухової активності вранці, упродовж дня, після навчальних занять. Пропонують елементи ранкової зарядки , фізкультхвилинок на перервах , проводять їх разом з усіма учнями класу. Діляться досвідом підвищення рухової активності після занять . Як приклад демонструють елементи танка.

Учитель. Цікаву інформацію пропонують науковці-дослідники.

Звіти групи «науковців-дослідників. Вони дають інформацію про дослідження з тем «Вплив фізичного навантаження на роботу серця», «Вплив фізичного навантаження на розвиток уваги» та інші. Дослідження проводять на учнях , які систематично відвідують спортивні секції.

Учитель. Ми часто чуємо слова «здоров’я і краса», «краса і постава». І дійсно , краса пов’язана із здоров’ям , поставою. Що таке постава? Якою вона може бути?Допоможіть , будь ласка, красуні.

Звіти групи «красуні». Знайомлять з поняттями «постава»,методами визначення постави,ознаками правильної і неправильної постави , демонструють найпростіші прийоми , які можна використовувати вдома і в школі.

Учитель. На жаль , серед учнів зустрічаються такі, в яких є порушення постави, плоскостопість. Які їхні ознаки?Як можна запобігти цим хворобам?

Звіти групи «хірурги». Інформують однокласників про порушення постави, плоскостопість, профілактику цих захворювань. Зачитують профілактичні пам’ятки.

**ІV.Підбиття підсумків.**

Учитель. Наш проект підійшов до завершення. Зробимо висновок:що є основною профілактикою таких важких захворювань , як гіподинамія та порушення постави?Яку народну мудрість треба запам’ятати?

Учні роблять висновок, називають народну мудрість »Рух – це життя»,зачитують головні думки з підготовлених звітів.

V. Оцінювання роботи груп.

VІ. Рефлексія уроку.

Чи сподобався урок? Що найбільше вразило?Яке значення для вас має інформація сьогоднішнього уроку?

VІІ .Домашнє завдання. Підготувати пам’ятки-рекомендації щодо ведення здорового способу життя.