**Тема:** **Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми.**

**Мета:** Вивчити, які існують чинники ризику індивідуального розвитку та їх вплив на організм підлітка. Навчитись визначати індивідуальний рівень фізичного здоров’я. Виховувати в учнів дбайливе ставлення до свого фізичного здоров’я.

**Обладнання:** вага, ростомір, таблиці, посібники, інструкційні картки.

**Тип уроку:** використання знань, умінь і навичок.

**Хід уроку:**

**І. Організаційна частина**.

**ІІ. Перевірка домашнього завдання. Коригування опорних знань, умінь і навичок**.

1. Які чинники впливають на здоров’я людини?

2. Від чого залежить здоров’я людини?

3. Чи дотримуєтесь ви свого індивідуального плану збереження та зміцнення здоров’я?

4. Що заважає вам дотримуватись вимог здорового способу життя?

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності**.

Регулярні фізичні вправи та збалансоване харчування сприяють гармонійному фізичному розвитку підлітка, але слід знати деякі вікові особливості розвитку свого організму. Часто бурхливий розвиток відбувається нерівномірно, і за збільшенням розмірів тіла не встигає розвиток внутрішніх органів – серця, ШКТ, легені. Часто серце випереджає в рості кровоносні судини, і кровоносна система не встигає за темпами розвитку серця. Внаслідок цього можуть виникати тимчасові порушення в роботі серцево-судинної системи, виникати головний біль, запаморочення, швидка втома. Тому в цей період потрібно приділяти особливу увагу фізичним навантаженням, відпочинку та раціональному харчуванню.

Щороку, перед початком навчання учні проходять обов’язковий медичний огляд, але протягом року стан фізичного здоров’я може змінюватись. Тому кожен повинен самостійно слідкувати за показниками свого фізичного здоров’я.

Сьогодні на уроці ми визначимо індивідуальний рівень фізичного здоров’я.

**ІV. Повідомлення теми і мети уроку.**

**Практична робота**.

**Тема:** визначення індивідуальних показників фізичного здоров’я.

**Мета:** навчитися визначати індивідуальний рівень фізичного здоров’я, та спостерігати за показниками індивідуального розвитку.

**Обладнання:** вага, ростомір, таблиці, посібники, інструкційні картки.

**V. Загальний інструктаж. Усвідомлення учнями алгоритму дій.**

**VI. Самостійна робота учнів під керівництвом вчителя.**

**Хід роботи:**

1. Методом «мозкового штурму» визначають які показники індивідуального розвитку необхідно врахувати для визначення рівня фізичного здоров’я. (визначають методом «мозкового штурму») .
2. Одним із найпоширеніших показників для оцінювання рівня здоров’я є індекс маси тіла .Досліджено, що люди які мають надто низький або дуже високий ІМТ, частіше хворіють. ІМТ

Якщо ІМТ від 18,5 до 24,9 одиниць –означає, що вага в нормі. Якщо цей показник дещо вищий або нижчий, хвилюватися не варто, адже в підлітковому віці тіло росте нерівномірно. Якщо ІМТ менший за 15 або більший за 30 – тоді варто звернутись до лікаря.

ІМТ

1. Визначення стану свого самопочуття за анкетою

1.Уранці страшенно не хочеться вставати з ліжка?

2.Втомлює навіть те, що потребує найменших зусиль( піднімання сходами, похід в магазин)?

3. Вже опівдні або трохи пізніше відчуваєш , що знесилений?

4.Навіть серед дня хочеться спати?

5.Тобі часто кажуть, що маєш втомлений вигляд?

6.Постійно відчуваєш слабкість, втому?

7.Буває, що засинаєш рано ввечері, коли читаєш або дивишся телевізор?

8.Ти постійно стривожений , не можеш розслабитись?

9.Часто відчуваєш роздратування?

10. Почуваєшся надто втомленим, щоб активно проводити свій вільний час?

11.Часто хворієш (застуда, грип, головний біль)?

12. Постійно відчуваєш нестачу енергії та життєвих сил?

**VII. Звіт про виконання роботи**.

Зробити висновок і записати рекомендації щодо збереження і зміцнення індивідуального фізичного здоров’я;

**VIII.Домашнє завдання**: вивчити параграф 9.