**Урок – тренінг з основ здоров’я.** (1 клас)

**Тема.** Настрій і почуття. Практична робота: вправи «Вгадай емоцію».

**Мета.** Дати учням уявлення про настрій людей, вплив на здоров’я, вчити по-

рівнювати різні настрої, наводити приклади впливу настрою на самопочуття; розвивати вміння створювати та підтримувати гарний і веселий настрій.

**Обладнання і матеріали:** підручник (с.114-117), робочий зошит, диск з му-

льтфільмом, відеоапаратура, схематичні зображення почуттів, кольорові олівці, плакат «місток здоров’я», малюнки, маски емоцій.

**ХІД УРОКУ**

**І. Організація класу.**

**Встаньте, діти, всі рівненько,**

**Посміхніться всі гарненько,**

**Настрій на урок візьмемо,**

**Й працювати почнемо.** (слайд 1)

**ІІ. Оголошення теми і мети уроку.**

* Сьогодні, діти, ми поговоримо про наш внутрішній світ – почуття, настрій, емоції – те, що керує нашим життям і чим керуємо ми, як вони змінюють наше здоров’я.

**ІІІ. Очікування**.

Дітям роздаються листочки, на яких зображенні « смайлики » з різним настроєм. Розфарбуй, який у тебе зараз настрій. Постав його на «місток здоров’я» і розкажи, що очікуєш від сьогоднішнього уроку.

**ІV. Робота за темою уроку.**

1. **Мозковий штурм.** (слайд 2)

 *– Який у вас сьогодні настрій? А який був учора?*

* Що таке настрій?
* Який буває настрій?
* Від чого залежить настрій?
* Що потрібно робити, щоб у вас був гарний настрій?
1. **Вправа «Мікрофон»**
* Продовжити фразу: «У мене хороший настрій, коли….

(я граю в ігри, мене хвалять, бачу рідних…)

1. **Перегляд уривка мультфільму «Крихітка Єнот».**
2. **Обговорення мультфільму «Крихітка Єнот».**  (слайд 3)
* Кому погрожував крихітка Єнот?
* Кого він злякався? Що йому порадила мама?
* З яким настроєм він повертався?
1. **Обговорення казки** **«Червона Шапочка»**.  (слайд 4)

Пригадайте казку «Червона Шапочка».

* Що вчинив Вовк?
* Які переживання викликають його дії? (гнів, обурення)
* Що зробили мисливці з Вовком?
* А як ви сприймаєте їхні дії? (радість, задоволення)

Отже, душевні переживання, почуття гніву, печалі, страху, радощів, задоволення називають **емоціями**. Від емоцій залежить настрій людини. Емоції бувають позитивні і негативні. Емоції – це тимчасові відповіді людини на зовнішні й внутрішні подразники.  ( слайд 5)

**ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА**

1. **Робота з підручником.**

Вчимося розпізнавати почуття 9ілюстрації підручника с.115, таблиця)

1. **Робота в парах. Складання квіток почуттів «Позитивна» і «Негативна».**  (слайд 6,7)
* Яка квітка вам більше подобається? Чому?
* Чи впливають емоції на здоров’я?
* Як впливають емоції на наше здоров’я?
1. **Складання прислів’я з частин.**
* Гарний настрій – запорука здоров’я.
* Веселий сміх – це здоров’я.
* Глянь на настрій і про здоров’я не питай.
1. **Гра «Що відчуваєш, коли…»**
* гуляєш у гарну погоду;
* перед тобою щось дивовижне;
* раптом надворі почалась гроза;
* треба сидіти вдома, коли хочеться гуляти;
* тобі все набридло і нічим зайнятися;
* **Які з цих почуттів приємні?**
1. **Вправа «Обери позицію»**
* Які емоції корисніші для нашого здоров’я?

**Вчитель:** Нерідко причиною поганого настрою є певні переживання й почуття, які нас тривожать. Ми не можемо залишатися байдужими до того, що нас оточує і що відбувається навколо. Отже, настрій відбивається на поведінці, вчинках, діях, розмові, ставленні до оточуючих. Якщо він гарний, нам хочеться спілкуватися з друзями, допомагати іншим. І навпаки: якщо настрій поганий – ніщо не миле: всі нас дратують, на уроці зникає увага, частіше помиляєшся.

**V. Закріплення вивченого.**

**1.Робота у зошиті** (с.59). Домалюй смайлик , який має бути у вільній клітинці.

**2.Практична робота: вправи «Вгадай емоцію»**.

**2**.**1**.**Гра «Маски»**

Учень закриває лице маскою, а інші діти мають вгадати емоцію.

**2.2. Слухання музики**.

- Який настрій викликає музика?

- Що може поліпшити настрій? (слайд 8)

**ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА пісня «Усмішка»**

**2.3. Гра «Комплімент»**

**3. Робота в групах.**

**Гра «Відгадай емоцію»**

Кожна група отримує малюнок і повинна відгадати, яка емоція відображена.

**4. Гра-тренінг «Тренуємо свої емоції»**

**Насупитись, як**

* Осіння хмара
* Сердита людина
* Зла чарівниця

**Посміхнутись, як**

* Кіт на сонці
* Хитра лисиця
* Донька мамі

**Злякатись, як**

* Малюк, який загубився в лісі
* Заєць, що побачив вовка

**VІ. Підсумок уроку**

* Які емоції вам відомі? (радість, смуток, гнів, здивування, страх)
* Що впливає на настрій?
* Які емоції прикрашають обличчя?
* Як ви зберігаєте гарний настрій?
* Що потрібно робити, щоб створювати гарний настрій у мами, тата, бабусі, дідуся, сестрички, братика, вчителя, друзів?
* Які емоції зміцнюють здоров’я і покращують настрій?

**Вчитель:** Якщо ваші очікування справдились, виберіть відповідний смайлик і поставте на наш «місток здоров’я».

**Радість, горе, здивування,**

**Смуток, спокій, хвилювання –**

**Це – емоції, мій друже.**

**І вони важливі дуже.**

**Як корисні позитивні:**

**Сміх і радість, спокій теж!**

**Злість і смуток – негативні.**

**За емоціями стеж!**

**Швидко негативний настрій**

**Зіпсує здоров’я, знай.**

**Не сумуй, жартуй, всміхайся,**

**Завжди добрий настрій май!** (слайд 9)