Вчитель: Зазуля Л.А.

Урок з основ здоров’я у 3 класі на тему: ***«Сім’я як чинник здоров’я. Піклування про здоров’я особистості у сім'ї»***

Мета. Допомогти усвідомити дітям, що здоров’я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства, а сім’я – осередок збереження та зміцнення здоров’я.

Розширювати уявлення дітей про сім‘ю, як основний чинник здоров’я; розвивати вміння піклуватись про здоров’я членів родини; виховувати їхнє бажання підтримувати традиції здорового способу життя в сім'ї, повагу до старших членів сім'ї.

Обладнання: проектор, дошка для проектора, ноутбук, презентації, демонстраційний матеріал, гранат, яблука, фішки.

Тип уроку: формування нових знань, умінь та навиків.

Хід уроку

І. Загально – корекційний етап

1. Організаційний момент

1.1. Читання вірша вчителем

□□□□□ *Доброго здоров’я, друзі, доброго вам дня!*

□□□□ *Хай вам ясно світить сонце у вікно щодня.*

□□□□ *Хай сміється мирне небо і дивує світ.*

□□□□□ *А Земля нехай дарує вам барвистий цвіт.*

□□□□ *Бо здоров’я, любі діти, в світі головне.*

□□□□ *А здоровий і веселий – щастя не мине.*

□□□□ *Час проведемо активно я гадаю,*

□□□□□ *Тож наш урок розпочинаємо.*

1.2. Виконання пісні учнями

І куплет

Як здоровими нам буть

І пройти щасливу путь –

Вчать у школі – 3 рази

Не хворіти, а рости,

І здоров’я берегти:

Вчать у школі – 3 рази

ІІ куплет

Про здоров’я ти подбай

І тютюн ти не вживай.

Вчать у школі – 3 рази.

Краще вранці ти умийсь

І навкруг всім посміхнись.

Вчать у школі – 3 рази.

III куплет

Як здоров'я зберегти,

По життю як пронести Вчать у школі - 3 рази.

Бути щасливими завжди,

І творити і рости

Вчать у школі - 3 рази.

-Про що йде мова у пісні?

- То, який у нас, діти, урок?

- Що ми робимо на уроках основ здоров’я?

2. Актуалізація опорних знань, умінь та навичок.

2.1 Фронтальне опитування

- З яким настроєм ви прийшли на урок?

- А, тепер зобразіть натрій на своєму обличчі.

- Що таке настрій? (стан людини, відповідно до певної ситуації)

- Який може бути настрій у людини? (позитивним і негативним)

- Коли він позитивний? (коли людина переживає позитивні емоції)

- Коли негативний? (коли людина переживає негативні емоції)

- Як можна дізнатися, який у людини настрій? (завдяки обличчю, рухи рук,розмова людини, слова…)

- Як ви думаєте, чи впливає настрій на здоров’я людини? (коли людина виконує якусь роботу в хорошому настрої, то в неї вона краще виходить, і, навпаки)

- Як можна покращити собі настрій? (посміхнутися)

- Чи завжди ми посміхаємося? Чому?

- Які емоції ми переживаємо, коли посміхаємось?

- Що таке емоції? (миттєві реакції на якусь подію, людину, тварину)

- Які можуть бути емоції? (позитивні і негативні)

- Коли у людини виникають позитивні емоції? (подарунок: покращився настрій та емоція здивування)

- Коли у людини виникають негативні емоції? (образа: емоція злості та погіршився настрій)

2.2 Мандрівка країною емоцій

2.2.1 Станція «Музична»

Звучить музика (щебет пташок)

- Що ви чуєте? (спів і щебет пташок)

- Які емоції у вас виникли під час прослуховування цих звуків? (задоволення, радості, цікавості, насолоди)

- «Важка музика» (грім, блискавка)

- Що ви відчуваєте?

2.2.2 Станція «Галерейна»

- Подивіться, будь ласка, на цей малюнок.

- Яким ви бачите хлопчика? (злим)

- Які емоції у вас виникли? (негативні)

- Чому? (хлопчик злий)

- Подивіться на дівчинку та визначте її настрій за мімікою обличчя? (сумна, плаче)

- Подивіться на наступний малюнок. Кого на ньому зображено? (дітей)

- То ж які емоції відчувають діти? (емоція любові, дружби, радості)

- А ви любите один одного? Покажіть таку емоцію. (діти обіймаються і посміхаються)

2.2.3 Станція «Моя емоція» (діти показують різні емоції за вказівкою вчителя)

2.2.4 Станція «Аромотерапевтична і релаксаційна» (психолог запалює аромолампу і звучить легка музика)□□□□□□□

- Які емоції ви відчуваєте зараз? (приємні: задоволення, радість, бадьорість)

2.3. Підведення підсумків виконаної роботи.

- Молодці, діти. Ви дуже гарно попрацювали і швидко виконали всі завдання. (смайлик – Молодці)

II. Основний етап

3. Метод «Займи позицію»

(Звучить музичний фон «Звуки лісу»)

- Діти, уявіть собі, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з’явились три дороги. Кожен може вивести за певних умов:

1. Першою дорогою підеш – велике багатство знайдеш, то здоров’я загубиш.

2. Другою дорогою підеш – половину багатства знайдеш, але половину здоров’я

загубиш.

3. Третьою дорогою підеш нічого не знайдеш, але здоров’я збережеш.

- Яка дорога краща? Обґрунтуйте свою думку.

4.Мотивація навчальної діяльності учнів

- Діти, хто піклується про ваше здоров’я у школі?

- Вчитель (проводить фізхвилинки, грає з вами у рухливі ігри),

- Прибиральниця (зробить вологе прибирання в класі),

- Кухар (приготує смачний обід),

- Двірник (прибере навколо школи),

- Лікар (надає щоденно вам медичну допомогу)

-А хто ще піклується про ваше здоров’я? (мама, тато, брат, сестра)

-Як можна назвати всіх цих людей одним словом? (сім’я)

5.Оголошення теми уроку

Я, думаю, що ви вже здогадалися, що сьогодні на уроці мова піде про сім’ю і здоров’я.

-Діти, як ви гадаєте,що таке сім’я? (Сім’я – найближчі і найрідніші для кожного люди, які незважаючи ні на що, нас люблять, цінують найбільше у світі і піклуються про наше здоров’я).

Народна мудрість нам говорить: «Здоров’я починається у сім’ї. Здорові діти – здорова сім’я».
А щоб краще вам зрозуміти цей вислів, то подивіться на цей гранат. Він символізує у кожного із вас сім’ю, а зернятка – це ваші рідні. І, якщо хтось, бодай один із сім'ї палить чи вживає алкоголь, чи не виконує зарядку, чи не слідкує за своїм зовнішнім виглядом, чи харчується неправильно, то це шкідливо впливає на всіх членів родини, а відповідно до цього зернятко починає псуватися, чорніти, і тоді сім’я стає нездоровою. А, це в свою чергу призводить до існування негативних емоцій, поганого настрою, і зрештою, до руйнування сім'ї.

- Для того, щоб цього не трапилось, як ви думаєте, що потрібно робити? (піклуватись один про одного, все виконувати разом)

6. Усвідомлення завдань уроку

6.1 Бесіда

- Зізнайтеся, чи завжди ваша сім’я піклується про своє здоров’я? Напевно, ні!

- Хто піклується про вас, коли ви хворієте? (члени родини)

- Як піклуються?

6.2. Психогімнастика

-А зараз заплющте очі і уявіть, що перед вами яскраві обличчя ваших близьких. Що ви відчуваєте у цю мить? (радість, задоволення, тепло). Ви починаєте посміхатися, поділіться своєю доброю усмішкою з усіма присутніми у класі.

6.3 Демонстрація фотоальбому «Вогник родинного щастя»

Родини бувають різні, і традиції в сім’ях теж різні. Ми створили класний альбом, в якому зібрані світлини ваших родин. Листаючи його, можна помітити, які щасливі і радісні обличчя у ваших рідних.

6.4.Продовження бесіди

- А коли сім’я буває щасливою? (коли всі члени сім'ї здорові)

Якщо в сім'ї всі допомагатимуть, підтримуватимуть одне одного, тут завжди пануватимуть добробут і здоров’я. Всі члени ваших сімей: мами, татусі, бабусі, дідусі працьовиті, дбайливі, люблячі, дружні. Вони піклуються, щоб у вас був затишний дім, повноцінне харчування, зручний одяг, шкільне приладдя, цікаві розваги. Але і діти є членами сім'ї. Вони теж повинні піклуватися про свою родину: про маму, тата, дідусів, бабусь; нічим їх не засмучувати, щоб вони теж були здоровими.

- Як ви піклуєтесь про здоров’я своїх рідних?

- Що робите, щоб зберегти здоров’я у сім'ї?

- Як відпочивають у твоїй сім'ї?

- Яку допомогу ви надаєте вдома?

7. Закріплення вивченого матеріалу

7.1 Складання пам’ятки «Обов’язки дітей у сім'ї»

1.Допомагати мамі готувати їжу.

2.Піклуватися про молодших і старших членів родини.

3.Прибирати помешкання.

4.Доглядати за квітами.

5.Створювати і підтримувати гарний настрій.

Фізхвилинка

Дружно руки підніміть,

А тепер їх опустіть.

Плесніть, діти, кілька раз,

За роботу настав час.

Отак хату підмітаємо,

Та весь посуд вимиваємо,

З татом цвяхи забиваємо,

Потім вже відпочиваємо.

7.2.Хвилика – роздум

1. Що ви зробите, якщо молодша сестра чи братик просить почитати книжку, а ви збираєтеся на прогулянку?

2.Що ви зробите, якщо у мами розболілася голова?

3.Що ви зробите, якщо бабуся просить вас допомогти по господарству, а ви

розмовляєте по телефону?

4.Що ви зробите, якщо дідусь захворіє?

7.3. Підведення підсумків виконаної роботи.

8.Дидактична гра «Так чи ні»

- Чи корисно всією сім’єю робити зарядку?

- Чи корисно їсти багато овочів і фруктів?

- Чи корисно на вечерю їсти багато солодкого?

- Чи добре, коли кожен член вашої сім'ї має обов’язки по дому?

- Чи правильно чинять батьки, коли курять?

- А коли займаються спортом?

- Я прибираю у хаті.

- Тато зав’язує бантики.

- Ми любимо свою сім’ю.

- Ми будемо займатися спортом, правильно харчуватися, багато рухатися, щоб бути здоровим.

9.Підведення підсумків виконаної роботи.

- Візьміть яблуко, погляньте на його дві половинки.

- Чи схожі вони одна на одну?

- Уявіть собі, що одна половинка – це ви, а друга – члени вашої родини. А тепер з’єднайте обидві половинки разом. Вийшло одне ціле – ваша дружня, щаслива здорова сім’я!!!

III. Заключний етап

10. Підсумок уроку

- Хто піклується про ваше здоров’я?

- Про кого піклуєтесь ви?

- Що потрібно робити, щоб сім’я була здоровою?

Робота за малюнками та релаксація (проводить психолог)

- Що вам сподобалось на уроці?

- Що не сподобалось?

- Чого ви побажаєте нашим гостям?

1 учень

Нехай чудова ця пора вам дарує вік щасливий.

2 учень

Щоб не згасали доброта, здоров’я, радощі і сила.

3 учень

Що ваш важкий почесний труд був плідний, як багата осінь.

4 учень

І кожен день, що йде новий хай щастя й радість вам приносить!

Всі учні.

Бо здоров’я – це сила!

Здоров’я – це клас!

Хай буде здоров’я у вас і у нас!!!

11. Оцінювання учнів.

12.Станція «Смаковита»