**ОСНОВИ ЗДОРОВ´Я**

Урок у1класі

Тема: Ріст і розвиток

**Урок – тренінг № 3**

**Тема: Ріст і розвиток.**

**Мета:**ознайомити учнів з особливостями здорового росту й розвитку дитини;

 розглянути фактори, які впливають на гармонійний ріст і розвиток;

сприятиусвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу

життя;прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом;

виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я та стимулювати

бажання дбати про нього, рости здоровими, життєрадісними, розумними.

**Завдання:** створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти

згуртованості групи; вчити висловлювати свої думки і сподівання,

формулювати власні цілі; на конкретних прикладах показати зміни показників

зросту і маси тіла залежно від різнихфакторів;

вчити визначати власні показники зросту та маси тіла і робити висновки про

особливості фізичного розвитку.

**Обладнання:**демонстраційні матеріали-ілюстрації із зображеннямдітей різного віку і людей, якідотримуються здорового способу життя, маркери, кольорові стікери у вигляді насінин, квіточок та повітряних кульок, запис на дошці «Ріст і розвиток», м´яка іграшка - кролик Крош, малюнки – символи помічників у підручнику (Лося, Кроша та ін.), плакати «Правила роботи групи», «Галявина сподівань», «Від чого залежить ріст і розвиток кожної людини», відеозапис мультфільму «38 папуг»; мультимедійний проектор, ростомір, ваги, сантиметрова стрічка; підручник «Основи здоров´я» для 1 класу/ І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко – К.:

В-во «Алатон», 2012.-136 с.

**Підготовча робота:** кільком учням допомогти виконати випереджальне завдання: виміряти свій зріст і масу тіла, порівняти їх із тими, що були при народженні; розпитати дорослих, коли ти почав ходити і говорити, яке було твоє перше слово; переглянути сімейний фотоальбом і вибрати фото батьків та власні у різному віці.

Перед уроком вчитель розташовує ці фото на дошці, також плакати із відповідними записами, маркери та стікери – на кожній парті.

Форма проведення: урок - тренінг

**Зміст уроку**

**І. Вступна частина.**

1. Привітання. Знайомство.

2. Правила.

3. Очікування.

**ІІ. Основна частина.**

1. Теоретична частина:

 а) міні – лекція вчителя

 б)повідомлення учнів, які отримали випереджальне завдання.

2. Практична частина.

 а)гра – пантоміма «Веселі звірятка»;

 б) перегляд мультфільму «38 папуг» з наступним обговоренням;

 в) гра – практикум «Як визначити свій зріст і масу тіла»;

 г) робота в парах «Я навчаюсь»;

 д) розучування руханки

 е) «Мозковий штурм» - від чого залежить ріст і розвиток кожної людини.

**ІІІ. Заключна частина.**

1. Підсумки. Гра «Закінчіть речення»

2. «Зворотній зв'язок» . Побажання.

**Хід уроку**

**І.Вступна частина.**

**Організація учнів до уроку.**

Усі сідайте в коло, діти!

Домовляймось — не шуміти

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Нашу грурозпочинаємо!

**1. Привітання із кроликом - непосидою. Знайомство.**

- Діти, сьогодні до нас завітав веселий кролик – непосида. Ви вже знаєте, як його звуть. Давайте привітаємось із Крошем. Але ми не просто будемо передавати по колу привітання, а розпочнемо його зі слів: «Привіт! Я-… Не хочу хвалитися, але я…» (Діти передають по колу іграшку та розповідають про себе. Обов´язкова умова – посміхатися і передавати кролика із рук в руки).

**2. Правила. Гра – пантоміма «Покажи правило».**

- Отже, тепер Крош розташується поруч із нами. Але ж ви знаєте, що він дуже енергійний і не може довго всидіти на місці. Давайте спробуємо нагадати йому наші правила, які ми склали на попередніх заняттях. Зараз я буду їх зачитувати, а ви спробуйте показати без слів, рухами, щоб кролик здогадався, про що мова.

**3. Очікування. «Галявина сподівань».**

Влаштувалися зручненько і уявили, що ми потрапили до казкового лісу. Тут і високі дерева, і чарівний океан, і тварини різноманітні. Подивіться на малюнок у підручнику (с. 12). Учений Лось нас запитує – хто з цих тварин найвищий? Хто - найважчий?

* Аж ось ми підійшли до зеленої галявинки, на якій будемо і гратись, і відпочивати. А чи хочете, щоб на ній було багато гарних яскравих квітів? Щоб вони виросли і розквітли, необхідно посадити насіння у землю. ( Учні виходять по черзі до плаката з малюнком галявини, прикріплюють стікери у вигляді насіння і промовляють, про що б вони хотіли дізнатись на уроці).

**ІІ. Основна частина.**

**1. Міні – лекція вчителя.**

- Діти, кожен світанок, кожен день і кожна подія залишають у нас свій слід. Щодня ми розумнішаємо, набираємося знань, досвіду і, звичайно, міняємось зовні – ростемо. Подивіться на малюнки – одні виростають високими або середнього зросту, мають певну вагу, інші залишаються маленькими. Діти ростуть і стають дорослішими, отже, поступово змінюються. Разом із цим змінюються та розвиваються наш організм та розум. Від чого це залежить, ми і повинні з’ясувати.

 Передусім давайте послухаємо невеличку розповідь вашої однокласниці Вікторії, яка принесла свої фотографії.

**2. Розповідь учениці** за фотографіями на дошці – як вона росла і змінювалася, чи схожа на батьків тощо.

- Отже, щоб пересвідчитися, як ми змінилися за останні роки, можна переглянути фотознімки або відеоплівку із нашим зображенням.

(Робимо висновок: чим старша дитина – то більша її маса, зріст.)

**Рухлива хвилинка.Гра – пантоміма «Веселі звірятка».**

Покажіть, як літає сова, бігає мишка, жирафи дістають листочки з дерев.

(Діти імітують рухи тварин).

* А тепер я пропоную переглянути мультфільм «38 папуг». Дивіться уважно, щоб ви могли мені потім відповісти, через що виникла суперечка між казковим героями?(перегляд мультфільму).
* Хто є героями мультфільму?
* Чому виникла суперечка?
* Яким способом вимірювали звірята довжину удава?
* А як ми можемо визначити свій зріст? Масу?

**Гра – практикум «Як визначити свій зріст і масу тіла».**

* Пропоную пограти в гру «Виміряємо свої показники зросту і ваги». Що нам для цього потрібно? (відповіді дітей) Правильно, спеціальні прилади – ростомір, ваги або терези, сантиметрова стрічка. Мені потрібен помічник або асистент і бажаючі, хто хоче дізнатися, які його зріст і вага.

(вчитель за допомогою учнів показує, як правильно визначати свої показники, робить висновки, що вони для різних дітей і людей різні).

* Отже, ми маємо різні зріст і вагу. Наприклад. Марійка дізналася, що її маса та зріст… (діти, які отримували випереджальні завдання, називають власні параметри), а Максим…

**Робота в парах «Я розвиваюсь і навчаюсь».**

* Ми цього майже не пам’ятаємо, але одразу після народження ( і це можуть підтвердити батьки ) ми майже нічого не вміли робити. Проте щодня ми вчимося чогось нового. Зараз ви маєте можливість поспілкуватися один з одним у парах і розповісти, чому ви навчилися нещодавно.

**Вправа «Демонстрація». Завдання від Ворона – актора.** (с. 14 підручника)

Усі бажаючі учні можуть продемонструвати те, що навчилися робити нещодавно.

**Розучування руханки.** (с. 15 підручника)

Діти промовляють слова вірша Лесі Вознюк та повторюють за вчителем відповідні рухи.

Маю вуха – ними чую,
а ногами чимчикую,
рот, язик – поїм смачне,
ніс – почую запашне,
руки – брата пригортаю,
очі – все це розглядаю.

Я за ними доглядаю
та здоровим підростаю.

**«Мозковий штурм»** - від чого залежить ріст і розвиток кожної людини.

* А тепер, діти, я пропоную відповісти на запитання: як ви вважаєте, від чого залежить ріст і розвиток кожної людини? (діти відповідають, а вчитель записує на плакаті)
* Фізичні вправи;
* чистота тіла і помешкання;
* свіже повітря;
* повноцінне харчування;
* безпечна поведінка;
* міцний сон;
* гарний настрій;
* правильна постава;
* часті хвороби;
* паління і вживання алкоголю тощо.

Давайте спробуємо визначити, що необхідно кожній людині для **здорового** росту і розвитку?( на стікерах у вигляді повітряних кульок треба поставити цифри від 1 до відповідної кількості умов та прикріпити на плакат, пронумерувати по порядку позитивні чинники)

**ІІІ. Заключна частина.**

**1. Підсумки. Гра «Закінчіть речення».**

Отже, розкажіть нам, що треба робити, щоб ваш зріст і маса тіла відповідали нормі, кожне речення починаючи словами:

 «Щоб рости здоровим і розвиватися, необхідно…»

**2. «Зворотній зв'язок» . Побажання.**

Наші дружні звірята – і їжачок, і сова, і кролик дуже вдячні вам за слушні поради. А особливо Крош, адже йому сподобалося гратися разом з вами. Тому він хоче дізнатися, чи справдилися ваші сподівання і пропонує повернутися на галявину. Якщо вам сподобався урок і ви отримали те, на що сподівалися, значить насіннячко проросло і перетворилося на квіточку (прикріплюють кольорові квіточки на плакаті).

Зараз пропоную об׳єднатися у дружньому колі, взятися за руки і побажати один одному те, чого бажаєте і собі. Не забувайте посміхатися, адже гарний настрій теж сприяє гармонійному розвитку.