**Тема:** Це повинен знати кожен.

**Мета:** формувати у дітей валеологічний світогляд, вчити свідомо ставитися до свого здоров’я; дати корисні поради, щодо збереження і зміцнення свого здоров’я, розвивати вміння висловлювати свою думку, мовлення; виховувати почуття відповідальності за своє здоров’я та здоров’я оточуючих.

**Обладнання:** малюнки, що ілюструють приклади здорового способу життя, смайлики.

Хід уроку

**І .Організаційний момент**

Пролунав уже дзвінок,

час почати нам урок.

То ж і ми часу не гаймо,

урок основи здоров’я починаймо.

1. Вступне слово вчителя

* Стрімке оновлення життя нікого не залишає байдужим. За будь – яких часів і обставин людське серце з радістю вбирає в себе красу навколишнього світу, адже природа віками стверджує свою найголовнішу мудрість: «Ніщо в світі не переважить ціни життя, а якщо ви хочете, щоб життя усміхалося вам, то подаруйте йому спочатку свій настрій!»
* Діти, підніміть картки і покажіть мені з яким настроєм ви прийшли сьогодні до школи?



**ІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

**-**Як на вашу думку, що потрібно людині для досягнення успіху?

(Міцна воля, велика сила, палке бажання, здоров’я) – слова записані на дошці.

* Недаремно народна мудрість говорить: «В здоровому тілі- здоровий дух».
* Як ви розумієте це прислів’я?
* Є пропозиція продовжити розмову протягом сьогоднішнього уроку.

**ІІІ. Оголошення теми уроку.**

* Прочитайте на дошці тему нашого уроку «Це має знати кожен».
* Подумайте і скажіть з огляду на ту бесіду з якої почався наш урок. Що ж має знати кожен?
* Отже, тема відома, тепер давайте з’ясуємо завдання , які ставить перед нами сьогоднішній урок.

( Записано на дошці)

**Цей урок навчить мене:**

Працювати у групах Пояснювати, що Піклуватися про здоров’я своєї родини

таке правила та яку роль

вони відіграють у житті людей

**1.Вивчення нового матеріалу.**

Робота над прислів’ям.

-Розгляньте запис на дошці. Складіть із частин прислів’я.

Пра- здо- ,а ця - лінь - хво- ба. ро- в’я

(Праця- здоров’я, а лінь- хвороба.)

* Як ви розумієте це прислів’я?
* У вас у кожного на парті є кружечки різного кольору. Об’єднайтеся в групи за кольором.
* Завдання для кожної групи. Запишіть найбільше прислів’їв про здоров’я.
* Молодці, діти. Та важливо не тільки знати народну мудрість , а й слідувати цим порадам все своє життя.
* А для чого людині здоров’я?

**Гра з м’ячиком «Додай слово»**

-Я починаю гру словами «Якщо людина здорова, то вона…» і той кому я кину м’ячик повинен закінчити речення одним словом. Будьте уважними, можливо я скажу по-іншому : «Якщо людина хвора, то вона…»

(Відповіді фіксуються на двох аркушах ватману маркером: чорним і червоним)

 

Добра Зла

Щаслива Сердита

Весела Сумна

Привітна Втомлена

Сильна Похмура

-Підніміть картку і покажіть, яке обличчя у здорової людини? А у хворої?

- На вашу думку, яка людина приємніша для спілкування? А якими ви хочете бути?

**Фізкультхвилинка**

«Настрій»

Діти починають ходити по кімнаті, відчуваючи власне тіло.

 Подумайте про власний настрій, у якому ви починали вправу. За допомогою ходи проде­монструйте різний настрій.

Кожен рух виконуйте протягом 13-ти секунд. Рухайтесь як:

* дуже втомлена людина;
* щаслива   людина,   яка   отримала   радісну звістку;
* людина, яка постійно чогось боїться;
* людина, у якої «нечиста» совість;
* канатоходець, який рухається по дроту.

Повертаючись на своє місце, покажіть настрій, у якому перебуваєте зараз.

* Що потрібно робити, щоб людина виросла сильною та мала міцне здоров’я?
* Наша держава піклується про здоров’я свого народу. В статті 49 Конституції України сказано: «Кожен має право на охорону здоров’я, медичну допомогу та медичне страхування». В країні побудовано багато лікарень, санаторіїв, будинків відпочинку. Та слід пам’ятати, що в першу чергу людина сама відповідає за своє здоров’я і тільки сама його зможе зберегти.
* У вас на партах лежать аркуші паперу, на яких зображена ріка «Здоров’я». Допишіть її притоки, тобто складові здорового способу життя.

( Спорт, біг, режим дня, вітаміни, мило ,зубна паста і т.д.)

**Психогімнастика**

* А тепер сядьте вільно, розслабтеся, заплющить очі і подумки повторюйте за мною речення.

(Під музику моря)

-Я лежу на березі річки.

-Тихо плещуть хвилі.

-Світить сонечко.

-Я спокійний(а).

-Я лежу на спині і дивлюся на блакитне небо.

-Мені легко дихається.я

-Моє тіло відпочиває у приємних променях сонця.

-Відпочили, розслабилися, а тепер знову до роботи.

**Гра «Так чи ні»**

Збереженню здоров’я сприяє…

Байдужість

Взаєморозуміння в сім’ї

Добра праця

Шкідливі звички

Ранкова зарядка

Палання

Чистота тіла

Ледачість

Активний відпочинок

**ІV. Підсумок уроку**

Людина сама господар свого здоров’я і відповідає за нього. А з усіх названих джерел здоров’я людина повинна щедро черпати позитивні емоції, натхнення, бажання бути здоровою, а значить і красивою, і щасливою, і впевненою у собі. В житті існують правила, яких повинна дотримуватися людина , щоб бути здоровою. Деякі з них написані у вас на аркушах. Допоможіть мені прикріпити їх на стенд.

* Ми з вами створимо Храм здоров’я, фундаментом якого є вислів «У здоровому тілі-здоровий дух»
* Підніміть руки, хто хоче жити в ньому.
* Так, щоб мати гарне здоров’я, яке правило треба знати ?

**Вірш**  Якщо хочеш бути здоровим,

Правило запам’ятай:

Сам про своє здоров’я дбай,

На лікарів цю турботу не перекидай.

Лікарі лікують хворих,

Здоров’я вони не творять.

Людина повинна сама

Дисциплінована бути і вольова.

**V. Творче завдання додому**

Підготувати проект «Я –здорова людина»

МІЙ ПРОЕКТ

Від підніжжя до вершини

Я – здорова людина

**Виконавець:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я хочу зробити**

**Я зробив**