

ОБИРАЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я та стимулювати бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Обладнання: підручник «Основи здоров'я» 4 кл., напис для вправи «Задзеркалля», «розірвані» прислів'я, мікрофон, м'яч, плакат із зображенням силуету дитини для рефлексії, магнітофон, мультимедійний проектор, стікери.

«Усі здорові люди люблять життя»

«Єдина краса, яку я знаю — це здоров'я»

(Г.Гейне)

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

II. Повідомлення теми уроку і завдань уроку. Мотивація навчальної діяльності.

Привіт!

Ти – молодий, завзятий та кмітливий.

Ти сповнений сил та енергії.

Ти маєш багато мрій, бажань, задумів і планів на майбутнє.

Щодня ти пізнаєш життя, відкриваєш для себе світ і розкриваєш світу себе.

Ти хочеш усе досягнути, все зрозуміти і бути зрозумілим.

Ти прагнеш усе спробувати, випробувати себе і свої сили, ствердитись, як людина й особистість, усього досягти.

Ти рухаєшся вперед, наближаючи власне майбутнє.

Ти мрієш про успіх, кохання й щастя, бо ти – молодий.

Усе життя для тебе – попереду.

Уже сьогодні ти тримаєш у власних руках своє майбутнє.
І лише ти сам відповідальний за нього.
Вже від тебе – сьогоднішнього
і від твоїх сьогоднішніх рішень залежить,
яким будеш ти – завтрашній і ти – майбутній.

1. Бесіда.

Від чого ж залежить наше майбутнє дізнаємося коли складемо з літер слово.

- Складіть із літер **Д З О Р В' О Я** слово. (*Здоров'я*).

- Доброго всім здоров'я! Сьогодні ми будемо говорити про здоров'я: як ми до нього ставимося? Яку роль воно відіграє в нашому житті? Чи є перешкоди для його збереження і як їх можна подолати? Адже з давніх - давен український народ найбільшою цінністю у житті вважав здоров'я. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров'я: «Здрастуйте!», «Здоровенькі були!», «Дай Боже здоров'я!».

III. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу.

1. Декламування віршів дітьми.

Хто здоровий, - той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий - не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде
Й за собою всіх веде!

Бо здоров'я - це прекрасно,
Здорово, чудово, ясно!
І доступні для людини
Всі дороги і стежини!

Зрозуміло, всім відомо,
Як приємно бути здоровим,
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.

2. Вправа «Мікрофон».

- Здоров'я — це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим.

Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон». Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що ...».

3. Конкурс «Хто більше?»

На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишете на ньому слова, що стосуються здоров'я. Наприклад: *режим, загартовування, зарядка, спорт.*

Передавайте аркуш на наступну парту після того як учні, що сидять за однією партою, запишуть кожен по слову. Перемагає ряд, який закінчить завдання найшвидше і запише найбільшу кількість слів, що відповідатимуть темі.

Учні виконують завдання.

Давайте прочитаємо слова, які ви записали на аркуші, і визначимо ряд-переможець. Із цих слів, що стосуються здоров'я, складемо «асоціативний куц».

4. Слово вчителя.

Народна мудрість каже: «Без здоров'я немає щастя. І найбільше в світі багатство - це здоров'я».

- Як ви розумієте цю мудрість? *(Відповіді дітей).*

- Правда, здоров'я - всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне - позбутись болю. Отже, бажаю всім доброго здоров'я! Будете здорові - будете щасливі й радісні.

- А зараз ми перевіримо чи знаєте ви народні мудрості про здоров'я. Із двох частинок потрібно скласти прислів'я.

5. Вправа «Задзеркалля»

Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед і дізнаєтесь, що ж є необхідною складовою здоров'я.

- Що необхідно робити, щоб бути здоровим?

ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ *(ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)*

6. Давайте з'ясуємо, які є умови здорового способу життя?

1) Загартування...

• Що ви знаєте про загартування? (повідомлення учнів)

- Основні фактори загартовування — сонце, повітря і вода.

- Правильному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я сприятиме дотримання основних правил загартовування.

- Загартуйте організм систематично — щодня протягом тривалого періоду.

- Умови і дозування змінюйте поступово. Повітряні і водні процедури починайте у влітку і продовжуйте восени й зимою, поступово знижуючи температуру повітря та води.

- Привчайте організм до систематичного впливу подразників різної сили. Для цього перебувайте на вітрі, на сонці, у воді різної температури.

2) Збалансоване харчування (наші учні підготували презентацію)

3) Гігієнічні навички

Найперше — це дотримання чистоти шкіри. Після занять фізичною культурою, спортивних тренувань необхідно прийняти душ.

Звичайно необхідно слідкувати за чистотою білизни, одягу, взуття, спортивної форми.

Під час занять фізичними вправами, спортом не одягайся надто тепло, навіть узимку при ходьбі на лижах або бігу на ковзанах.

- А що є необхідною умовою вранішнього туалету? (Щоранку потрібно чистити зуби). А щоб зуби були міцними та здоровими потрібно ще регулярно відвідувати стоматолога. Послухайте яка кумедна історія сталася із героєм гуморески Павла Глазового.

Гумореска.

Йшов якось-то Гриць селом,

А друзки питали:

- Що, брат, боляче було,

Коли зуба рвали.

- Ні, - відказує Грицько,

- - Не дуже боліло.

- Так чого ти так кричав

- В лікаря щосили?

- Та то ж лікар так кричав,

Бо я став брикатися,

Щипці йому поламав

І вкусив за пальця.

4) Відсутність шкідливих звичок

Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які - шкідливі? *(Діти наводять приклади).*

5) Оптимальний руховий режим

Руханки

Вправа «Не все так просто».

Правою рукою намалюйте у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалюйте коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробуйте зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою - коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

6) Раціональний добовий режим

-Що ми можемо сказати ? (Потрібно притримуватися режиму дня, не сидіти довго за комп*ютером та не дивитися довго телевізор).

7) Психологічний мікроклімат в сім'ї

В сім*ї повинна панувати взаємоповага, взаєморозуміння, спокій, доброта.

8) Природа, гармонія життя з природою

Прикладом гармонійного життя з природою є психогімнастика.

Психогімнастика.

- Сідайте вільно, розслабтеся, подумки повторюйте за мною речення.
- Я лежу на теплому березі річки.
- Тихо плескають хвилі.
- Світить сонечко.
- Я спокійний(а).
- Я лежу на спині й дивлюсь на блакитне небо.
- Там пливуть хмаринки.
- Мені легко дихається.
- Я ніби перебуваю у стані невагомості.
- Мое тіло відпочиває у приємних променях сонця.

IV. Закріплення та осмислення нового матеріалу.

- **Ігрова вправа «Так чи Ні».**

Збереженню здоров'я сприяють ...

(Діти сигналізують хлопком «ТАК», тишою - «НІ»),

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1) байдужість; | 2) взаєморозуміння у сім'ї; |
| 3) добра праця; | 4) активний відпочинок; |
| 5) ранкова зарядка ; | 6) ледачість; |
| 7) паління; | 8) чистота тіла; |
| 9) раціональне харчування; | 10) шкідливі звички; |
| 11) неврівноваженість; | 12) тривалий перегляд телевізору. |

*** Гра «Добери риму»**

Щоб здоров'я добре мати

Слід про нього змалку (дбати)

Кожний ранок умиватись

І зарядкою.... (займатись)

У дворі щодня гуляти

Повноцінно їсти й (спати).

Добре мити всі продукти,

Досхочу вживати(фрукти)

Кажуть, щоб хвороб не знати

Треба овочі (вживати).

Люблять працю, не терплять скуки

Все уміють наші (руки)

Просьтесь біленькі зубки

Посміхайтесь частіше(губки).

Будете все це робити –

Перестанете (хворіти).

Бокс, хокей, бобслей, футбол,

Сноуборд і (волейбол).

Стадіон, басейни, корт –

Об*єднало слово (спорт)

Хто спортом займається,

Той сили (набирається).

- **Обговорення ситуацій.**

- Послухайте ситуацію і подумайте, що б ви порадили.

Мені в суботу вранці мама
Пограти веліла гами.
Але до мене друг зайшов
І повів грати у футбол.
До темна ми з ним грали,
М*яч один одному пасували,
Бігали, відкривши рот
Від воріт і до воріт.
У неділю вранці мама
Знову згадала про гами
Але друзі знов звійшли
І на стадіон мене повели.
Бігали з м*ячем ми всюди,
Пролітав за грою час.
Вибач, мамо, гами і етюди,
Я зіграю в інший раз.

V. Підсумки уроку

Що важливого ви порадите своїм одноліткам, щоб зберегти здоров'я? (**гра з м'ячем**)

- * Не економ час за рахунок сну.
- * Прокинувшись, відкрий фрамугу чи кватирку і провітри кімнату.
- * Щоранку за будь-якої погоди роби зарядку.
- * Почисти зуби, вмий з милом обличчя, ноги, руки, шию, під пахвами, якщо є можливість — роби холодні обтирання.
- * Влітку ходи босоніж. Поступово привчай себе виходити на холод навіть взимку на декілька хвилин.
- * Поснідай і лише після цього йди до школи.
- * У школі перед уроками провітрюй класну кімнату.

- * Читаючи і пишучи — сиди правильно, тримай голову на відстані 35 см від книги чи зошита. Для цього використовуй підставку.
- * Дбай про чистоту голови, вух, ніг та рук.
- * Мий руки перед вживанням їжі.
- * У класній кімнаті та вдома знімай верхній одяг та взуття.
- * Готуй уроки після провітрювання кімнати або при відкритій кватирці.
- * Не читай у ліжку. Кожні 35 хвилин роби перерву.
- * Щодня прохось не менше 3 км. Бажано робити прогулянки серед природи (в лісі, саду, на квітучих луках чи в полі).
- * Жодного дня без фізичної праці. В праці — довголіття людини.
- * Перед сном почисти одяг та взуття, приготуй зошити і книги, зроби прогулянку на свіжому повітрі, почисти зуби та помий ноги, провітри кімнату; а якщо можеш — спи з відкритою кватиркою, а влітку — на подвір'ї, саду чи на балконі.

V. Рефлексія

- А зараз покажіть як вам працювалося на уроці.
(На дошці плакат із силуетом дитини. Діти клеють стікери з написами «легко», «важко», «цікаво»).
- І наостанок отримайте пам'ятки, які допоможуть вам бути активними, веселими та життєрадісними, а головне здоровими.