**Урок з основ здоров’я в 4-му класі**

Вчитель Казьміна В.О.

***Тема:*** Щоб очі гарно бачили

***Мета:*** Розширити знання учнів про орган зору – очі. Уточнити уявлення дітей про те, як зберегти здоровий зір. Вчити виконувати гімнастику для очей і їх самомасаж. Виховувати дбайливе ставлення до власного здоров’я.

***Обладнання:*** Плакат «Бережи очі», гімнастики та самомасаж очей, малюнки казкових героїв, люстерка, правила догляду за очима.

**Хід уроку:**

І. Мовлення розминка:

1. Жабка їсти захотіла,

враз взялась вона за діло,

наловила аж сім мух,

тому й рада аж до вух.

2. В зоопарку ми були,

там великі є слони.

Хобот Раві витягав

всім привіт немов казав.

3. Я на конику скачу

цок-цок-цок.

4. Чашку чарівну я можу зробити,

вгору широкий язик підіймаю,

старанно в нього краї загинаю.

Ми готові працювати.

До нас на урок прийшли казкові персонажі (малюнок Незнайки). Що це за герой? Чому так називається? А сьогодні ми Незнайку будемо вчити. А ось чому ви мені зараз скажете, відгадавши загадки (вчитель загадує загадки). Відгадки. Про що будемо говорити? Тема нашого уроку? Очі. Навчимо незнайку, як берегти очі. Більше дізнаємося про органи зору, будемо вчитися берегти очі, вивчимо вправи для відпочинку очей та самомасажу.

Подивіться на дошку, які у людини красиві очі (малюнок на дошці). Оберніться до свого сусіда і погляньте, які у нього красиві очі. Правда, гарні? А як говорять, щоб передати красу очей? (Прекрасні, чисті, прозорі, величезні, карі, сірі…)

Мозковий штурм: для чого потрібні очі? Заплющіть їх, посидьте кілька хвилин. А зараз відкрийте очі, чого ви не бачили з заплющеними очима? ( Колір предметів, їх величину, розмір, далеко чи близько, стоїть чи рухається він).

Очі – це наш головний помічник.

А яку ще роль виконують очі, про це дізнаємося з підручника.

Гра «Рибки». Учні мовчки читають текст підручника « Щоб очі гарно бачили». Діти, ви прочитали, що очі треба берегти, зараз ми складемо правила збереження очей.

Робота в групах.

Знайомство з правилами догляду за очима з плакату на дошці. **Фізкультхвилинка**. Діти, подивіться на дошку ( малюнки героїв твору М. Носова «Незнайка та його друзі»). Хто з наших героїв не беріг очі? Чому ви так думаєте? А носити окуляри соромно? Чому? (Вони лікують очі). Повідомлення учня про окуляри.

У нас є ще помічники, які допомагають вашим очам бути здоровими. Що це? (Діти дивляться у люстерка, визначають, що вії і повіки захищають очі від пилу, бруду, поту).

Є в на ще один помічник. Що це?

Прийшла біда, біжить вода.

Повідомлення учениці про роль сліз у збереженні очей.

Робота в групах: розгадування ребусів у друкованих зошитах ст. 12 та обговорення і запис правил збереження очей.

Діти нашого класу приготували цікаві повідомлення, які стануть вам у пригоді, принесуть вам користь (Розповіді учнів).

Людині випало щастя бачити прекрасний навколишній світ, насолоджуватися його барвами та звуками. Щоб наші органи чуття були здоровими, не забувайте про них, не наражайтеся на небезпеку. Бережіть зір і дбайте про нього. Як ви думаєте, навчили ми Незнайку берегти очі?

Підсумок уроку:

Про що ви дізналися на уроці?

Що запам’яталося?

Урок завершую з… настроєм