**Основи здоров’я**

**2 клас**

Урок-тренінг

***Тема: «Їжте на здоров’я»***

Автор:

вчитель початкових класів

ЗОШ І-ІІІ ст.№1

 м. Славути

Казімірова В.Д.

Тема. Їжте на здоров’я.

Мета. Ознайомити учнів з основними правилами харчування, сприяти розвитку навички здорового харчування, формувати здоров’язберігаючі компетентності.

Хід уроку

**І. Вступна частина.**

**1. Привітання. Сугестивне психологічне навіювання.**

 Вправа «Гірлянда добра».

*Мета : створити позитивний емоційно-психологічний фон уроку.*

Діти утворюють «гірлянду добра», стаючи в коло і висловлюючи побажання один одному.

**2. Повторення правил.**

*Мета : повторити правила роботи в групі.*

На дошці плакат із правилами, які діти записали на минулих заняттях.

1. Бути доброзичливим.
2. Говорити по черзі.
3. Не перебивати.
4. Поважати всі думки.

Тренер починає думку, а діти продовжують, пригадуючи правила: «Щоб все встигнути зробити на уроці, нам потрібно виконувати таке правило…»

**3. Актуалізація знань. Оголошення теми й мети уроку.**

*Мета: налаштувати дітей на вивчення даної теми, актуалізувати знання.*

Тренер.

* Послухайте вірш про хлопчика другокласника. Можливо, хтось із вас впізнає в ньому себе.

Тільки-но прийшов зі школи –

Поспішаю вже до столу,

Бо зі школи довгий шлях ,

300 метрів, просто жах!

Щоби скоротить дорогу

Взяли з другом по хот-догу.

Ми їх на ходу жували,

«Пепсі-колу» попивали.

Та бурчить у животі…

Знаю – вдома на плиті

Плов лишився від сніданку

(готувала мама зранку,

Й наказала: «Пам’ятай,

В холодильник заховай!»).

Та підвів мене будильник,

Де ж згадать про холодильник!

Поки гріється обід

Хоч чайку напитись слід,

Ще й халвою закусити.

Зразу ж телика включити,

Бо дивитись бойовик

Я з тарілочкою звик.

Зникла їжа із тарілки,

Я й не зчувсь, як схрумав стільки!

Любі друзі, поясніть,

Чом у мене живіт болить?

* Дати відповідь на це запитання нам допоможе сьогоднішнє заняття. Адже тема уроку «Їжте на здоров’я!». Ми поговоримо про правила харчування, шкідливі та корисні продукти, а також про те, як харчування впливає на здоров’я кожного з нас.

**4. Очікування.**

*Мета:вчити передбачати кінцевий результат і вмотивовувати до діяльності.*

На дошці плакат із намальованою яблунькою. Біля яблуньки – кошик.

* Чого ви очікуєте від сьогоднішнього заняття? Запишіть, будь ласка, на яблучках, які є в кожного з вас. Вийдіть до дошки і закріпіть яблучка на яблуньку. В кінці уроку ми побачимо який урожай зберемо сьогодні.

**ІІ. Основна частина.**

1. **Мозковий штурм.**

*Мета:* *активізувати процеси мислення, вчити взаємодіяти в групі, колегіально вирішувати завдання.*

* Як ви вважаєте, навіщо людина щодня вживає їжу?
1. **Енергайзер «Борщ».**

*Мета:активізувати увагу учасників, підвищити рівень працездатності, створити гарний настрій.*

* Кожен з нас їв борщ – український національний продукт. Які овочі входять до складу цієї страви? (буряк, капуста, квасоля, цибуля). Розрахуємось по порядку (назвемось цими овочами). Які овочі називаю – міняються місцями. Коли кажу «борщ» - міняються всі. Хто не встиг зайняти місце – ведучий.
* А тепер об’єднаємось в групи (буряк, капуста, квасоля, цибуля).
1. **Робота в групах.**

*Мета: формувати у членів групи почуття згуртованості, вчити активної взаємодії для досягнення мети, допомогти навчитися чітко дотримуватись правил групової роботи.*

* Ми об’єдналися в 4 групи. Виберіть презентаторів своїх груп.

 Виберіть писарів.

Тренер роздає кожній групі завдання і вказує регламент виконання. (4 хв.)

1 група

Скласти загадки про продукти харчування.

2 група.

Намалювати 2 групи продуктів харчування: 1 – корисні; 2 – шкідливі.

3 група.

Скласти правила поведінки в шкільній їдальні.

4 група.

Дописати речення.

Корисно вживати …

Не захоплюйся такими продуктами, як …

Їжу потрібно ретельно…

Переїдання призводить до …

Групи презентують виконані завдання.

* Чи були інші думки в групі?
* Чи не бажають учасники групи доповнити?
* Чи є запитання або доповнення в учасників інших груп ?
1. **Руханка-гра «Шкідливе-нешкідливе».**

*Мета: активізувати увагу учнів, створити позитивний настрій, виховувати споживчу культуру.*

-А зараз ми закріпимо наші знання за допомогою гри.

Всі стають в коло. Ведучий – посередині. Він кидає м’яч будь-якому учаснику, називаючи при цьому продукт харчування. Якщо цей продукт корисний – учасник ловить м’яч, якщо шкідливий – відбиває.

1. **Моделювання ситуації.**

*Мета:формувати вміння переконувати , аналізувати ситуацію та приймати правильне рішення, виховувати асертивну поведінку.*

* Прошу всіх повернутися в групи. Уявимо ситуацію. Я допізна затрималась в школі, дуже зголодніла. Хочу купити хот-дог. Завдання групам: переконайте мене цього не робити.

Обговорення в групах. Моделювання ситуації.

1. **Гра «Збираємо кошик».**

*Мета: формувати вміння аналізувати і швидко приймати рішення, допомогти навчитися довіряти один одному, сприяти відчуттю єдності групи.*

* І знову гра. Вона називається «Збираємо кошик». Уявимо, що ліворуч і праворуч стоять великі кошики. У кошик, що стоїть ліворуч ми складатимемо корисні продукти. А в той, що праворуч – шкідливі або ті, що потрібно вживати рідко. Отож кожен учасник виходить на середину. Ведучий називає продукт. Ви крокуєте до потрібного на вашу думку кошика, а інші учасники гри слідкують, щоб «продукт не заблудився».

Набір продуктів (для ведучого): *1 - помідор, хліб, горіхи, сік, молоко, апельсин, огірок, морква, кефір, сир, яйця, яблуко, абрикос, сметана, полуниця, суп, борщ. 2 – цукерки, торт, морозиво, хотдог, гамбургер, кола, чіпси, шоколад, тістечка).*

1. **Гра «Так чи ні»**

*Мета: закріпити знання учнів про правила здорового харчування, активізувати увагу, розвивати відчуття групи та навичку активного слухання.*

Тренер читає висловлювання.

Учасники гри оплесками показують істинність чи хибність висловлювання.

\* їсти потрібно чотири рази в день;

\* їжа повинна бути одноманітною;

\* їжу потрібно добре пережовувати;

\* під час їжі не можна відволікатися;

\* можна поговорити під час їжі;

\* треба їсти дуже швидко;

\* не можна переїдати.

**ІІІ. Заключна частина.**

1. **Притча про крамницю бажань.**

*Мета: розвивати самосвідомість,формувати здоров’язберігаючі компетентності.*

Одній жінці приснився дивний сон. На вулиці незнайомого міста – крамниця з вивіскою: «Тут здійснюються ваші мрії».

Заходить жінка до крамниці, а за прилавком – Бог. Жінка запитала:

- Чи справді я тут можу одержати все, чого забажаю?

- Звичайно!

– Тоді я хочу здоров'я собі і своїм близьким, успішну кар’єру, хороших друзів, достаток…

 Бог простягнув жінці малесеньку торбинку.

- Як, я хочу так багато, а торбинка така маленька? Невже все це там

помістилось?

- Хіба ти не знаєш? Ми продаємо лише насіння, а що з нього виросте –

залежить лише від тебе.

- Який висновок з цієї притчі ми можемо зробити відповідно до теми

сьогоднішнього заняття? (висловлювання по колу).

1. **Очікування**

*Мета: згадати,виявити і усвідомити основні компоненти діяльності на уроці.*

* Чи справдились ваші очікування?

Якщо так – перемістіть своє яблучко в кошик.

1. **Гра «Кошик для сміття».**

*Мета:практично-дієвим способом закріпити навички здорового харчування,створити позитивний емоційний стан.*

* На маленькому аркуші нехай кожен напише шкідливий продукт, який ви часто вживаєте. А тепер зімніть аркуш і викиньте в смітницю і разом з ним ви викинете погану звичку.
1. **Прощання**.

*Мета:зберегти дружні відносини між членами групи,бажання й надалі працювати в групі, сприяти відчуттю єдності групи.*

* Станьмо в коло. Візьмемось за руки і побажаємо всім : «Будьте здорові!»

Використана література та інтернет ресурси

 

**Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Сащенко Л. В.**

 Основи здоров'я. 2 клас: Посібник для вчителя. — К.: Видавництво «Алатон», 2013. 124 с.

toloka.hurtom.com ›

www.yrok.net.ua/load/rozrobki\_**uroki**v/osnovi\_zdorov\_ja/70‎

vesnavelikden.blogspot.com/2012/04/blog-post\_9147.html‎

www.abetka-healthykids.com.ua/news/10/‎