

Здоров'я - найдорожчий скарб

(конспект уроку)



М е т а. Допомогти дітям усвідомити, що кожен з них — неповторна особистість і завдання кожного — наповнити життя змістом, зберегти здоров'я, бо здорова дитина - здорова молодь - здорова сім'я -здорова нація; розширити й поглибити знання про здоровий спосіб життя, формувати свідоме вміння піклуватися про членів своєї родини; розвивати логічне мислення, творчі здібності, пам'ять, уміння працювати в групі, робити висновки; виховувати відповідальність за свої вчинки, свідоме ставлення до здоров'я в цілому.

О б л а д н а н н я: плакати, ілюстрації із зображенням здорового способу життя, загадки, сигнальні картки.

I. Організаційний момент.

Доброго здоров'я, діти, доброго вам дня!
Хай вам ясно сонце світить 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!

II. Актуалізація опорних знань.

Перевірка домашнього завдання.

- Що ви робили протягом літніх канікул, щоб бути здоровими?
- Для чого ми їмо?
- Які ваші улюблені страви?
- Назвіть традиційні українські страви.

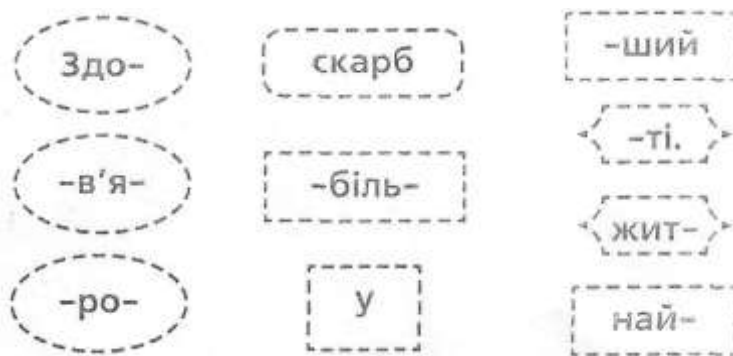
III. Мотивація навчальної діяльності. Повідомлення теми і завдань уроку.

1. Виступ "Учні про здоров'я".

- 1 уч. Хто здоровий, той сміється,
Все йому в житті вдається.
Радість б'ється в нім щоднини,
Це ж чудово для людини!
- 2 уч. Хто здоровий, той не плаче,
Жде його в житті удача.
Він уміє працювати,
Вчитись і відпочивати.
- 3 уч. Хто здоровий - не сумує,
Над загадками мудрує.
Він сміливо в світ іде,
І за собою всіх веде.
- 4 уч. Бо здоров'я — це прекрасно,
Здорово, чудово, ясно!
І доступні для людини
Всі дороги і стежини.

2. Гра "Розсипанка".

- Щоб дізнатися тему нашого уроку, прочитайте за схемою прислів'я.



Здоров'я — найбільший скарб у житті!

IV. Робота над новим матеріалом.

1. Проблемна ситуація.

- У народі кажуть: "Немає щастя без здоров'я".

Як ви це розумієте? (Відповіді дітей).

- Отже, щоб бути щасливим, потрібно дбати про своє здоров'я.

— А для чого людині здоров'я?

— Як треба берегти здоров'я?

— Правильно! Щоб бути здоровим — треба вести здоровий і активний спосіб життя!

— У нас у класі є чарівне віконце, хто загляне в це віконце, побачить найцінніший скарб планети Земля. Найсміливіші можуть першими заглянути у віконце. Але не розповідайте, кого ви побачили, поки всі не зазирнуть.

— Кого ви побачили в чарівному віконці?

— Так, ви побачили в дзеркалі кожен себе — найцінніший скарб! Кожен з вас неповторна особистість, людина, яка живе на планеті Земля. Отже, найцінніший скарб планети — це людина! А найцінніший скарб людини — це здоров'я! Я хочу, щоб ви, мої любі друзі, були насамперед здоровими. І тому ми помандруємо сьогодні стежками здоров'я.

2. Робота в групах. Промінець "Режим дня".

— До нас у клас зазирнуло сонечко, але воно чомусь сумне та невеселе, бо дорогою розгубило свої промінці. Допоможімо йому стати радісним, веселим, усміхненим і зібрати свої промінці.

— Ось до рук мені потрапив перший промінець "Режим дня".

Гра плутанка "Режим дня". (Розмістити сюжетні малюнки "Режим дня" в певній послідовності).

! Висновок. Для того, щоб бути охайним, все встигати, не спізнюватися на заняття, треба дотримуватися режиму дня!

3. Промінець "Активний відпочинок. Гімнастика".

Зустріч з медсестрою школи.

- В школу я сьогодні йшла,
Промінець ось цей знайшла.

Виступ шкільної медсестри.

- Розкажу вам зараз, діти,
Правила дуже прості:
Як за партою сидіти —
Це потрібно у житті.
Спинку рівною тримайте,
Рук на книжки не кладіть,
Голову не нахиляйте,
Як окличний знак сидіть!
Будуть в вас здорові очі,
Швидко будете рости.
Хто здоровим бути хоче —
Вмій здоров'я берегти!

- Тож, мабуть, прийшов час відпочити. І я хочу на фізкультхвилинку всіх вас запросити.

Раз — підняли руки вгору,
Два — нахилилися додолу.
Руки в боки!
Повернулись, нахилились
Вправо і вліво —
Щоб нічого не боліло.
Раз, два, три, чотири!
Набираємося сили.
Нахилились, повернулись,
До товариша всміхнулись!

! Висновок. Після навчання найкращим відпочинком для вас буде заняття спортом, рухливі ігри, плавання, катання на велосипеді, роликів ковзанах, взимку — на санчатах, ковзанах, лижах, фізична праця на свіжому повітрі.

— Хто з вас займається спортом?

Займатися спортом — Просто клас! Дружіть із ним завжди. Здоров'я, силу він вам дасть, і творчої наснаги!

4. Промінець "Чистота - запорука здоров'я".
Картка "Практикум".

З'єднай частини речень:



! Висновок. Якщо дотримуватиметесь цих правил, то будете здоровими завжди!

Бережіть здоров'я власне,
Поки є на це ще час.
Бо життя таке прекрасне,
І воно одне у нас!

5. Промінець "Їжа — джерело росту і здоров'я".
. Картка "Обговорюймо".

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,
Вживати поживне і тільки корисне,
Не їсти надміру, не шкодити тілу
І пам'ятати про вітаміни.

- Від якого слова походить слово "вітаміни"? (Від латинського "віта — життя"). Назва ця, діти, не випадкова. Якщо людині бракує вітамінів, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для росту і розвитку дитячого організму.

Сценка "Ми корисні для людини" (Виходять діти, на голівках у них шапочки з назвами вітамінів **A, B, C, D**).

Добрий день!
Впізнали нас?
Ми — вітаміни.
Дуже корисні для людини!

В і т а м і н А: Я — вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риbachому жирі.

В і т а м і н В: А я - вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Мої товариші — хліб, крупи, горох, квасоля, м'ясо, картопля, буряк.

В і т а м і н С: Я - вітамін С, запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту. Багаті мною капуста, картопля, помідори, щавель, цибуля, шипшина, хрін, часник, лимон, чорна смородина, настій хвої.

В і т а м і н D: А я — вітамін D, зміцнюю кістки, запобігаю рахіту. Живу

у молоці, вершковому маслі, риб'ячому жирі, яйцях, житньому хлібі.

Всі вітаміни (разом).

Хто дружити з нами буде-
Всі незгоди позабуде,
Виросте міцним., здоровим,
Переможе всі хвороби!

Картка "Вищий пілотаж".

- А от цей промінець ніяк не може відірватися від землі, аж поки ми не відгадаємо загадки від наших друзів вітамінів.

Загадки.

Із землі вона зростає
І брунатний колір має.
Її смажать і печуть,
Її варять і товчуть.
Овоч цей всі люблять дуже,
Як же він зветься, друже?
(К а р т о п л я)

Помаранчева і гарна,
У землі сиджу не марно.
Соковита, солоденька.
Вже я стала чималенька.
Собою пригощу дитину,
Хай корисну з'їсть ...
(м о р к в и н у)

В суknі зеленій стоїть на городі,
Дуже дивуються всі її вроді,
Коси довгі, білі зуби,
Відгадаймо, хто це, нумо.
(К у к у р у д з а)

До мене з повагою ставляться всі,
Хоч в лісі стою на одній я нозі.
Як тільки до лісу грибник завітає,
Одразу поклоном мене привітає.
(Г р и б)

Зелений чуб, червоний бік,
Смачний із нього чавлять сік.
Газдині варять з ним борщі,
Росте в городі на кущі.
(П о м і д о р)

В діжці ми їх засолили,
А тоді всю зиму їли.
Солоненькі та хрумкі,
У пухирцях ...
(О г і р к и)

Той, хто їсть його, той знає,
Всіх мікробів він вбиває.
Овоч цей корисний дуже,
Та від нього сліз калюжа.
(Ц и б у л я)

Ця широколиста пані
На землі і на паркані.
У стручки, як у торби,
Заховала всі скарби.
(К в а с о л я)

Для зеленого борщу,
Кисле листя посічу.
Що за листя, всі впізнали,
Коли борщ покуштували.
(Щ а в е л ь)

Борщ із нього варить ненька,
В нього шкірочка тоненька,
Солодкуватий він на смак,
Фіолетовий ...
(Б у р я к)

Як миша, хвостик довгий маю,
Та я з городу не тікаю.
З мене зробити кожен рад
Корисний та смачний салат.
(Р е д и с к а)

З мене листя обдирають,
Мене квасять, в борщ кидають.
Пироги зі мною печуть,
І в салат мене кладуть.
(К а п у с т а)

Він такий гіркий один,
На городі виріс ...
(Х р і н)

! Висновок. Щоб бути здоровим, треба правильно і вчасно харчуватись.
Харчування - неодмінна умова нашого життя!

6. Промінець "Природа і здоров'я".
Картка "Бліц-опитування".

— Здоров'я людини залежить від здоров'я природи, бо людина — частина природи!

Відповіді на запитання.

- Як навколишнє середовище змінюється під впливом діяльності людини?
 - Чому треба берегти природу?
 - Що можуть зробити діти для збереження природи від забруднення?
- Давайте розглянемо малюнки. (Тема "Збережемо нашу землю!", декілька учнів коментують).

! Висновок. Спілкуючись із природою і оберігаючи її, - зміцнюємо своє здоров'я!

7. Промінець "Здоров'я пішохода".

Виконання тестових завдань

1. Як потрібно обходити автобус?
а) ззаду.
2. Чому дорожні знаки фарбують у яскраві кольори?
а) щоб було далеко видно.
3. Чи можна переходити вулицю на зелене світло світлофора?
а) так.
4. Ти з друзями хочеш погратися у м'яча:
а) підете грати на стадіон.

! Висновок.	Треба зі світлофорами	(дружити),
	Шлях безпечний	(обирати),
	І дорожній знак	(читати),
	Де смугастий перехід,	
	Там хазяїн	(пішохід).

8. Промінець "Корисні і шкідливі звички".

Картка "Бліцопитування".

- Які ви маєте корисні звички?
- Назвіть процедури, які допомагають загартовувати організм? (Повітряні та сонячні ванни, обтирання, обливання холодною водою, миття ніг холодною водою).

Повітря, сонце і вода -
Для всіх хвороб просто біда.
Тож, гартуватись, друже, слід,
Щоб врятуватися від бід!
До сонця личко підставляй,
Водою тіло обливай.
Морозу, холоду не бійся,
А для сміливості ти смійся!

— Народна мудрість каже: "Сонце, повітря і вода — найкращі друзі!".

- Які шкідливі звички ви знаєте?

Шкідливі звички, наче тінь,
Все ходять за тобою.
І так чекають на ту мить,
Щоб потягнуть з собою.
Наркотики і цигарки, спиртне -
Це просто жах,
Як ви подружитесь із ними -
Здоров'ю буде крах!

- То що ми скажемо шкідливим звичкам?
- Ні!

Г р а " К о р и с н о — ш к і д л и в о ". Учні картками сигналізують: зелена - корисно, червона - шкідливо.

- Вітатись під час зустрічі ...
- Брати до рота і гризти всілякі предмети: ручки, олівці, монети ...
- Допомогати слабким, хворим, маленьким ...
- Виконувати ранкову гімнастику ...
- Доглядати за власним одягом, взуттям ...
- Спробувати викурити одну цигарку ...
- Дотримуватися режиму дня ...
- Гризти нігті ...
- Колупатися в носі...
- Пити слабоалкогольні напої...
- Говорити неправду ...
- Приймати наркотичні таблетки ...
- Довго засиджуватися перед комп'ютером ...

9. Промінець "Веселий настрій і здоров'я".

• На вашу думку, чи поліпшується у людини самопочуття від гарного настрою і щирої усмішки?

- Пригадайте, ми вже з вами говорили про те, що гарний настрій - це ознака здоров'я. І навпаки: смуток, журба, хвилювання, поганий настрій негативно впливають на здоров'я людини.

–

Зачитування учнями усмішок. **Уже умився**

Умивайсь, бери, синочку,
Швидше-бо, не мнися!
- Так за мене он, в куточку,
Кіт уже умився.

Б.Шрубенко

Кури насміхаються
Наш малий Іванко
Вранці не вмивається.
З нього біля ганку
Кури насміхаються.
А чому з Іванка
Кури насміхаються?
Бо вони щоранку
У піску купаються.

А. Качан

— Діти, зараз ми розв'яжемо веселий приклад.
Подивіться на дошку.

ГАРНИЙ НАСТРІЙ + ? = ЗДОРОВ'Я

— Який другий доданок ви б поставили на місце знака питання?
(Учитель прикріплює замість знака питання малюнок клоуна з усмішкою).

! Висновок. Смійтесь на здоров'я, піднімайте настрій собі та іншим.

10.Промінець "Без здоров'я немає щастя!"

Картка "Увага! Абсолютна тиша!"

-Здоров'я - це джерело радості, щасливого і повноцінного життя. Немає ціни здоров'ю. Тому про нього складено багато прислів'їв.

-У піснях, новорічних щедрівках, засіваннях, привітаннях і прощаннях ми зичимо міцного здоров'я: "доброго вам здоров'я", "бувайте здорові"!

-Часто можна почути:

Здоров'я маємо - не дбаємо, а втративши - плачемо.

Здоровий злидар щасливіший від багача.

Здоров'я починається в сім'ї.

— Що ви можете розповісти про свою сім'ю, як дбають у вашій сім'ї про

здоров'я? (Розповіді дітей).

- Дитина у сім'ї - це велика радість і щастя! От як про це говориться у вірші Т.Бойченко.

Читання вірша. Відповіді на запитання.

- Назвіть членів сім'ї.
- Як, ви розумієте "розбруньковується рід"?
- Чому радіють у сім'ї, коли народжується син?

Робота на дошці Тести.

Вибрати і позначити поради, які допоможуть тобі піклуватися про своїх рідних.

! Висновок. Найдорожчі люди, які оточують вас, - це ваша сім'я. Вони піклуються про ваше здоров'я і життя. Батьки забезпечують вам необхідне харчування, одяг, шкільне приладдя, тепло у квартирі, турбуються про ваш настрій і самопочуття. Членів сім'ї пов'язує любов і ніжність, турбота одне про одного, взаємоповага та взаємодопомога. Піклуйтеся про своїх бабусь і дідусів, хворих, немічних, молодших, батьків. Живіть у мирі і злагоді.

- От і знайшли ми всі промінчики. Повернули їх сонечку. Подивіться, яке тепле, усміхнене, радісне, ласкаве і веселе стало наше сонечко.

Підсумок уроку.

1. Вчитель оцінює роботу учнів на уроці.

2. Гра "Мікрофон".

- Чи сподобався вам урок?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що треба робити, щоб зберегти здоров'я?
- Як ви вчините, коли: у мамі болить голова, а ви дивитесь по телевізору цікавий мультик?

Лікарі стверджують:

здоров'я людини на 10 % залежить від спадковості,
на 5 % - від медицини,
решта- 85 % - у руках самої людини.

! Висновок. Отже, ваше здоров'я залежить від ваших звичок, зусиль щодо його зміцнення. Усі разом читаємо запис на дошці.

Здоров'я — це сила!
Здоров'я — це клас!
Хай буде здоров'я
У вас і у нас!