**Урок – тренінг з основ здоров’я**

**Тема: Сім’я і здоров’я. Здорова родина – здорова дитина. Родинні традиції.**

**Мета:** розширювати уявлення про сім’ю як головного чинника здоров’я; продовжити формувати в учнів уявлення про родинні традиції, пояснити, як спадковість впливає на здоров’я; розвивати вміння піклуватись про членів сім’ї; виховувати бажання і прагнення залишатися здоровими на довгі роки життя.

**Навчальні завдання:**

**Наприкінці заняття учні повинні:**

* вміти пояснити поняття «спадковість»;
* розповісти, як уникати спадкових захворювань;
* називати родинні традиції, що сприяють здоров’ю

**Домашнє завдання.**

Скласти розповідь «Найкраща традиція моєї сім’ї»

 **План тренінгу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Види роботи | Орієнтовнатривалість | Ресурсне забезпечення |
| **І.**1.2.3.4. | **Вступна частина**Привітання. Вправа «Ланцюжок побажань»Вправа «Згадай правила»Вправа «Скринька вмінь»Вправа «Очікування» «Квітучий вазон» | 7хв. | Плакат «Правила роботи групи»Скринька, картки із корисними і шкідливими порадами для самопідготовкиМакет вазона, квіти |
| **ІІ.**1.2.3.4.5.6. | **Основна частина**Гра «Граматична арифметика».Інформаційне повідомлення«Сім’я і здоров’я».Руханка «Лелеченята»Знайомство із віршем Лесі Вознюк «Спадковість».Робота в групах. Вправа «Спадкові риси»Знайомство із поезією А.Костецького «Домашній твір». | 15 хв. | Картки, маркериМалюнки до теми, маркери.ПідручникПлакат, в центрі якого малюнок хлопчика і дівчинки, маркери, листки А 4Підручник |
| **ІІІ**.1.2. | **Практична частина**Робота в групах. Вправа « Як попередити спадкові хвороби».Робота в групах. Вправа «Родинні традиції». | 15 хв. | Плакати із написами «Проблеми зору», «Цукровий діабет».Картки із написами. |
| **ІV.**1.2. | **Заключна частина**Зворотний зв’язок. Вправа «Очікування».Вправа «Прощання». | 3 хв. |  |

**Хід тренінгу**

**І. Вступна частина.**

*1. Привітання. Вправа «Ланцюжок побажань»*

Діти стоять у колі, взявшись за руки, і за вчителем промовляють слова:

 «Доброго здоров’я, діти, доброго вам дня!

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня,

Хай сміється мирне небо і дивує світ,

А Земля нехай дарує вам барвистий цвіт.

Бо здоров’я, любі діти, в світі головне,

А здоровий і веселий – щастя не мине!

*2. Вправа «Згадай правила».*

Діти по черзі згадують правила роботи в групі.

*3. Вправа «Скринька вмінь».*

*Методичний коментар учителя.*

Діти підходять до столу і вибирають на столі одну із карток з корисними порадами для самопідготовки і кладуть до скриньки. ( Добре освітлене робоче місце, зручний стілець, виконувати домашні завдання перед сном, кожен предмет повинен лежати на своєму місці, виконувати домашні завдання в проміжку між 15 – 17 годинами, дивитись телевізор під час самопідготовки, користуватись енциклопедіями та довідниками, виконувати через 20 – 30 хвилин фізкультпаузи, безлад на столі.)

*4. Вправа «Очікування». «Квітучий вазон».*

Діти на квітах пишуть свої очікування від уроку і прикріплюють до вазона, який «розквітає».

**ІІ. Повідомлення теми і завдань уроку.**

 *Гра «Граматична арифметика».*

Сів – в – м’яч – ч + і + здав – ав + ро + в’ян – н (Сім’я і здоров’я).

**ІІІ. Основний зміст роботи.**

1. *Інформаційне повідомлення «Сім’я і здоров’я».*

Послухайте та відгадайте загадку: «Коли воно є, марно тратимо, не дбаємо, а коли його не стане – віддали б усе, щоб повернути назад. (Здоров’я).

 Одна з глобальних проблем людства – здоров’я людини. За науковими дослідженнями воно залежить: близько 50% - від умов та способу життя, 20% - від спадковості, близько – 20% - від екології, 10%- від стану системи охорони здоров’я.

Є гарна народна мудрість: «Або ви турбуєтеся про своє здоров’я, або воно потурбує вас». Беззаперечним фактом є те, що здоров’я - найбільша цінність кожної людини. А тому піклуватися про нього треба від народження дитини. У наш час дедалі помітнішою стає тенденція до погіршення стану здоров’я дітей. А тому збереженню здоров’я дітей надається велике значення. Адже (поза сумнівом) лише здорові діти добре розвиваються фізично і досягають успіхів у навчанні.

Повноцінний всебічний розвиток дитини насамперед залежить від відповідальності батьків, вміння їх створювати .

1. *Руханка «Лелеченята».*

Промовляючи слова, діти імітують рухи, про які говорять.

Попереду мати йде,

Вона сімейку свою веде

І малят своїх навчає:

Спинку рівненько тримайте…

Ось підходим ми до річки –

Піднімайте лапки вище.

А тепер, мої малята,

Трішки походіть на п’ятах,

На носочках походіть,

Жабенят не розбудіть.

Подивіться вправо – вліво,

Чи немає тут поживи?

Нахиліться низько – низько,

На водичку гляньте зблизька,

Всі животики втягли,

 Крила вгору підняли.

Щоб були міцними ніжки,

Пострибаємо ми трішки.

1. *Знайомство із віршем Лесі Вознюк «Спадковість».*

*Висновок.* Спадковість – це передавання від покоління до покоління нових зовнішніх ознак і особливостей розвитку.

1. *Роботва в групах. Вправа «Спадкові риси».*

Об’єднання дітей у дві групи: *«Зовнішнішні риси», «Риси характеру».*

Завдання для груп:

• група *«Зовнішні риси»* - записують спадкові риси зовнішності;

• група *«Риси характеру»* - записують спадкові риси характеру.

Групи презентують свою роботу. Прикріплюють записи до плаката.

1. *Знайомство із поезією А.Костецького «Домашній твір».*

*Міні-бесіда з учнями.*

* Чи дбає Вітько про свою родину? Аргументуйте свою думку.
* Що ви порадите хлопчикові?

**ІV. Практична частина.**

1. *Робота в групах. Вправа «Як попередити спадкові хвороби».*

Об’єднання дітей у групи «*Офтальмологи», «Ендокринологи».*

Завдання для груп:

• група  *«Ендокринологи» -* написати на плакаті інформацію про те, як можна запобігти проблемам із цукровому діабетові.

• група *«Офтальмологи»* - написати на плакаті інформацію про те, як можна запобігти проблемам погіршення зору.

Групи презентують свою роботу. Прикріплюють плакати на дошці.

1. *Робота в групах. Вправа «Родинні традиції».*

Об’єднання дітей у три групи: «Туристи», «Працьовиті», «Святкові».

Завдання для груп:

• група *«Туристи» -*вибирають картки, на яких записано види сімейного відпочинку

• група *«Працьовиті» -* вибирають картки, на яких записано про спільну роботу всієї сім’ї.

• група *«Святкові» -* вибрати картки, на яких записано свята, які традиційно святкують в родинах.

Групи презентують свою роботу.

Прикріплюють на плакат вибрані картки.

**ІV. Заключна частина.**

1. *Зворотній зв’язок. Вправа «Очікування».*

Діти , якщо ваші очікування здійснилися, то нехай ваша квіточка залишається на вазоні, а якщо ні, то зніміть її.

1. *Прощання.*

Діти, ставши в коло, по черзі називають один із способів підтримання здорового способу життя в родині. Усі аплодують і голосно кажуть «Чудово!»