**Тема.** Навчання і відпочинок. Користь активного відпочинку.

**Мета:** навчити учнів самостійно визначати в себе ознаки втоми та організовувати свою навчальну діяльність, працю та відпочинок; продовжувати ознайомлювати учнів із терміном «активний» відпочинок ; розширювати уявлення учнів про види активного відпочинку; удосконалювати знання учнів про зв'язок між рухом і здоров'ям;

розвивати мислення та спостережливість;

 виховувати бажання займатися спортом та активним відпочинком;

**Тип уроку:** комбінований

**Обладнання:** прислів’я, ребуси, підручники, зошити, схема, конверти для гри.

 **Хід уроку**

**І. Організаційний момент**

Нумо, діти, підведіться,

Одне одному усміхніться!

Одне одному усміхніться!

Пролунав уже дзвінок –

Всіх покликав на урок.



**ІІ. Повторення матеріалу**

* Що позитивно впливає на здоров’я ?
* Від чого залежить здоров’я ?
* Про яку людину можна сказати, що вона обрала здоровий спосіб життя
* Який ваш рецепт здорового способу життя?

**ІІІ. Актуалізація опорних знань, мотивація навчальної діяльності**

* Чи є у вас дома окрема кімната для занять і відпочинку ?
* Що ви робите у вільний від уроків час ?
* Вилучіть зайве і запишіть гасло уроку.

Відодинпочитринок – важсімлип’ятьва часшістьтидвана житчотиритя.

***(Відпочинок- важлива частина життя).***

**ІV. Повідомлення теми уроку**

* Прочитавши гасло уроку, можливо хтось із вас зможе назвати тему уроку. Сьогодні ви дізнаєтеся як правильно розподіляти час на роботу і відпочинок. Також доведемо, що активний відпочинок – це здорове життя.

**V. Вивчення нового матеріалу**

1. Розповідь вчителя

Праця – джерело здоров’я. Своєю працею людина створює все необхідне для життя. Ваша праця – навчання. Ви живете у певному ритмі. В один і той самий час встаєте, займаєтеся у школі, обідаєте, відпочиваєте, лягаєте спати. Будь-яка робота не буде втомливою, якщо її виконувати у певній послідовності, чергуючи працю з відпочинком.Відпочинок- це стан спокою або активної діяльності, що сприяє відновленню сил і працездатності. Робота і відпочинок тісно пов’язані між собою. Відпочивати можна як активно, так і пасивно. Людям , які займаються розумовою працею, необхідний активний відпочинок.Він поновлює працездатність, сприяє ще більшому її підвищенню та поліпшенню психічного стану, настрою. Найкращий відпочинок – це прогулянка і рухливі ігри на свіжому повітрі. Багато людей у вільний час переглядати телепередачі, читати, малювати…Проте цим надміру захоплюватися не варто, бо після такого відпочинку можна ще більше втомитися.

2. Асоціативний кущ

- Які види діяльності належать до активного відпочинку?



3.Фізкультхфилинка

 Фізкультвправи у пошані, їх ми дуже любимо,

 Свого стану молодого так і не загубимо.

 Раз, два - руки вище, вище голова.

 Три, чотири – руки тихо опустили.

 П’ять, шість, сім – сісти треба тихо всім.

* Отже, діти, людина яка займається активними видами відпочинку, завжди життєрадісна, бадьора, здорова. І можемо сказати, що активний відпочинок — важлива частина життя.

**VI. Узагальнення та систематизація отриманих знань**

1.Робота з підручником (с.26)

* Робота над змістом вірша «Хто вміє відпочивати?»
* Навести приклади активного і пасивного відпочинку
* Вправа «Мікрофон» «Моє робоче місце … »
* Читання статті «Робоче місце школяра»

2. Робота у зошиті (с. 14-15)

3. Пальчикова гімнастика

4. Гра «Розсипанка» ( на парті конверти )

- Зберіть слова і прочитайте поради

* І вдома, і в школі потрібно мати окремі куточки для відпочинку
* Дотримуйся чистоти в куточку для відпочинку
* Стеж за тим, щоб кожна річ мала своє місце

- Як ви їх розумієте?

5. Розгадування ребусів





**VIІ. Підсумок уроку**

1. «Абетковий суп»

Вчитель пропонує учням із торбинки витягнути літери абетки, придумати підсумкові речення, що починаються з їх літер

2. Бесіда

- Чому треба чергувати навчання і відпочинок?

- Коли ви найбільше втомлюєтеся?

- Що означає відпочивати активно?

- Для чого людині потрібно рухатися?

- Назвіть свої улюблені рухливі ігри

3. Робота з прислів’ям

Ходи більше — проживеш довше.

**Список використаної література**

**Державний стандарт загальної початкової освіти .-**

**Навчальні програми для середньої загальноосвітньої школи .**

**Бех І.Д. Основи здоров’я. Підручник для 2 класу./ Іван Дмитрович Бех. – К.: «Алатон», 2012. – 40, 41с.**

**Бей П.І. Посібник «Основи здоров’я»./ Павло Іванович Бей. – Т.: «Богдан», 2006. – 53с.**

**Беркут В.Л. Розробки уроків з основ здоров’я./ Віра Леонідівна Беркут. – Х.: «Основа», 2017. – 31с.**

**Будна Н.О. Уроки з основ здоров’я./ Наталія Олександрівна Будна. – Т.: «Богдан», 2006. – 42с.**

**Володарська М.О. Харчування і здоров’я. / Марина Олександрівна Володарська. – Х.: «Основа», 2013. – 25,26с.**

**Димченко І.І. Основи здоров’я./ Ірина Іванівна Димченко. – Х.: «Основа», 2013. – 27,28 с.**

**Митохір Н.Б. Здоров’я і харчування./ Надія Богданівна Митохір. – Т.: «Богдан», 2007. – 14с.**

**Фруктова Я.С. Тестові завдання з основ здоров’я./ Яна Станіславівна Фруктова. – К.: «Генеза», 2013. – 12с.**

 **Чорновіл О.В. Абетка харчування. Їмо правильно! / Оксана Василівна Чорновіл. – К.: ТОВ «ОДВА», 2010. – 7,14с.**