Урок в ігровій формі формує в учнів уявлення про гігієну; знайомить з правилами особистої гігієни; вчить доглядати за своїм тілом, волоссям, руками; формує уміння правильно мити руки; вчить розпізнавати предмети загальної та особистої гігієни; виховує охайність, бережливе ставлення до води.

**Предмет : основи здоров’я**

**Тема:** Чистота – запорука здоров”я. Правила особистої гігієни. Догляд за своїм тілом. Практична робота. Як треба мити руки

**Мета:** Ознайомити учнів із поняттям «гігієна», з однією з вимог гігієни – чистотою; про те, що чистота є однією з умов формування, збереження та зміцнення здоров’я, переконати учнів у необхідності виконувати вимоги особистої гігієни; розвивати в учнів знання елементарних правил гігієни, гігієнічні навички, вміння робити власні висновки, узагальнення; виховувати в учнів санітарно-гігієнічні навички.

**Тип уроку:** Ознайомлення з новим матеріалом (Урок-подорож).

**Обладнання:** Підручники, зошити, костюм гнома, лісова галявина, хатинка гнома, музична картина, квіти в горщику, вологі серветки, пазли, шампунь, гребінець, мило, рушник, зубна паста мийка, загадки, Лісова галерея предметів гігієни, Мішечки здоров’я, кошик з речами.

**Міжпредметні зв’язки :** навчання грамоти, математика, природознавство, музичне мистецтво, фізична культура

**Хід уроку**

***І. Організаційний момент.***

В ч и т е л ь**.** За чистим полем, за дрімучим лісом є казкова хатка – Роздольська загальноосвітня школа, а в ній - кімнатка, де буває тихо…інколи, весело…постійно, шумно…завжди! Це наш 1 клас!

Покажіть мені ваші долоньки. Покладіть на одну: уважність і творчість. На іншу я покладу вам цікавість і терпіння. Зберіть все, що в долонях, та не губіть.

Бажаю всім перебувати у стані фізичної та духовної рівноваги, що і є ознакою здоров’я.

***ІІ. Повідомлення теми, завдань.***

Важлива складова здоров’я – гігієна. До неї в гості я вас запрошую.

Та ще запрошую всіх погратись, посміятись. І, звичайно, подумати над тим, що побачите і почуєте.

***ІІІ. Робота над матеріалом уроку.***

1. Психологічна установка (музичний фон «Звуки лісу») *(Додаток І)*
2. Перехід до роботи над новим матеріалом.

І раптом наші очі помітили…(сліди від ніжок), які ведуть нас у казку.

Жив - був у затишній хатинці маленький гномик. Він був добрий, чемний, працьовитий. В лісі всі його дуже поважали і любили!

1. Розкриття змісту уроку

Цього тижня працьовитий гном проходить у Лісовій лікарні плановий гігієнічний огляд. Допоможемо йому в обстеженні? Тоді з’ясується у якому стані знаходяться його шкіра та руки, волосся, очі та вуха, зубки. Чи треба гному лікуватися, чи спокійно жити і працювати?

В ч и т е л ь. Гномик дуже любить вирощувати квіти. (Квіти у горщику) І ось одного разу у нього виросли незвичайні квіти. Їхній солодкий запах збільшує працездатність. А ефірна олія з цих чарівних рослин захищає від бактерій і сприяє кращому обміну речовин. Подивіться на пелюстки. (*До квітів прилаштовані пелюстки з вологих серветок*) Гном виготовляє з них вологі серветки. Візьміть серветку. Витріть ручки. Подивіться на чисту і порівняйте. Що ви бачите? (*Відповіді*)

Г н о м.Діти! Постійно стежте, як я, за чистотою рук, особливо після роботи. Ні в якому разі не беріть руки до роту аби до вашого організму не потрапили мікроби.

В ч и т е л ь. А коли ж мікроби гинуть? Підказкою буде пазл. *(Робота в парах).* Складемо його.

Висновок: мікроби бояться МИЛА. Мити руки з милом треба щоразу перед тим, як береш їжу і після користування туалетом. На вимитих руках усі мікроби гинуть через 5 хвилин, а на брудних – живуть довго.

В ч и т е л ь. А я нагадую, що не слід забувати і про нігті. На руках їх підстригають 1 раз на тиждень, а на ногах – 1 раз на два тижні. І ніколи нігті не гризіть, бійтеся мікробів!

В ч и т е л ь. Подивіться, у Гномика чисті нігті, чисті ручки. Він, напевно, недоторка, гномик – білоручка. Який охайний гномик, а яке шовковисте волосся.

Г н о м. Хто охайний, не обійдеться без шампуню. (*показує*)

В ч и т е л ь. Шампунем миють волосся та шкіру голови. Своє волосся треба мити в міру забруднення, розчісувати власним гребінцем або щіткою (*показує*) 2-3 рази на день. Зачіски у дівчаток і хлопчиків повинні бути зручними і охайними.

Г н о м.  А от мило – цінна штука, захист від біди.

Нехай будуть мої руки чистими завжди.

***Фізкультхвилинка***

Зранку гноми в ліс пішли…

По дорозі гриб знайшли.

А за ним 1,2,3

Показалися ще три!

І поки гриби збирали…

Гноми в школу не попали…

Побігли, поспішили…

І гриби всі погубили!

В ч и т е л ь. Давайте я покажу, як треба мити ручки.(Мийка, мило, рушник) *(Додаток ІІ)*. А ми зараз перевіримо шкіру, руки і волосся у гнома.

В ч и т е л ь. В гнізді між трав яйце дивне розкопав.

Ну і гномик! Постривай!

Його розбий, секрет читай.

Г н о м. Цей секрет зберігається століття. І ось він дійшов до вас. Розгадайте ж но його. (*Знайомить учнів із загадками. Поповнення Лісової галереї*)

В ч и т е л ь. Йдеться про предмети особистої гігієни. Кожен їх повинен мати і користуватися ними. *(Додаток ІІІ)*

В ч и т е л ь. А ось, діти, ще один секрет. Трави, в яких гном знайшов чудо-яйце, цілющі, тому і зібрані для вас у Мішечки здоров’я. Візьміть їх, вдихніть аромат, що допоможе нам зберегти правильну поставу, бодрість і так необхідну працездатність. До праці! Робота **з підручником.**  Діти! Ваше тіло, одяг, кімната повинні бути завжди чистими.

І. Подивіться на малюнки і скажіть, хто з дітей слідкує за чистотою. (*Відповіді*).

ІІ. Гра «Так чи ні?» (*Відповіді: «Так» - сплеск у долоні, «Ні» - «Ай-яй-яй!»*). Приготуйте свої долоньки, давайте відповіді на запитання (с.43)

В ч и т е л ь. Гном і так, і сяк, танцювати він мастак.

Вміє добре працювати, а ще краще розважатись.

***Фізкультхвилинка***

В казці весело й цікаво

Гномів семеро жило

Вранці рано – за порядком

Шикувались на зарядку,

Тупотіли всі ногами.

І хитали всі руками.

Нахилялись вліво-вправо.

Та цього іще замало:

І стрибали, і кружляли,

Присідали й піднімались,

Головами всі хитали.

Й працювати починали.

В ч и т е л ь. Гном любить шукати скарби. Одного разу він знайшов кошик, а в ньому…якісь речі. Давайте скористаємось ними. Нам потрібні лише предмети особистої гігієни. ***Робота в парах*** (*вибрати з кошика тільки речі особистої гігієни*)

Г н о м. Вам завдання. Знайдіть і позначте за 1хв тільки ті малюнки, які є засобами гігієни***. (Робота в друкованих зошитах)***

В ч и т е л ь. Друзі! Поки ви ще невеличкі – дбайте про здорові звички. Щоб здоров’я зберегти і щасливими рости.

Встаньте ті, хто:

* не сумував
* хто вже знає, що здоров’я в світі – головне
* хто здоровий і веселий…

Вчитель (*повертається до плану уроку*)

― Завдання ми виконали. Успіху сьогодні досяг увесь клас.

***ІІІ. Підсумок уроку***

В ч и т е л ь. Ми помічаємо, що найцінніше для нас – це здоров’я тільки коли його у нас вже немає.

Прислухайтеся до цих слів і запам’ятайте, що надійніше за всіх про своє здоров’я зможете подбати тільки ви самі!

*Література*

1. Інтернет-ресурси
2. Матеріали власних наробок

**Додаток І**

В ч и т е л ь. Заплющіть очі, покладіть руки на коліна, розслабтеся. Ви – в чарівному лісі. Помилуємося фарбами лісу, привітаємося з його мешканцями і побажаємо їм тепла і краси. Зупинимося. А чи так вже й тихо в лісі? Прислухайтеся до пташиного співу, до дзижчання водички, до шелесту листя. Вітерець спокійно перебирає ваше волосся. Вам так добре! А як пахне у лісі!!! Вдихніть його солодкий аромат. Лісове повітря відрізняється свіжістю і чистотою.

Глибоко вдихніть і видихніть. Видихніть образу, злість. Я бажаю вам здоров’я, настрою, успіхів. Рахую до 5 і ви відкриєте очі: 1, 2, 3, 4, 5.

**Додаток ІІ**

1. Треба спочатку закотити рукава вище ліктів. Виконуйте.

2. Не сильно відкрити кран і намочити руки.

3. Взяти мило і намилити їх.

4. Покласти мило.

5. Миємо руки: треба, щоб вони перекочувалися одна по одній, як санчата з гори - то права по лівій, то ліва з’їжджає по правій. Потім треба покласти долоньку до долоньки і потерти.

6. Після цього сполоснути і витерти рушником. (показує). Це необхідний предмет гігієни.

**Додаток ІІІ**

Загадки

1. Маю я зубців багато, зачешу вас як на свято. (Гребінець)
2. Я – м’якенький і завзятий, люблю діток витирати. (Рушничок)
3. Ліг в кишеню і вартую.

Плаксі, реві та бруднулі

Витру вранці струйки сліз,

Не забуду і про ніс. (Носовичок)

(Перевірка носиків гномів – Паспорт здоров’я)

1. Запашне, гладеньке,

Миє чистенько.

Треба, щоб у кожного було.

Що, малята? (Мило)

1. Чистоту тримаю в роті,

Справу знає чітко,

Вам ім’я моє знайоме,

Бо зубна я (щітка)

(Малюнки при розгадуванні вивішуються в Лісову галерею)