***Урок з основ здоров’я 2 клас***

**Тема. Я обираю здорові звички.**

**Мета:** сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров’я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом; розвивати вміння відстоювати власні переконання, оцінювати свої вчинки та приймати рішення відповідно до ситуації, формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя; виховувати почуття відповідальності за власну поведінку, ціннісне ставлення до здоров’я та стимулювати бажання дбати про нього.

**Очікувані результати:**

1. Учні обирають продукти харчування для дитячої тарілки здорового харчування.
2. Учні дотримуються відповідного рухового навантаження (не менше 60 хв. на день).
3. Учні знають корисні та шкідливі звички та можуть пояснити їх.

**Обладнання:** відеопрезентація, зображення різних продуктів харчування, картки із зображенням фруктів.

**Перебіг уроку  
І. Організація учнів до уроку.***Слово вчителя*

Усі сідайте тихо, діти!  
Домовляймось – не шуміти,  
Працювати час настав.  
Тож і ми марно часу не гаємо,  
Про здоров’я урок починаємо!

***Слайд 1***

**ІІ. Повідомлення теми та мети уроку**

***Слайд 2***

*Епіграф уроку*

Здоров’я – це сила!

Здоров’я – це клас!

Хай буде здоров’я у вас і у нас!  
**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

*Фронтальна бесіда*

1. Діти, що таке здоров’я?
2. Які корисні і шкідливі звички ви знаєте?
3. Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

*Декламування віршів*

***Слайд 3***

Хто здоровий – той сміється,   
Усе йому в житті вдається.   
Він долає всі вершини,   
Це ж чудово для людини!

***Слайд 4***  
Хто здоровий - той не плаче,   
Жде його в житті удача.  
Він уміє працювати,   
Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує,  
Над загадками мудрує,   
Він сміливо в світ іде   
Й за собою всіх веде!

***Слайд 5***  
Бо здоров’я – це прекрасно,  
Здорово, чудово, ясно!  
І доступні для людини   
Всі дороги і стежини!

Зрозуміло, усім відомо,   
Як приємно, бути здоровим,   
Тільки треба знати,   
Як здоровим стати.

*Гра «Мікрфон»*  
- Що треба робити, щоб бути здоровим?

***Слайд 6***

Я вас запрошую до галереї юних художників 2-А класу, де зібрані малюнки тему «Мої корисні звички».

**Фізкультхвилинка «Посмішка»**  
**IІІ. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу.**  
- Що допоможе вам зростати здоровими?

***Слайд 7***  
 *1. Конкурс «Дитяча тарілка здорового харчування?»*  
На партах кожного ряду лежать зображення різних продуктів харчування. Діти об’єднуються в групи і вибирають лише ті продукти, які вони вважають корисними для дітей.

Перевіряємо і порівнюємо з представленим на слайді. Групи, які правильно відповіли, отримують яблучка, груші, сунички.

*Виступ довідкового бюро*

***Слайд 8***

Овочі та фрукти – незамінна складова здорового харчування. Але важлива не тільки їх кількість, але і різноманітність. Адже не секрет, що фрукти та овочі відрізняються один від одного за вмістом вітамінів, тому необхідно вживати різноманітні овочі та фрукти.

***Слайд 9***

Хочете стійкий і сильний імунітет? Тоді випивайте щодня по чашечці молока. Адже завдяки вмісту вітамінів, молоко — просто незамінний продукт для того, щоб отримувати з їжею всі необхідні поживні речовини та добре себе почувати.

***Слайд 10***

Організм людини на 80% складається з води, яка міститься в кожній живій клітині. Тому регулярне щоденне вживання людиною необхідної кількості чистої води є запорукою здорового життя і довголіття.

***Слайд 11***

Людям давно відомо, що страви з риби дуже корисні. У рибі міститься безліч корисних для організму мікроелементів і вітамінів. М'ясо - це цінний продукт харчування, оскільки в ньому міститься багато тваринного білка, що дуже важливо для нашого організму.

*Слово вчителя*

***Слайд 12***

Розмаїття дуже важливе. Продукти забезпечують організм усіма складовими, необхідними для міцного здоров’я та правильного розвитку дитини. Дуже важливо, щоб щоденна дієта була різноманітною. Дуже важливо, щоб кожного дня дитина споживала зовсім різні продукти. Школа піклується про ваше здоров’я і в їдальні вам готують різноманітну їжу, яка корисна для вашого здоров’я.

1. *Гра-обговорення «Рух – це здоров’я»*

***Слайд 13***

Дітям пропонується без слів показати, як саме вони проявляють фізичну активність (*наприклад, їздити на велосипеді, грати у футбол, танцювати, прибирати у кімнаті*)

Інші учні намагаються впізнати, яка це рухова активність.

*Учитель:*

Діти, що це за діяльність?

Підніміть руки, хто використовує цю фізичну активність.

А скільки часу ви витрачаєте на цю діяльність?

Щоб дитина була здорова, треба рухатися не менше ніж 60 хв. на день.

**ІV. Закріплення та осмислення нового матеріалу.**

***Слайд 14***

*Тест «Що ти знаєш про здоров’я»*

1. Якої їжі потрібно їсти найбільше?

А). фруктів і овочів

Б). солодощів

***Слайд 15***

2. Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути здоровим?

А). 60 хвилин

Б). 15 хвилин

***Слайд 16***

3. Чому необхідно берегти здоров’я?

А). щоб їсти здорову їжу

Б). щоб бути здоровим

***Слайд 17***

4. Виберіть правильне твердження.

Корисна звичка - це

А). дотримання режиму дня, уживання корисної їжі

Б). довго перебувати за комп’ютером, телевізором

**V. Підсумок уроку.**

**Рефлексія**

***Слайд 18***  
*Продовжіть речення*

Я дізнався на уроці…

Мені сподобалося…

Мене здивувало…

Я навчився…

***Слайд 19***

*Слово вчителя*

Здоров’я бережіть, доки малі,

І мудрими йдіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам’ятає,

Що без здоров’я щастя не буває!

- Наостанок, нехай кожен з вас побажає своєму сусідові по парті здоров’я.