**Тема .** Здоров’я дітей - здоров’я нації. Твоє здоров’я в твоїх руках.

 **Мета:**• ознайомити учнів із поняттями «здоров’я», ознаками та чинниками здоров’я;
• формувати у дітей свідоме ставлення до власного здоров’я;

 вчити дітей способам підвищення працездатності.

розвивати вміння дискутувати,відстоювати свою думку;
• виховувати прагнення берегти і зміцнювати своє здоров’я, бажання вести здоровий спосіб життя.

**Обладнання:** плакат, картки для поділу груп, діаграма «Чинники здоров’я», малюнки дітей на теми «Моя улюблена страва», презентація на тему «Твоє здоров’я у твоїх руках» .

**Хід уроку: І.**Організаційний момент. Поділ на групи за картками.

ІІ. Мотивація навчальної діяльності.

1. Вступне слово вчителя.

-Почати наш урок я хочу з однієї цікавої історії. Це притча про метелика.

У давнину жив - був один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Всім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. І ось одного разу заздрісний чоловік вирішив зганьбити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як це зробити: «Я метелика впіймаю і в закритих долонях принесу до мудреця, потім запитаю його, як він думає, живий у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я стулю щільно долоні, раздавлю метелика і, розкривши руки, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я відкрию долоні, метелик вилетить живий і неушкоджений і скажу, що наш великий мудрець помилився».

Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав у мудреця, який у нього в долонях метелик, мудрець відповів: « Все в твоїх руках».

* Чому так відповів Мудрець? Що він розумів ?

2. Повідомлення теми уроку. Сьогодні ми дослідимо, чи можна сказати « Моє здоров’я в моїх руках» . Навчимося слідкувати за своїм здоров’ям.

У народі кажуть : « Здоров$’$я – то скарб людини».

*Обміркуйте в групах і завершіть речення :*

**« Здоров’я людини порівнюють зі скарбом, тому що ...».**

3. « Мозковий штурм»

Добір слів на тему ( Фізкультура, їжа, прогулянки, вправи, відпочинок, радість, праця, сміх, рух...)

 корисна їжа прогулянки

 фізкультура зарядка ЗДОРОВ’Я вправи

 відпочинок сміх

 праця рух

-Усі ці слова сприятимуть зміцненню нашого здоров’я.

4. У кожній групі картки з віршованими рядками . Складіть їх за змістом:

1 група. Хто здоровий, той сміється. Все йому в житті вдається.

Це ж чудово для людини . Він здолає всі вершини.

2. Хто здоровий , той не плаче. Вчитись і відпочивати.

Він уміє працювати. Жде його в житті удача.

3. Хто здоровий – не сумує, Він сміливо в світ іде.

Над загадкою мудрує. Й за собою всіх веде.

4. Бо здоров’я – це прекрасно, І доступно для людини.

Здорово, чудово , ясно! Всі дороги і стежини!

*Кожна група захищає свій вірш, пояснює думку.*

5. -Але є у нас ще й такі герої , що надають перевагу телевізору , чіпсам , спанню до обіду ...

***Проведемо диспут:*** ( клас поділено навпіл)

 За здоровий спосіб життя ( справа група). За перевагу шкідливих звичок ( група зліва)

* Людина добре працює .. -скільки зможу, стільки й зроблю...
* Завжди усміхнена.. – зможу обійтись...
* Радісна, задоволена... – задоволений . що ніхто не зачіпає..
* Має друзів... – люблю сам...
* Має мрії... зможе мандрувати...

Вчитель підсумовує думки дітей: - Правильно, здоровому жити в світі чудово. Все доступно людині, коли вона здорова, весела , радісна, щаслива. Людина може продуктивно працювати, добре вчитись, успішно розгадувати таємниці природи, приносити велику користь суспільству , в якому живе. Здорова людина здатна думати про велике і світле та йти сміливо до своєї мети.

6.**Проблемне запитання**: - Про що може думати хвора людина? (Міркування дітей)

 ***Робота з прислів’ями:***

***«Як нема сили, то й світ немилий» ,«Здоровому – все здорово!», « В здоровому тілі- здоровий дух!» , « Бережи одяг доки новий, а здоров’я- доки молодий!».***

***Вчитель* : - Кожна людина буде здорова, то і нація буде здорова. Люди творчо працюватимуть, а діти добре вчитимуться. Отже, нація буде здорова, міцна і зможе багато чого досягти.**

***Зробимо висновок* :**

**Здоров’я – це найбільше багатство. А багатство треба берегти!**

**7 .Проблемне запитання** ( Обговорення в групі)

- Що означає зберегти ? З чого починати, щоб зберегти здоров’я? ( Міркування дітей)

**ІІІ**. Вивчення нового матеріалу.

 - Сьогодні у нас на уроці:

 Мандрівка Країною ЗДОРОВ’Я:

***Сміх , радість, щастя Спорт, фізкультура, рекорд***

***Активний відпочинок ЗДОРОВ’Я Режим дня***

***Їжа джерело росту і енергії Гімнастика, зарядка***

 ***Чистота – запорука здоров’я***

***1зупинка « Режим дня»***

***Починати день з режиму. Людям вранці треба прокидатися з природою, тоді відчуття бадьорості буде увесь день.***

***-Як правильно розподілити час? Хто з вас уже дотримується режиму?***

***2 зупинка « Зарядка чи гімнастика»***

***Розучування музичних вправ.***

***3 зупинка. «Чистота – запорука здоров’я»***

***-Щоб не бути схожими на замазур треба –***

***Пам’ятка:***

*1 .Вмивайся, чисть зуби, вуха та шию щодня.*

*2. Завжди мий руки перед їжею.*

*3. Коротко стрижи нігті. 4. Тримай волосся в порядку.*

*5. Користуйся носовичком.*

***4 зупинка. « Їжи джерело росту і здоров’я»***

* *Для чого треба їсти? Міркування в групах.*

***Вчитель:*** - Завдяки корисній їжі, вітамінам ми ростемо, набираємось сили, почуваємось міцнішими і активними. На даний час відомо 50 видів вітамінів. Вони по- різному впливають на наш організм, тому треба їсти різноманітну їжу.

***Проблемне питання:*** - Та чи можна переїдати?

* ***-*** Переїдання шкодить нашому здоров’ю. Давньогрецький філософ і математик Піфагор говорив: « Ніхто немає переходити межі ні в їжі, ні в питті»

***Цікаві факти:*** Вчені підрахували, що за 70 років людина з’їдає 8 т хлібо- булочних виробів; 11-12 т картоплі, 6-7 т м’яса і риби, 10- 12 тис. Яєць і випиває 10-14 тис. літрів молока.

***Пам’ятка харчування: 1. Їж в той самий час.***

 ***2. Їж 4 рази на день без нагадування.***

 ***3. Під час прийому їжі не розмовляй, не відволікайся.***

 ***4. Не переїдай, вставай з-за столу з деяким відчуттям голоду.***

**5 зупинка:**

 5. «Активний відпочинок»

**Вчитель:**

-«Після їжі стій або пройди тисячу кроків» - говорить німецьке прислів’я.

Рух сприяє кращому засвоєнню їжі.

-Що таке активний відпочинок?

-Людина неможе жити без сонця повітря і води. Загартуванню спарияє ходіння влітку босоніж, миття ніг холодною водою.

Пропонується фізкультура з посмішкою. Інсценізація віршів Г. Бойка «Про Юру і фізкультуру»

Підсумок уроку.

IV. Підсумок уроку.

 **Гра - «Корисно - шкідливо»**

* ( Діти піднімають праву руку «корисно» чи ліву руку « шкідливо» на запропонований вчителем варіант)
* - Читати лежачи ...(шкідливо).
-Дивитися на яскраве світло ... (шкідливо).
-Промивати очі вранці ... (корисно).
-Дивитися близько телевізор ... (шкідливо).
-Оберігати очі від ударів ... (корисно).
-Вживати в їжу моркву, петрушку ...(корисно).
-Терти очі брудними руками ... (шкідливо).
-Займатися фізкультурою ... (корисно).

-Співати і танцювати... (корисно)...