

Урок № 18

Принципи і методи загартовування

Мета уроку: сформувати поняття про загартовування, його принципи, види та значення для зміцнення здоров'я; розглянути особливості комплексного загартовування сонцем, повітрям, водою; сформувати практичні вміння та навички загартовування.

Очікувані результати: учні мають пояснювати вплив природних чинників на здоров'я, принципи загартовування та вплив загартовування на зміцнення здоров'я; учні мають порівнювати стан здоров'я загартованого й незагартованого учня; учні мають виконувати правила загартовування; учні мають уміти використовувати різні види загартовування.

Обладнання:

Тип уроку: засвоєння нових знань.

□ 1. Організаційний момент

Привітання, фізкультхвилинка. 1.1.

Перевірка присутності учнів: кількість за списком _____, кількість присутніх на уроці _____, відсутніх _____.

Перевірка готовності учнів до уроку. 1.3.

Перевірка готовності класного приміщення до уроку. 1.4.

□ 2. Актуалізація опорних знань

«Фольклорна скарбничка». 2.1.

Поясніть народні прислів'я:

- Де сонце не ходить, там лікар заходить.
- Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
- Подивися на вид та не питай про здоров'я.
- У здоровому тілі — здоровий дух.

«Ланцюжок здоров'я». 2.2.

Учні по черзі називають чинники, що зміцнюють здоров'я.

Приклади відповідей: купання, плавання, засмагання, вітаміни, гарний настрій, прогулянки на свіжому

повітрі, фізкультура, загартовування, розпорядок дня.

— Які чинники можна віднести до загартовування? (Вода, сонце, повітря.)

Обговорення проблемної ситуації. 2.3.

Хлопчик, почувши, що ходіння босоніж корисне для здоров'я, одразу скинув взуття й пішов у справах босоніж.

Опорні запитання:

— Що є правильним, а що неправильним у діях учня? (*Правильне те, що хлопчик піклується про своє здоров'я. Неправильне те, що він не дізнався, як треба це робити, щоб не зашкодити здоров'ю.*)

— Чи є ходіння босоніж засобом загартовування?

□ 3. Мотивація навчальної діяльності

Повідомлення теми уроку. 3.1.

Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку. 3.2.

Проблемне запитання. 3.3.

— Для чого потрібно знати принципи загартовування?

4. Етап засвоєння нових знань

1. Загартовування

Загартовування — це тренування організму, підвищення його стійкості до несприятливих кліматичних чинників. Це один із методів профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Загартовування не лікує, а попереджає хворобу. Воно підвищує працездатність і витривалість організму, нормалізує емоційний стан.

Установлено, що систематичне загартовування знижує ймовірність простудних захворювань. Загартовування позитивно діє на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, підвищує адаптивність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, сприяє активізації розумової та фізичної активності.

Загартовування відоме з давніх часів. Перші згадки про цей метод зміцнення здоров'я є в давньоіндійському епосі Рігведа (бл. 1500 р. до н. е.). Про користь загартовування наголошував відомий давньогрецький лікар Гіппократ. Він говорив, що «холод зміцнює тіло, робить його сильним і пружним». Інший відомий лікар Авіценна вважав, що загартовуватися треба, використовуючи прохолодну воду.

Загартовування дозволяє використовувати приховані можливості організму, мобілізувати в потрібний момент захисні сили. Загартована людина більш витривала, у будь-яких умовах зберігає спокій, бадьорість, оптимізм.

2. Способи загартовування

Повітрям

Загартування

Сонцем

- Водою:
- купання;
 - обтирання;
 - контрастний душ

Комплексне
Вода + повітря + сонце

Загартування повітрям — це найбезпечніший спосіб зміцнення здоров'я, його слід розпочинати з формування звички гуляти на свіжому повітрі.

Загартування сонцем покращує обмін речовин, підвищує вміст гемоглобіну в крові, підсилює кровообіг, стимулює травлення, загальний тонус організму, його стійкість проти інфекції.

Загартування водою позитивно впливає на організм людини. Водні процедури — це обтирання, обливання, душ, купання.

Систематичне використання процедур загартування знижує ймовірність простудних захворювань, а то й зовсім позбавляє їх.

3. Принципи загартування

Під час загартування слід дотримуватись таких принципів, як систематичність використання всіх процедур, поступовість збільшення їхньої дії, послідовність їх проведення, урахування індивідуальних особливостей людини і стану її здоров'я, комплексність дії природних чинників.

Принципи загартування:

1. Поступовість.
2. Регулярність.
3. Консультація з лікарем.
4. Контроль стану здоров'я.

Запитання до учнів:

— Чому необхідно дотримуватися принципу поступовості?

— Чому при загартуванні необхідна регулярність?

— Чому необхідна консультація з лікарем? (*Особливості загартування залежать від стану здоров'я людини.*)

— Для чого необхідно контролювати стан здоров'я людини, яка загартується?

□ 5. Узагальнення й закріплення знань

Самостійна робота з підручником. 5.1.

Доповнення опорного конспекту матеріалом, що учні вважають важливим.

«Ти мені — я тобі». (Робота в парах.) 5.2.

Учні ставлять один одному запитання щодо теми уроку та оцінюють правильність відповіді.

5.3. «Розумники та розумниці»

1. Увечері вмирає, уранці оживає. (*Сонце*)
2. Що горить без полум'я? (*Сонце*)
3. За горами, за лісами
Золота діжа встає. (*Сонце*)
4. Що сходить без насіння? (*Сонце*)
5. Хто однаково всіх любить,
Усіх однаково голубить?
Знизу вгору на нього глянеш,
А обняти не дістанеш. (*Сонце*)
6. Він і гріє, і пече,
І, як зайчик, грається.
Хочеш взяти його — втече
І мерщій сховається. (*Промінь*)
7. Без них життя немає,
Усе в'яне, завмирає
І наступає ніч. (*Промені*)
8. Де не ступиш, всюди маєш,
Не купуєш, а вживаєш. (*Повітря*)
9. Хоч і зна про нього всяк,
У руки не візьмеш ніяк,
У лісі — свіже і легке,
А у місті не таке.
І чому ж воно не чисте?
Хто з вас зможе розповісти? (*Повітря*)
10. Відома людям рідина,
Усяк її вживає.
Буває хмаркою вона,
Сніжинкою буває.
Бува, як скло, вона тверда.
Ви здогадалися? Це —... (*Вода*)

11. Без хмизу й дров палає,
Землю зігріває. (*Сонце*)
12. Що у світі найсвітліше,
Наймиліше, найтепліше?
У небі вдень воно гуляє,
Ніч приходить — спать лягає. (*Сонце*)
13. Високо стоїть, одне око має,
Всюди заглядає. (*Сонце*)
14. Усі його люблять, всі чекають,
А хто подивиться — скривиться. (*Сонце*)
15. Люби всім: тобі й мені.
Удень гуляють на вікні
І купаються в ріці
Діти сонця... (*Промінці*)
16. Все в ній видно дуже гарно:
Синє небо, білі хмари,
І дерева, і листок,
Й перевернутий місток. (*Річка*)
17. Що то за пані, що свої береги їсть? (*Річка*)
18. Біжить, блищить, гадючиться,
Між очеретом крутиться. (*Річка*)

5.4. Тестове завдання для закріплення знань

Тест № 8

Позначте всі правильні відповіді.

1. Рішення про загартовування дитина приймає:
А сама
Б за порадою з Інтернету
В за порадою лікаря
Г за порадою друзів
2. Загартовування починають:

- А під час хвороби
 - Б після перевірки стану здоров'я
 - В у будь-яку пору року
 - Г тільки в холодну пору року
3. Види загартовування:
- А споживання морозива
 - Б обтирання
 - В повітряні ванни
 - Г ходіння босоніж по траві
4. Загартовування водою — це:
- А купання
 - Б обливання
 - В сонячні ванни
 - Г повітряні ванни
5. Принципами загартовування є:
- А поступовість
 - Б духовність
 - В регулярність
 - Г зацікавлення
6. Вплив загартовування на здоров'я:
- А знижує температуру тіла
 - Б зміцнює імунітет
 - В зменшує масу тіла
 - Г пристосовує організм до зміни температури середовища

Відповіді: 1В; 2БВ; 3БВГ; 4АБ; 5АВ; 6БГ.

«Вільний мікрофон». 5.5.

— Чому для складання програми загартовування навіть здоровій людині слід радитися з лікарем?

Відповідь на проблемне запитання. 5.6.

6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

— Які знання та навички ви покладете сьогодні у свій «Кошик здоров'я»?

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

Завдання для всього класу. 7.1.

Підручник: _____

Робочий зошит: _____

Індивідуальні завдання. 7.2.

1. Правила засмагання.

2. Правила прийому повітряних ванн.