



Мета. Розглянути складові здорового способу життя, умови формування вмінь та навичок здорового способу життя, правила здорового способу життя, особисті можливості вибору способу життя. Поглибити знання учнів про здоров'я, його значення для навчання, спілкування, повноцінної праці та відпочинку. Заохочувати дітей до ігор, фізичних вправ та спорту. Розвивати вміння учнів робити самоаналіз навичок здорового способу життя, естетичне сприйняття соціального, предметного і природного довкілля. Виховувати в дітей моральні цінності, потяг до прекрасного.

Тип уроку: урок застосування знань, умінь і навичок.

Обладнання: паперові купюри, дзеркало, яблука, мікрофон, стрічки, склянка, кульки, пальчикова фарба, «дерево здоров'я», віночки, фартух, фломастери, презентація, комп'ютери.

Хід уроку

1. Організація класу до уроку

1.1 Привітання

«Доброго дня». Вітаючись, ми, зазвичай кажемо «Привіт», «Доброго здоров'я». Таким чином ми бажаємо один одному здоров'я. У давнину казали: **«Здоров'я – це нічого,**

але все без здоров'я – ніщо!

1.2.Гра «Побажання»

2.Актуалізація опорних знань, умінь, навичок

2.1.Бесіда

Гроші□□□□□□□□□□□□□□□□ **Дзеркало**□□□□□□□□□□□□□□□□ **Яблуко**

(багатство)□□□□□□□□□□ □□□□ **(краса)**□□□□□□□□□□□□□□□□ **(здоров'я)**

- Діти, уявіть собі, що у вас є можливість на все життя обрати для себе скарб:
- Чому ви зробили такий вибір? Поміркуйте і обґрунтуйте свою відповідь.

2.2.Підведення підсумків виконаної роботи

«Здоров'я – найдорожчий скарб»

2.3.Продовження бесіди

- Як ви думаете про що ми сьогодні будемо говорити?

- Що таке здоров'я?

2.4. Вправа «Коло ідей»



2.5. Підведення підсумків виконаної роботи.

Таке поняття «здоров'я» дає Всесвітня організація охорони здоров'я.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад. Основною метою здоров'я є

повноцінне життя і активне довголіття. (Слайд 1)

2.6.Вправа «Мікрофон»

- Що означає бути здоровим?

Бути здоровим – значить бути: **(Слайд 2, 3, 4)**

2.7.Підведення підсумків виконаної роботи

І вам, дорогі діти, сьогодні необхідно зробити правильний вибір, щоб жити цікаво, займатись фізкультурою і спортом. Уміти правильно організувати своє дозвілля, відмовитись від шкідливих звичок.

3.Продовження бесіди

- Чи однакове у нас здоров'я?

- Чи може людина завжди бути здоровою?

- Як ви думаєте, чи може людина слідкувати за своїм здоров'ям протягом життя?

3.1.Вправа – руханка «Вище голови не стрибнеш»

3.2. Підведення підсумків виконаної роботи

- Який висновок можна зробити з цієї вправи?

4. Вправа «Що впливає на моє здоров'я» (Слайд 5)

- Що впливає на наше здоров'я?

5. Оголошення теми уроку

Діти, ми сьогодні будемо говорити про здоровий спосіб життя.

6. Вивчення нового матеріалу

6.1. Бесіда

- Що таке здоровий спосіб життя? (слайд 6)

- Як ви думаєте, що означає вести здоровий спосіб життя? (слайд 7, 8, 9)

1) правильне харчування □□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ **2) активний відпочинок**

3) дотримання правил гігієни □□□ □□□□□ **4) дотримання режиму дня**

5) заняття фізичним спортом

- Хто робить вранці зарядку?

- Всі бачили, як потягується кішка після сну. Недарма вона це робить, щоб розім'яти кісточки, свої лапки, спинку. Щоб бути бадьорими весь день, і ми повинні робити зарядку.

Зарядка - це заряд на цілий день (фізхвилинка) **(слайд 10)**

7.Закріплення вивченого матеріалу

7.1.Бесіда

- Який спосіб життя зміцнює здоров'я?

- Як ви думаєте здоровий спосіб життя може вплинути на навчання? Працюю?

- Що потрібно для ведення здорового способу життя?

- Як ви думаєте, чи багато людей чули про здоровий спосіб життя?

- Чи всі вони ведуть здоровий спосіб життя? Чому?

- Чи можуть в такому випадку в людини виникнути проблеми зі здоров'ям?

Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, неправильно харчуються, тривалий час переживають негативні емоції, курять, вживають алкоголь та наркотики, починають хворіти та втрачають здоров'я.

- Що потрібно робити?

- Якщо у людини виникають проблеми із здоров'ям, чи одразу вона звертається до лікаря? Чому?

7.2. Вправа «Склянка з водою»;



7.3. Підведення підсумків виконаної роботи

Можна думати про проблему, але як правило це не до чого не призводить. Її «вага» не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Якщо у людини виникають проблеми із здоров'ям, то необхідно цю проблему вирішувати якомога швидше, і тоді вона знову буде здоровою, повна сил, енергії та позитивного настрою.

8. Вправа «Розподіли на групи» (Слайд 11)

- Що може вплинути на наше здоров'я?

Покращує здоров'я □□□□□□ □□□□□□□□□□ **Погіршує здоров'я**

Слова: пияцтво, вживання наркотиків, регулярне миття під душем, куріння, харчування у фаст-фудах, заняття спортом, недосипання, дотримання розпорядку дня, активний відпочинок, читання під час їди.

9. Вправа «Небезпечна кулька» (слайд 12)





організація заняття: на об'єкті позиції учасників (Слайд 12) і дає можливість для



13. Релаксація «дотягнись до зірок» (слайд 17)



Твоя любов і ніжність – це найкращий подарунок, який можна зробити близькій людині, не вказуючи на це. Стай біля кожного з нас і вкажи на своє серце» (Слайд 18)

