**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»  Руханка  Вправа «Сюжет загартування» | 15хв | Аркуші паперу А- 4, фломастери  Квітка «Правильне харчування», маркери    Плакат «Сюжет літнього загартування»,  Плакат «Сюжет зимового загартування»,фломастери |
| **ІІІ.** | **Тестування** | 15хв |  |
| **ІУ.**   1.      2. | **Заключна частина**  Зворотний зв'язок  Вправа «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.***