Тема уроку: Здоровим бути здорово

***Мета:*** розширювати уявлення учнів про здоровий спосіб життя, про те, що позитивно, а що негативно впливає на здоров’я; сприяти виконанню учнями правил здорового способу життя з метою набуття навичок здорового способу життя; формувати прагнення берегти своє здоров'я, зважаючи на його цінність і значущість для людини.

***Обладнання***: малюнки, ілюстрації, де зображені діти, які піклуються про своє здоров'я, таблиця «Здоров'я», склади для прислів'я, чисті аркуші.

*Головним скарбом життя є не землі, що ти їх*  
*завоював, не багатства, що їх маєш у скринях...*  
*Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб*  
*його зберегти, потрібно багато що знати.*

**Хід уроку**

**І. Організація класу до уроку**

***Учитель.*** Усміхніться одне одному, обміняйтеся компліментами з товаришем по парті.

Всіх вас рада привітати

І найкращого побажати.

Руку другу скоріш протягни

І  міцніше  долоньки стисни.

А тепер пошепчемось тихенько, друже!

(Говоримо тихо)

Скажемо лагідно: «Здоров’я  тобі, я бажаю всім і собі!»

Голосніше.

Скажемо лагідно: «Здоров’я тобі, я бажаю всім і собі**!»**

**ІІ. Повторення вивченого матеріалу**

1.Бесіда.

Що  найдорожче  для  кожної  людини?

Чого  не  купиш  за  гроші?

Без чого  немає  щастя?

Від  кого  залежить,  що   ти  здоровий?

*(Відповіді  учнів)*

2***. Учень  читає   віршик***

*Хто здоровий, той сміється,*

*Все йому в житті вдається.*

*Він долає всі вершини,*

*Це ж чудово для людини!*

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності**

- Що ви робите, щоб бути здоровим?

- Як, на вашу думку, потрібно піклуватися про своє здоров'я, як його берегти?

***Висновок.*** Кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров’я. Іграшку, книжку, одяг можна купити за гроші, а здоров'я не купиш. Саме тому з раннього дитинства треба дотримуватись здорового способу життя.

***Учитель.*** Ми будемо говорити про здоровий спосіб життя, що корисно, а що шкідливо для здоров'я.

**ІV. Вивчення нового матеріалу**

1. Вступна  бесіда

Ми  вже  знаємо,  що  найціннішим  для  кожної  людини є  її  здоров’ я.Це одне з джерел радості, щасливого життя, також –  це стан життя за умови  відсутності хвороб.  Коли  ви  веселі,  їсте  з  апетитом,  міцно   спите,  вдень   рухливі  і  спритні  –   ви  здорові  і   легко впораєтеся  з  будь – якою  справою.  Купити  здоров’я  неможливо,  тому  його  потрібно  зберіга- ти  і  зміцнювати.

- Від чого залежить здоров'я? *(Від спадковості, від стану навколишнього середовища, від способу життя людини, від правильного повноцінного харчування.)*

Учитель

Від чого залежить здоров’я твоє?

З цієї проблеми статистика є:

Найбільший процент – 50

Припадає

На спосіб життя.

Хто про себе не дбає,

Недовго здоров’я міцним збереже,

Принаймні таким , яке маєте вже.

Спадковість- також

Фактор дуже важливий.

Хто дужим, міцним уродився – щасливий!

Так, 20 процентів здоров’я твого

Спадковість дає, п’яту частку всього.

Ще 20 процентів,

Теж п’ята частина,

Яка має вплив

На здоров’я людини, -

Це стан екології: моря, грунтів,

Повітря, питної води – й поготів!

А 10 процентів здоров’я людини

Відносить статистика на медицину.

Це значить, якщо ти на щось захворів,

То можеш звернутися до лікарів.

Якщо ця хвороба була випадкова,

Вона відступає-

Ти знову здоровий!

Статистику цю

Зрозуміє й дитя:

За все найважливіший

Спосіб життя!

Режим відпочинку,

Режим харчування,

Твій рух, гігієна

І запобігання

Інфекціям різним.

Девіз: чистота

І тіла, і духу твого, доброта,

Упевнене « Ні!» різним звичкам шкідливим\_

Це понад усе для здоров’я важливе!

***2.Конкурс «Хто більше?»***

*(Конкурс проводиться між рядами. На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Діти по черзі пишуть на ньому слова, що стосуються здоров'я, і передають аркуш на наступну парту. Перемагає ряд, який завершить завдання найшвидше і запише найбільше слів. (Наприклад, режим, загартування, зарядка, спорт, овочі, фрукти тощо.)*

***3.Інтерактивні вправи***

**Вправа "Уявний мікрофон".**

Держава дбає про ваше здоров’я. Якщо у вас спитати, що для вас найдорожче, ви відповісте:життя та здоров’я.

Від здоров’я залежить і ваш настрій, і успіхи в навчанні. Змалечку батьки привчають вас бути ввічливими, добрими.

А яких корисних звичок ви набули за прожиті вами роки? Обговорення у групах.

**Вправа "Карусель".**Відповіді по колу.

**Учитель.** А зараз ми з вами пограємо у гру

**"Корисно - шкідливо".**

Учні картками сигналізують: зелена - корисно, червона - шкідливо.

* Вітання під час зустрічі...
* Брати до рота та гризти всілякі предмети - ручки, олівці...
* Допомагати слабшим, маленьким, хворим...
* Виконувати ранкову гімнастику...
* Смоктати палець...
* Доглядати за власним одягом, взуттям...
* Дотримуватись режиму дня...
* Гризти нігті...
* Колупатись у носі...
* Говорити неправду...
* Довго засиджуватись біля телевізора...
* Курити, пити...

**Бліц-інтерв’ю.** Чия відповідь найповніша? Чиї відповіді найаргументованіші?

Ми дійшли висновку, що найдорожчий скарб - це здоров’я. Воно як свічка, поки горить – теплота затишно. Вигорить свічка - зникне життя.

За гроші можна купити будинок, та не купиш затишок.

За гроші можна купити ліжко, та не купиш сон.

За гроші можна купити взуття, та не купиш рухливість ніг.

За гроші можна купити ліки, та не купиш здоров’я.

Народна мудрість каже: "Бережи одяг, доки новий, а здоров’я - доки молодий".

А чому, доки молодий? (Міркування дітей).

Учні у групах обирають спікера, той відповідає.

Вам змалечку треба працювати над собою, формувати характер, волю, набувати корисних звичок, мати активну життєву позицію. Треба вести здоровий спосіб життя. Гаслом нашого уроку є ось цей вислів, давайте скажемо його разом: "Дружно "Ні" всім шкідливим звичкам на землі!".

**Творча робота**

1-й групі швидко намалювати обличчя людини, яка веде здоровий спосіб життя;

2-й групі обличчя людини зі шкідливими звичками;

3-й групі: обличчя людини, в якої би була половина обличчя здорової людини, а інша половина – людини зі шкідливими звичками.

Починайте! Хто швидше справиться? Вивішуємо плакати. Аналізуємо.

**Гра "Небезпечна кулька"**

Запрошую учнів утворити коло.

На вас налетів вітер і приніс хмарку шкідливих речовин (куріння, алкоголь, наркотики).

Підкидаю кульку. Захищайтесь. Що ви відчували, коли кулька наближалась до вас?

**V.Фізкультхвилинка**

Встаньте, діти, усміхніться,

Землі нашій уклоніться

За щасливий день вчорашній.

Всі до сонця потягніться,

Вліво, вправо нахиліться,

Веретенцем покрутіться.

Раз присядьте, два присядьте

І за парти тихо сядьте.

**VI.Узагальнення та систематизація знань**

1. ***Бесіда з елементами розповіді***

- Усе, що робимо тому, що так звикли, називається звичкою. Кожна людина має звички. Є звички корисні і шкідливі.

Акуратно складати одяг, чистити звечора взуття, прибирати робоче місце- все це допомагає навести порядок, краще виконати домашні завдання і порадувати батьків. Такі звички називаються корисними.

А звички пізно лягати спати, всюди спізнюватися, відкладати все на потім, розкидати речі змушують нервуватися через дрібниці та вислуховувати зауваження дорослих. Такі звички можуть завдати шкоди репутації і здоров’ю, тому їх називають шкідливими.

* Виберіть із переліку звичок ті, що корисні для здоров’я: загартовуватися, курити, чистити зуби, гризти нігті,казати неправду, робити зарядку.
* Які ви ще знаєте корисні та шкідливі звички? Наведіть приклади.

-Хто з казкових героїв чи літературних персонажів має корисні, а хто шкідливі звички? Наведіть приклади.

- Як ви розумієте прислів’я: « Звичка- друга натура», « Усе добре приймай, а злого- уникай», « Посієш вчинок- пожнеш звичку, посієш звичку- пожнеш характер, посієш характер- пожнеш долю»?

Запам’ятай! Є звички корисні і шкідливі.

1. ***Робота з прислів’ями***

* Здоров’я маємо- не дбаємо, а втративши- плачемо.
* Той здоров’я не цінить, хто хворим не був.

***3.Робота в групах***

Складання правил здорового способу життя.

* Дайте відповіді на запитання і складіть правила здорового способу життя.

Гігієна

* У яких ситуаціях потрібно мити руки?
* Скільки разів на день потрібно чистити зуби?
* Коли потрібно приймати душ або ванну?
* Які засоби гігієни не можна позичати навіть друзям?

Харчування

* Скільки разів на день слід їсти?
* Скільки свіжих овочів і фруктів слід з’їдати щодня?
* Які молочні продукти корисні для дитячого організму?
* Які продукти можна їсти зрідка і в помірній кількості?

Рухова активність

* Які види спорту корисні для здоров’я?
* Що треба виконувати вранці?
* Які вправи допомагають зняти втому під час уроків?
* У які ігри корисно грати надворі з друзями?

Загартування

* Чи можна дітям загартоватися самостійно?
* Які природні чинники допомагають загартовувати організм?
* Які процедури загартування ти знаєш?
* У яких випадках необхідно припинити процедури загартування?

Режим дня

* Скільки годин на добу треба спати дітям?
* Скільки годин щодня необхідно перебувати на свіжому повітрі?
* Скільки часу можна дивитися телевізор або грати на комп’ютері?
* О котрій годині вечора треба лягати спати?

Спілкування

* Які слова називаються чарівними?
* Які правила ввічливості ти знаєш?
* Хто виховує дітей і навчає їх гарних манер?
* Що слід зробити, якщо випадково когось образив?

Гарний настрій

* Які почуття приємні і корисні для здоров’я?
* Що можна зробити , коли тобі сумно або нудно?
* Які ігри поліпшують настрій?

Проаналізуйте, які правила ви виконуєте, а які – ні. Поясніть чому.

**VII.Підбиття підсумків. Рефлексія**

***Бесіда***

* Що важливого було на уроці?
* Що означає « обирати здоровий спосіб життя»?
* Як ви вважаєте, що означає вести здоровий спосіб життя?
* Які правила здорового способу життя вам відомі?
* Чи ведете ви здоровий спосіб життя?
* Які поради щодо здорового способу життя ви виконуєте? Які не виконуєте? Чому?