***27.02.2024 р. 10 клас***

**Телемарафон здоров’я**

 **«Спорт. Музика. Перезавантаження »**

**1.Тип уроку:**комбінований

**2.** **Мета:** забезпечення всебічного розвитку дитини, розвиток музикальності і ритму на заняттях, розвиток здорового способу життя засобами музики, ритмічних рухів та спортивних вправ.

Коригувати в учнів вміння виражати та розрізняти в рухах основні засоби музичної виразності. Розвивати творчу уяву, вдосконалювати навики творчого самовираження. Підтримати психологічне та фізичне здоров’я засобами ритміки та лікувальної фізкультури, формувати вірну поставу, розвивати загальну та мілку моторику, артикуляцію, правильне мовне дихання, фонематичний слух, понижувати психологічну напругу в процесі руху. Зміцнювати здоров’я учнів, сприяти активному відпочинку школярів після розумової діяльності. Розвивати швидкість, спритність, гнучкість. Виховувати стійкий інтерес до постійних занять лікувальною фізкультурою, бережне ставлення до власного здоров΄я. Сприяти вихованню почуття колективізму. Виховувати стійке бажання фізичного вдосконалення, вміння надати взаємодопомогу, етичні, моральні та патріотичні почуття.

**3.Завдання:**

 - розвивати почуття ритму;

- вчити слухати і чути музику;

- розвиток почуття ритму: вчити розуміти ритмічний малюнок;

 - навчити передавати характер музики в русі;

 - навчити рухатися відповідно до розміру музики;

 -розвиток музичної пам'яті;

 -розвиток гнучкості, спритності, точності і пластичності;

- підтримати психологічне та фізичне здоров’я.

**4**. **Форма роботи:** групова, ігрова

**5. Методи навчання:** практичний, словесний

 **Хід уроку**

Організаційний момент. **«Найцінніший скарб».**

На урок принесено красиву скриньку. «У мене на столі чарівна скринька, в якій зараз лежить найцінніший скарб планети Земля. Хто з вас хоче побачити його, може зазирнути, але поки що не розповідайте іншим, що ви там побачили». Учні по черзі зазирають у скриньку і дивуються. Коли остання дитина дізнається про вміст скриньки, спитайте: «То кого ж ви побачили? Себе, адже на дні скриньки лежить дзеркало. Так, людина і є найцінніший скарб на планеті. Кожен із вас – неповторна особистість, і саме такої дівчинки чи хлопчика більше на цій Землі немає і ніколи не було й не буде».

 Сьогодні ми з дізнатися де знайти здоров’я. Я дуже сподіваюся, що ви мені у цьому допоможете.

А може ви знаєте, де здоров’я шукати, ви хочете дізнатися де ж воно ховається ? Тоді я розповім вам стару легенду:
"Давним-давно, на горі Олімп жили-були боги. Стало їм нудно, і вирішили вони створити людину і заселити планету Земля. Стали вирішувати ... Якою повинна бути людина.
Один з богів сказав: "Людина повинна бути сильною", другий сказав: "Людина повинна бути красивою", третій сказав: "Людина повинна бути розумною", четвертий сказав: «Людина повинна бути здоровою» . Але один з богів сказав так: "Якщо все це буде у людини, то вона буде подібною до нас". І вирішили вони заховати головне, що є у людини - її здоров'я. Стали думати боги та гадати, вирішувати - куди б його заховати? Одні пропонували заховати здоров'я глибоко в синє море, інші - за високі гори.
А один з богів сказав: "Здоров'я треба сховати в самій людини." Так і живе з давніх часів людина, намагається знайти своє здоров'я. Та ось не кожен може знайти і зберегти цей безцінний дар богів!.

- Найцінніший скарб людини - це здоров'я. «Здоровому все здорово» – говорить народна мудрість. Коли ти здоровий – ти добре почуваєшся, у тебе гарний сон і апетит, ти з легкістю виконуєш якусь роботу, ти жвавий і веселий. Здоров’я неможливо купити. Його треба берегти і зміцнювати змалку. І тому ми сьогодні поведемо мову про те, як потрібно берегти і зміцнювати своє здоров'я. Але захід наш пройде у вигляді телемарафону. Ми будемо з вами подорожувати різними відомими телешоу і виконувати цікаві завдання. Давайте подивимось з вами на карту нашого телемарафону і дізнаємось, які телешоу ми з вами відвідаємо.

(Слайд 2)

*РОЗМИНКА*

**І зупинка. Проєкт «Мастершеф»**

(Слайд 3)

Вчитель: Я думаю, ви всі впізнали це телешоу і знаєте, що воно пов’язане з їжею. Щоб бути здоровим, активним, бадьорим, нормально рости і розвиватися, треба їсти корисні продукти. Вони мають бути багаті на вітаміни. Це речовини, які необхідні для життя людини, її росту і розвитку.

***Гра « Корисно чи шкідливо»***

Для цієї гри нам знадобляться цеглинки лего червоного та жовтого кольорів. Якщо ви бачитемете на екрані корисний продукт, то ви піднімаєте жовту цеглинку, а якщо шкідливий – то червону.

(Для онлайн проведення можна використати кольорові олівці)

( Показ слайдів 4-16)

Вчитель: Супер! Ви чудово впоралися з цим завданням і знаєте, які продукти треба виключити зі свого раціону повністю або хоча б зменшити їх кількість, щоб залишатися здоровими. А ми продовжуємо нашу подорож телепроєктами.

*РЕКЛАМНА ПАУЗА*

**ІІ зупинка. Телешоу «Голос діти»**

(Слайд 17-18)

Вчитель: Я думаю, ви здогадалися, яке завдання на вас чекає.

Вчитель: Чудово! Про що ж йшлося в цій пісні?

*“ДИТЯЧИМИ ДОЛОНЬКАМИ”*

**ІІІ зупинка. Проєкт «Хата на тата»**

(Слайд 19-20)

Вчитель: Далі ми з вами потрапили до телевізійного шоу « Хата на тата».

Тато вже виконав майже всі завдання мами і до перемоги йому залишилось лише одне – Підготувати з дитиною танець.

(Слайд 21)

- Молодці! Ви з легкістю впоралися з цим завданням.

*РУХАНКА*

**ІV зупинка. Телешоу « Ревізор»**

(Слайд 22)

-В цій програмі ведучі дуже уважні, від них не сховається жоден недолік. І ми зараз з вами попрацюємо зі своєю уважністю – будемо шукати відмінності на малюнках екрану.

*ЗАВДАННЯ НА ЛОГІКУ*

- Рухова активність забезпечує повноцінний ріст і розвиток, сприяє зміцненню здоров’я і запобігає виникненню хвороб. Якщо людина мало рухається, то стає млявою, слабкою, часто хворіє. Тому більше рухайтеся: ходіть, бігайте, плавайте, танцюйте, катайтеся на санчатах, велосипеді, роликах, на ковзанах і лижах, виконуй фізичну роботу. Знаходьтеся більше на свіжому повітрі!

**V зупинка. Телешоу « Україна має талант»**

(Слайд 23)

- А зараз ми покажемо свої танцювальні таланти.

- Щоб рости сильними, спритними, бути бадьорими та енергійними, мати гарний настрій – займайтеся фізкультурою і щодня виконуйте фізичні вправи. Робіть їх під час ранкової гімнастики, на уроках фізичної культури, на перерві, під час спортивних змагань, у походах, на прогулянці.

*ФІТНЕС*

**VІ зупинка. Розважальна програма « Хто зверху»**

(Слайд 24)

Раунд 1 «Склади слово»

(Слайд 25)

-Я думаю, що всі бачили цю веселу гру, де з різних літер складають слова. Ось і вам зараз треба буде з літер скласти слова. Ці слова – це режимні моменти кожного школяра.

(Слайди 26-36)

-Якщо ви будете дотримуватися розпорядку дня − спати, їсти, гуляти, читати, готувати уроки завжди в один i той же час,− вашому органiзмовi буде легко працювати, i ви почуватимете себе здоровими та бадьорими.

*“ДЗІДЗЬО І ЦИБУЛЬСЬКА”*

**VІІ зупинка. Гра « Хто хоче стати мільйонером?»**

(Слайд 37-44)

Діти, наш народ споконвіку дбав про своє здоров'я, а тому протягом багатьох років з уст в уста передавалися прислів’я – перлинки народної мудрості. І зараз ми з вами зіграємо в гру « Хто хоче стати мільйонером». Я буду зачитувати вам початок прислів’я, а ви з варіантів відповідей повинні вибрати один – правильний. (Діти знаходять кінцівку прислів’я і пояснюють його).

(Слайди 37-44)

- Молодці! Ви гарно впоралися з цим завданням.

*ЮРІЙ ТКАЧ*

**VIII. Рефлексія. Проєкт «Інтерв’ю дня»**

-Діти, а зараз я хочу взяти у вас справжнє інтерв’ю, в якому ви розкажете про свої враження від сьогоднішнього виховного заходу.

(Приклади питань в слайді 45)

*Василь Симоненко “ТИ ЛЮДИНА”*

**IХ. Заключне слово вчителя**

-Сьогодні ми з вами багато чого пригадали, дещо дізналися нове, над чимось задумалися! Ви дуже добре справились із завданням, гарно працювали. Я впевнена, що ви будете неодмінно робити все, щоб бути здоровими!

Швидко спливають хвилини –

От і прощатись пора.

Я на прощання вам зичу

Щастя, здоров'я, добра.