****

**ОБИРАЄМО** **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

***(Година спілкування для учнів 3 класу)***

**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:** роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя, маркери, олівці, картки «ТАК» (з написом зеленого кольору), картки «НІ» (з написом червоного кольору).

**Хід уроку**

**І. Організація учнів до уроку.**

Усі сідайте тихо, діти!

Домовляймось – не шуміти,

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Про здоров’я урок починаємо!

**ІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

**1. Бесіда.**

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

Що таке здоров’я?

Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

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

**2. Декламування віршів дітьми.**

|  |  |
| --- | --- |
| Хто здоровий, – той сміється,  Все йому в житті вдається.  Він долає всі вершини,  Це ж чудово для людини! | Хто здоровий – не сумує,  Над загадками мудрує,  Він сміливо в світ іде  Й за собою всіх веде! |
| Хто здоровий, той не плаче,  Жде його в житті удача.  Він уміє працювати,  Вчитись і відпочивати. | 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. | |

Що треба робити, щоб бути здоровим?

Чому необхідно берегти здоров’я?

**ІII. Повідомлення теми уроку і завдань уроку.**

Сьогодні ми розглянемо здоров’я як стан людини, коли в неї відсутнє будь-яке нездужання, коли вона має гарний настрій, задоволена своїм життям.

Поговоримо також про те, як потрібно зміцнювати здоров’я та оберігати його.

**IV. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу.**

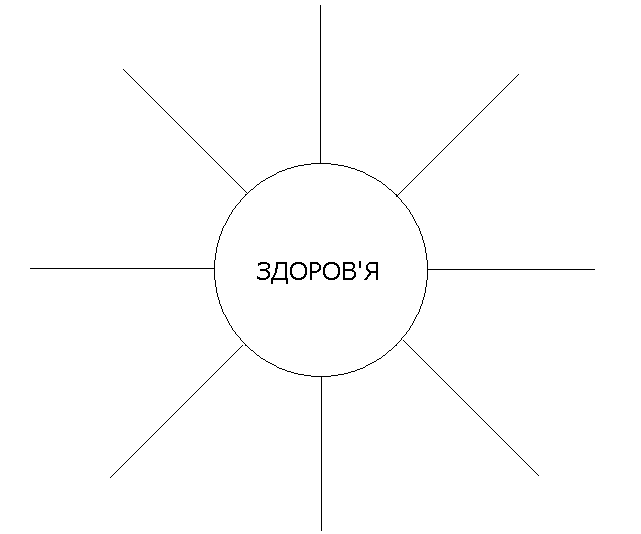
Що допоможе вам зростати здоровими?

1. **Конкурс «Хто більше?»**

На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишіть 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 кущ».

****

1. **Слово вчителя.**

Народна мудрість каже: «Без здоров’я немає щастя», «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 як же берегти своє здоров’я? *(Думки дітей).*

Берегти своє здоров’я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота– запорука здоров’я. А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятись та уникати поганих, шкідливих.

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

Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров’я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися? Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед:

**ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ**

*(ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)*

Давайте з’ясуємо, що ж таке здоровий спосіб життя?

*Для розкриття поняття «здоровий спосіб життя», вчитель може використати відеоматеріали, наочність, розробити презентацію «Здоровий спосіб життя».*

**3. Фізкультхвилинка.**

Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити. *(Встати і вийти із-за парт).*

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки. *(Марширувати на місці).*

Вище руки підніміть *(Підняти руки,прогнутися).*

І спокійно опустіть.

**V. Закріплення та осмислення нового матеріалу.**

1. **Робота з роздатковим матеріалом.**

Подивіться на малюнки. Що негативно впливає на здоров’я?

1. **Ігрова вправа «Так чи НІ».**

Збереженню здоров’я сприяють ...

*(Діти відповідають картками «ТАК» чи «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.

***Висновок.***

Допомагають зміцнити здоров’я … ігри, наприклад: …. Слід уникати … звичок, які руйнують здоров’я, наприклад: …. Щоб зберегти здоров’я, необхідно доглядати за собою, а саме: ….

**VI. Підсумки уроку**

Що важливого було на уроці?

Як ви думаєте, що означає вести здоровий спосіб життя?

А зараз стікерами покажіть як вам працювалося на уроці.



Наостанок, нехай кожен з вас побажає своєму сусіду по парті здоров’я.

**Література:**

1. Будна Н.О. Уроки з курсу «Основи здоров’я». 2 кл. : Посібник для вчителя. [Текст] / Н.О. Будна, Ж.А. Голінщак – Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2003.

2. Воронцова Т.В. Основи здоров’я. 6 клас: Посібник для вчителя [Текст] / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К. : Алатон, 2008.

3. Грецьких В.М. Основи здоров’я. 3 клас: Плани-конспекти уроків [Текст] / В.М. Грецьких. — Харків: Веста: Видавництво «Ранок», 2006.

4. Погорелова С.М. Я і Україна. Навколишній світ: Матеріали до уроків у 2 класі [Текст] / С.М. Погорелова, В.А. Тетьоркіна. — Харків : Веста: Видавництво «Ранок», 2002.

