**Узагальнюючий урок-тренінг
 в 3-Д класі
 з теми
 «Фізична складова здоров'я»**



 **Вчитель: Стахміч І.П.**

**Очікувані результати:** *Закріпити знання учнів з теми «Фізична складова здоров'я»; розвивати уявлення про здоровий спосіб життя; показати, що дотримання всіх складових – провідна умова збереження і зміцнення здоров'я; виховувати старанність у виконанні основних правил збереження здоров'я.****Навчальні завдання****Наприкінці заняття учні повинні:*- *З’ясувати значення здоров'я для людини*-  *Дотримуватись правил «Природи»*-  *Вміти правильно обирати продукти харчування..*

                              **План тренінгу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість | Ресурсне забезпечення |
| **І.** 1.2. 3.  | **Вступна частина** Вправа «Коло компліментів»Вправа «Правила» Вправа «Очікування»  | 5хв |    Плакат «Правила роботи групи»Аркуші паперу, маркери, плакат «Планета Здоров'я», ножиці |
| **ІІ.** 1. 2.3.4.  | **Основна частина** Вправа «Засели планету Здоров'я»Вправа «Квітка «Правильне харчування»РуханкаВправа «Сюжет загартування» | 15хв |   Аркуші паперу А- 4, фломастериКвітка «Правильне харчування», маркери Плакат «Сюжет літнього загартування»,Плакат «Сюжет зимового загартування»,фломастери |
| **ІІІ.** | **Тестування** | 15хв |   |
| **ІУ.** 1.  2. | **Заключна частина**Зворотний зв'язокВправа «Очікування» Вправа «Прощання» | 5хв |   Плакат «Планета Здоров'я», малюнки долонь  |

**Хід тренінгу**

 ***І. Вступна частина.***

*1.*     *Вправа «Коло компліментів».*

Діти стають в коло, береться за руки і кажуть комплімент один одному.

 *2.*     *Вправа «Правила».*

- Назвіть правило роботи в групі, яке вам найбільше подобається.

 *3. Вправа «Очікування»*

- Сьогодні ми помандруємо по «Планеті Здоров'я» і згадаємо все те, що стосується здорового способу життя.

- Що ви очікуєте від сьогоднішнього уроку-тренінгу?

*Кожному учневі роздаються аркуші паперу, на яких вини обводять свою долоню, і пишуть своє ім’я.Діти проговорюють свої очікування та кріплять долоньку біля «Планети Здоров'я».*

***ІІ. Основна частина.***

*1.*     *Вправа «Засели планету».*

- Наша планета зовсім порожня, а щоб вона стала дійсно «Планетою Здоров'я», ми повинні її заповнити. Кожен з вас намалюйте те, що потрібно людям для здоров'я.

Діти коментують малюнки і кріплять на плакат «Планета Здоров'я».

 *2.*     *Вправа «Квітка «Правильне харчування».*

Дітям пропонується допомогти розквітнути квітці. Учасники на пелюстках записують назви продуктів харчування , які корисні для здоров'я. квітку прикріплюють на плакат «Планета Здоров'я».

 *3.*     *Руханка.*

Якщо хочеш бути здоровим, Роби так… (руки вгору)Якщо хочеш бути здоровим, Роби так… (руки вниз)

Якщо хочеш бути здоровим, Посміхнись і будь бадьорим.

Якщо хочеш бути здоровим, Роби так… (повороти вправо, вліво)

Якщо хочеш бути здоровим, Дихай так… (вдихають носом, видихають ротом)

Якщо хочеш бути , Роби так… (крокують на місці)

І будь здоровим!

*4.*     *Робота в групах. Вправа «Сюжет загартування».*

Діти об’єднуються в групи: «Літо», «Зима».

Завдання для груп:

Група «Літо» - намалювати сюжет зимового загартування;

Група «Зима» - намалювати сюжет літнього загартування.

Групи презентують свої малюнки.

 ***ІІІ. Тестування.***

- «Планета Здоров'я» зможе існувати лише тоді, коли впевниться, що ви знаєте всі правила, які допоможуть вам бути здоровими і пропонує вам виконати тестову роботу.

Тестова робота.

*1.*     *Щоб запобігти «хворобам брудних рук», руки необхідно мити…*

 \*  Перед їжею;

       \*   Коли змусять батьки;

      \*  Після приходу з вулиці додому.

 *2.*     *Щоб зміцнювати здоров'я за допомогою повітря, потрібно…*

|  |
| --- |
|  |
|  |  |

   \*  Гуляти щодня не менше години;

\*         Провітрювати приміщення в будь-яку погоду;

\*         Перерви між уроками проводити в класі.

 *3.*     *Які види спорту розвивають силу? Підкресли.*

Вільна боротьба, вправи з гантелями, стрибки у воду, віджимання, теніс, бокс, футбол, підтягування.

 *4.*     *Допиши  слово «НЕ».*

Щоб запобігти харчовим отруєнням,…

...  вживай продукти, термін придатності яких закінчився;

...  куштуй незнайомі страви чи продукти без дозволу батьків;

… купуй продукти у торговельних точках, обладнаних холодильниками;

… купуй продукти на стихійних ринках.

 *5.*     *Запиши основні складові здорового способу життя.*

 ***ІУ. Заключна частина.***

*1.*     *Продовжити фразу: «Я здоровий тому, що…"*

*2.*     *Вправа «Очікування».*

- Діти, якщо ваші очікування здійснилися, подаруйте тепло ваших долонь «Планеті Здоров'я». Нехай це тепло завжди її зігріває, а планета наповнює вас здоров’ям.

(Учні прикріплюють малюнки своїх долонь на плакат «Планета Здоров'я»).

 *3.*     *Вправа «Прощання».*

Діти стають в коло, беруться за руки.

*Вчитель:*
Запам’ятайте, любі діти !
Здоров'я бережіть, доки малі,
І мудрими ідіть по цій Землі.
Хай кожен з вас запам’ятає,
Що без здоров'я щастя не буває.
А є здоров'я – буде все, як треба.
Сміятиметься сонечко із неба.
І дітям світ постелиться під ноги,
Щоб з радістю пройти усі дороги.

 ***Після слів вчителя учні хором промовляють: «Будьмо здорові!» і вітають один одного оплесками.***