**Відділ освіти**

**Козівської районної державної адміністрації**

**Конспект модуля**

**на тему:**

**(9 клас)**

**Підготувала:**

вчитель біології

Козівської ЗОШ І-ІІІ ступенів №2

**Атаманчук Надія Любомирівна**

**2015Формування постави. Рухова активність і здоров'я**

**Мета:** поглибити знання учнів про поставу та види її порушень, розкрити суть поняття гіподинамія та її вплив на організм людини; переконати учнів, що рух - це життя, а гіподинамія - основний чинник виникнення хронічних хвороб і скорочення життя; виявити рівень засвоєних знань з теми «Опорно-рухова система»;

- сприяти формуванню вміння критично мислити; працювати в групі;

- виховувати потребу у здоровому способі життя; позитивного ставлення до навчання; сприяти формуванню доброзичливих взаємовідносин у колективі

**Обладнання:** плакат «Скелет людини», вилови вчених, роздаткові завдання для груп, тестові завдання.

**Хід заняття**

**І.** **Організаційний момент.**

**Вчитель:** З яким настроєм, бажанням чи без нього, ви прийшли сьогодні до школи?

Я знаю простий засіб, відомий з давніх-давен не тільки для покращення настрою, а й для зміцнення імунітету, продовження тривалості життя. І. Павлов назвав цей засіб "зарядкою для підкірки, що мобілізує захисні сили організму на боротьбу проти захворювань". Від себе додам, що цей засіб не вимагає матеріальних витрат, доступний усім і ми можемо використовувати його за власним бажанням в будь-який момент.

Назвіть і продемонструйте цей засіб. (Сміх, посмішка.)

Щоб ви запропонували, щоб ваша посмішка стала більш щирою, природною?

Я пропоную простий і забутий спосіб, яким ви можете користуватися завжди, це - комплімент. Пропонує обмінятися компліментами з товаришем по парті.

Посміхайтеся частіше і будьте здорові та щасливі!

**ІІ. Установчо – мотиваційний етап**

Як багато на світі див! Гігантські дерева та велетенські статуї, фантастичні водоспади та вигадливі палаци, неймовірні сталактитові печери та величні храми викликають захоплення в кожного, кому пощастило побачити їх хоча б одного разу. Але жодне диво світу не може зрівнятися з тим, що завжди з нами. Це диво - ми самі!

"Чимало див на світі нашім, та все ж людина - диво над дивами", - так колись сказав Софокл. З великим давньогрецьким драматургом важко не погодитись. А на думку Ф. Достоєвського, "людина - це таємниця. Її слід розгадати, і якщо розгадуватимеш усе життя, то не кажи, що згаяв час".

То ж і ми з вами причетні до розгадування цієї найбільшої таємниці, цього дива.

Що ж саме про людину ми зараз вивчаємо на заняттях біології?

( опорно – рухову систему)

А навіщо вам його розгадувати, що дадуть вам знання організму людини?

(Знання Здоров'я Успіх)

Отже, основою успіху є здоров'я. А яка психологічна характеристика ж достатньо важливою для досягнення успіху? Це пам'ять. Давайте потренуємо і перевіримо її.

**Завдання «Творчі асоціації»** : зачитую терміни, а ви замальовуєте асоціації, які пов'язані з ними.

*Скелет; м'язи; опорно-рухова; тканини; остеоцити; міозити; хондроцити; постава; сколіоз; здоров'я.* Відтворіть за малюнками терміни.

Якщо ви відтворили 80% і більше, у вас чудова пам'ять.

**Вправа «Оратор»** Складіть коротку логічно зв'язану розповідь, використовуючи ці терміни: перший ряд - три; другий ряд - наступних чотири; третій ряд - останні три.

**Вчитель:** Виходячи з розповідей учнів. що сидять на третьому ряду, з'ясовуємо, що постава і здоров'я взаємопов'язані. Академік Норбеков казав: "Усі захворювання лікуються правильною поставою і добрим настроєм".А які ж чинники впливають на її формування, від чого залежить найбільше, на вашу думку, постава людини?

Пригадайте дослід російського анатома Лесгафта?

Відомий філософ Аристотель казав: "Ніщо так сильно не руйнує людину, як довготривала фізична бездія".

Сама природа створила опорно-рухову систему для руху.

**Цікавий факт**

В Японії існує «Правило 10 тисяч». Воно полягає в тому, що кожна людина протягом доби має пройти щонайменше 10 000 кроків. Японці заповнюють свій день фізичними навантаженнями. Тому і живуть найдовше за всіх у світі.

То який фактор визначальний для правильного формування опорно-рухової системи, а оскільки організм - єдине ціле, то і для здоров'я в цілому?

Отже, тема нашого сьогоднішнього заняття „ Формування постави. Рухова активність і здоров'я".

То які ж завдання поставимо собі?

- З'ясувати, як впливає на здоров'я довготривала фізична бездія?

- Переконатися, що рух - це життя!

- Вияснити, які інші чинники впливають на формування опорно-рухової системи і здоров'я організму в цілому?

**ІІІ. Змістово – пошуковий етап**

**Проблемне запитання**.

* Як впливає на людину малорухливий спосіб життя?
* Якщо малорухливий спосіб життя негативно впливає на людину, то чи зміниться при цьому постава?
* А що таке постава? Як вирозумієте це поняття?

(учні висувають свої думки щодо постави, разом з вчителем підсумовують, що постава — це положення тіла у просторі)

(записують визначення у зошит)

**Вправа «Коло ідей»:** кожен учень пропонує свою ознаку правильної постави, яку записує на аркуші і прикріплює його на ватмані «Гар­на постава — більше можливостей», де зображена людина з правильною поставою

(Учні висловлюються, що ознаками правильної постави є:

•    пряма спина;

•    рівні плечі;

•    розпрямлена грудна клітка і т.п.)

  **Проблемне запитання** до учнів:

* Уявімо на мить, що хребет викривлений, як вплине на здоров’я здавлення внутрішніх органів: печінки, серця?

(Порушення їхніх функцій, загроза здоров’ю та життю людини, оскільки порушується дихання та кровообіг.)

* Отже, які наслідки чекають на людину, якщо у неї буде неправильно сформована постава?

•    деформація хребта;

•    порушення роботи внутрішніх органів;

•    утруднення руху.

* В якому напрямку може вигинатися надмірно хребет?

**Вчитель:** Види порушення постави:

•    лордози (вигин хребта вперед);

•    кіфоз (вигин хребта назад);

•    сколіоз (бічні вигини хребта) (учні записують в зошити)

**Вчитель:** Давайте складемо поради кожній людині щодо профілактики порушень постави і доповнимо ними плакат :

*(учні пропонують: активний відпочинок; правильно облаштоване місце для занять; збалансоване харчування; правильне носіння сумок; фізкультхвилинка на заняттях, і т.д.)*

*Фізкультхвилинка: виконання вправ,* що впливають на формування правильної постави:

* спина пряма, руки опущені, ноги тримаємо разом;
* спокійно вдихніть, плавно підніміть руки, з’єднавши долоні;
* дихайте спокійно, повільно рахуючи до 20, уявіть, що ростите;
* опустіть руки;
* сядьте на стілець рівно;
* з’єднайте руки «в замок» та залишайтеся в такому положенні 10-15 секунд;
* змініть руки та повторіть вправу;
* згинайте та розгинайте ноги в колінах;
* виконайте нахили тулуба вперед із поло­ження стоячи;
* поприсідайте на одній нозі (для хлопців); походіть із вантажем на голові (для дівчат);
* повороти тулуба (вправо — вліво)

**Вчитель:** Отже, ми дослідили, що на правильну поставу впливає рухова активність. А тепер спробуємо з’ясувати, що таке гіподинамія. **Вправа «Поміч».** Опрацюйте отриманий текст. Олівцем зробіть позначення:

- - інформація відома;

+ - нова інформація;

! - цікава інформація;

? - інформація викликає заперечення, запитання.

Діти отримують листки з наступним текстом:

*Знижена рухова активність - гіподинамія.*

*Вплив гіподинамії на організм:*

*- спричиняє послаблення сили серцевих скорочень, зменшення працездатності серця, зниження тонусу судин, а згодом розвиток серцево-судинних захворювань;*

*- в результаті цього, відповідно, зменшується кровопостачання тканин і органів, забезпечення їх необхідними поживними речовинами і киснем;*

*- як наслідок, виникає кисневе голодування тканин - гіпоксія;*

*- сповільнюється обмін речовин в клітинах, а через це сповільнюються процеси росту, знижуються сила і маса м'язів, послаблюється імунітет;*

*- знижується рівень гемоглобіну в крові і розвивається анемія;*

*- порушується обмін кальцію і фосфору, в результаті чого знижується міцність кісток;*

*- зниження витрат енергії при гіподинамії, спричиняє збільшення жирової тканини, що веде до надмірної маси тіла, а згодом - ожиріння;*

*- надмірна концентрація жиру в крові призводить до утворення його нерозчинних сполук із солями, підвищення рівня холестерину в крові, що осідають на стінках судин, просвіт яких при цьому звужується, спричинюючи порушення кровообігу, веде до розвитку таких небезпечних хвороб як атеросклероз, гіпертонія;*

*- порушується робота ендокринної та нервової систем органів що веде до погіршення пам'яті, уваги, зниження розумової працездатності, життєвого тонусу;*

*- емоційний стан людини стає пригніченим, а згодом виникають психічні розділи.*

Після опрацювання тексту здійснюється його фронтальне обговорення.

**Вчитель:** Отже, дуже влучно сказав Аристотель, фізична бездія, гіподинамія і справді руйнують здоров'я людини. І немає системи органів, яка б не страждала від них.

Тоді спробуємо довести протилежне, що рух - це життя!

Працюємо в групах. Кожна група отримує картку із завданням. Дві хвилини обговорюємо в групах завдання, а тоді кожна група представляє свою відповідь на нього.

**Завдання для І групи:**

1. Народна мудрість каже: "Багато ходити - довго жити".Як розумієте ви це прислів'я?

Які інші прислів'я про здоров'я вам відомі?

**Завдання для ІІ групи:**

2. Народна мудрість каже: "Ранок зустрічай зарядкою, вечір проводжай прогулянкою".

Як могло "народитися" в народі таке прислів'я?

**Завдання для ІІІ групи:**

3. Жорж Тіссо говорив: "Рух - джерело здоров'я, бездіяльність - могила здоров'я".

Чи підтверджуються слова Ж. Тіссо життям?

**Завдання для ІV групи:**

4. В Елладі 2500 років тому на величезній скелі були вибиті слова: "Якщо бажаєш бути сильним - бігай, якщо бажаєш красивим - бігай, якщо бажаєш бути розумним - бігай".

Доведіть, що справді, завдяки руху, можна стати сильним, красивим, розумним.

**Вчитель:** Що буде, якщо не зарядити гвинтівку? Що трапиться, якщо не зарядити акумулятор автомобіля?Гвинтівка не вистрелить, автомобіль важко буде завести. Водій і мисливець про це не забувають. Але про те, що і своє власне тіло треба "заряджати", заряджати щоденно порцією бадьорості, багато людей, на жаль, забувають. Як заряджати?

Це дуже просто - кожного ранку робити зарядку. Всього лише 10-15 хвилин вправ на свіжому повітрі чи в кімнаті - і запасу бадьорості вистачить на цілий день. Є й інші способи. Як ви тренуєте своє тіло, "заряджаєте" його бадьорістю?

Наш вік називають віком "сидячої цивілізації". Чи згодні ви з цим? Як позначається це на здоров'ї сучасних людей?

Висновок: отже, ми разом довели, що рух - це справді життя.

**Вчитель.** Нам залишилося з'ясувати, які інші чинники, крім рухової активності, впливають на формування опорно-рухової системи і здоров'я людини в цілому. Для цього скористаємося народною мудрістю та висловами відомих людей. У ході нашої роботи побудуємо "Міст здоров'я", який веде "від народження - до довгого щасливого життя".

Прислів'я та вислови, які записані на дошці і використовуються, як підказки:

*"Ненажера риє собі могилу власними зубами" (народна мудрість).*

*І. Павлов: "Надмірне захоплення їжею - тваринність, нехтування нею - безглуздя".*

*"Краще знатися з дурнем, ніж з тютюном" (народна мудрість).*

*І. Павлов: "Не пийте вина, не обтяжуйте серце тютюном, і проживете стільки, скільки жив Тиціан" (італійський живописець XV Тиціан прожив 100 років, коли середня тривалість життя середньовіччя дорівнювала 40 років).*

*"Весела думка - половина здоров'я" (народна мудрість).*

*"Сонце, повітря, вода - наші найкращі друзі".*

*"Дотримуйся режиму плануй свій день".*

*"Суди не по роках, а по зубах" (народна мудрість).*

*"Яблуко від яблуні далеко не падає".*

На основі зачитаних висловів учні пропонують цеглинки, якими забудовують міст здоров’я:

*1. Рух*

*2. Раціональне харчування*

*3. Загартовування*

*4. Дотримання режиму дня*

*5. Навчитися володіти емоціями*

*6. Дбати про чистоту довкілля*

*7. Ні - шкідливим звичкам*

**Вчитель:** крокуйте по життю цим мостом, і ваше життя буде довгим і щасливим.

**ІV. Системно – узагальнюючий етап:** учні виконують тестові завдання по темі «Опорно – рухова система»

**V. Етап рефлексії** Підсумок заняття

Дайте оцінку модульному заняттю, відповівши на такі запитання:

1. Що на модулі було головним?

2. Що було цікавим?

3. Про що нове дізналися?

Грайте, стрибайте, кружляйте надворі,

Хоч і перерви маленькі у школі.

Хочемо бачити всіх вас здоровими,

Геть всі хвороби! Не будемо кволими!

**VI. Домашнє завдання**

Виберіть одне із завдань на вибір:

1. Намалювати "Дерево життя", де на зелених листочках записати свої дії, які зміцнюють ваше здоров'я, впливають позитивно на організм; на жовтих - ті дії, які послаблюють здоров'я, впливають на організм негативно; на коренях - успадковані від батьків; на стовбурі - найважливіші в житті, над яким потрібно працювати.

2. Напишіть твір-роздум на тему "Здоров'я очима дітей", або "Я – за здоровий спосіб життя".

3. Підготуйте агітаційний виступ для молодших школярів "Якщо хочеш бути сильним - бігай, якщо бути красивим - бігай, якщо хочеш бути розумним - бігай!"