**Урок-тренінг № 1**

**Тема.** Цінність і неповторність життя і здоров’я людини. Безпека життєдіяльності

**Мета:** розкрити суть понять «безпека», «небезпека», «безпека життєдіяльності», допомогти усвідомити цінність людського життя і здоров’я, практикувати дії в небезпечних ситуаціях, розвивати мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров’я, уміння працювати в групах, ставитись з повагою до думки товаришів, виховувати потребу у здоров’ї.

**Обладнання:** плакат «Правила роботи на тренінгу», підручник, завдання для роботи в групах, плакат для очікування «Море» (подвійний листок з двома берегами), стікери, фломастери.

**Хід тренінгу**

**І. Вступна частина**

***1. Привітання***

Вправа «Подаруй посмішку»

* Давайте візьмемось за руки, посміхнемось і передамо тепло своїх долонь один одному. Подаруйте посмішку один одному.

***2. Вправа «Знайомство» (по колу)***

- Мене звуть Наталія. Моє ім’я означає «рідна». В групі прошу називати мене ..

***3. Вправа «Правила»***

- Для того, щоб працювати продуктивно, творчо , нам потрібно прийняти правила роботи і спілкування на занятті і обговорити їх. Які правила ви пропонуєте?

(Діти називають свої варіанти, вчитель підкориговує, можна позначити їх певними символами. Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: “Правило приймається? Приймається. Дякую!" Якщо хтось із учасників не погоджується з одним або декількома правилами, варто роз'яснити, що це правило корисне для досягнення мети тренінгу. Можна запитати думку групи. Якщо докази усе ж виявляться непереконливими для людини, варто просто попросити довіритися Вам і прийняти правило, а пізніше можна буде обговорити його доцільність.)

1. Цінувати кожну хвилину, не відволікатися на сторонні справи.
2. Правило піднятої руки – говорити по черзі.
3. Говорити тільки від свого імені (Я повідомляю свої почуття).
4. Бути позитивним до себе та інших.
5. Правило додавання (Я+Ти+Ми).
6. Бути толерантним.
7. В групі працювати злагоджено.
8. «Стоп» ( якщо я не хочу, я маю право не робити чи не говорити).

***4. Актуалізація опорних знань***

- Назвіть, які цінності є в людини, чим вона дорожить, без чого неможливе життя. (Діти по черзі називають по одній цінності : зовнішня краса, успіхи в навчанні, дружба з однолітками, дружня родина, здоров’я своє і близьких, багато грошей, модний одяг, щастя, благополуччя , розваги , подорожі …)

- Серед названих цінностей назвіть 3 найважливіших.

- Серед цих виберіть одну, на вашу думку, саму важливу цінність.

***5. Повідомлення теми і мети тренінгу***

– Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, в чому цінність життя, як зберегти власне здоров’я, попрактикуєтесь, як діяти в ситуаціях, що загрожують вашому здоров’ю.

***6. Очікування***

- Чого ви очікуєте від уроку? Напишіть на стікерах і прикріпіть свої очікування на березі моря.

**ІІ. Основна частина**

1. ***Інформаційне повідомлення*** (на основі статті у підручнику с. 6)

* Отже, ви дізнались значення ключових слів «*безпека*» та «*небезпека*». Поясніть, як ви їх зрозуміли.

1. ***Вправа «Мікрофон»***

* По черзі продовжіть фразу: «Я почуваюся в безпеці, коли...».

1. ***Проблемна ситуація***

* Ще з давніх часів батьки навчали своїх дітей уникати небезпек. Поміркуйте, чи однакові небезпеки загрожували , н-д , первісним людям і нашим сучасникам? Доведіть свою думку.
* Висновок: дітей вчать *безпеки життя* - умінню уникати небезпек природнього середовища , а ще навчають *безпеки життєдіяльності* – умінню жити так, щоб самим не створювати небезпечних ситуацій.

1. ***Робота в групах***

А) Поділ на групи : розрахуйтесь в колі на 1й- 4й. Утворіть групи за номерами . Домовтесь, хто буде робити записи на аркушах.

Б) Назвіть 10 прикладів небезпечних ситуацій і запишіть їх на аркушах. Поставте літеру «П» поруч із небезпеками, створеними природою, і літеру «Л» поруч з небезпеками, створеними самими людьми.

В) Презентація робіт . Кожна група називає по черзі небезпеки з позначкою «П» (не повторюватись ), а потім з позначкою «Л».

1. ***«Мозковий штурм»***

* Уявіть, ви потрапили в небезпечну ситуацію. Як ви будете діяти?
* Яке перше почуття у вас виникає? (Страх)
* Якщо страх дуже сильний , у що він може перетворитися? (У паніку)
* Чи можна тоді справитись із небезпечною ситуацією?
* Як потрібно діяти? Розробимо алгоритм дій : заспокоїтись, пригадати все, що ти знаєш чи вмієш , і боротися до кінця.

1. ***Літературна хвилинка***

* Прочитайте казку про двох жабок (підручник с. 8). Поміркуйте , яка жабка поводилась правильно в небезпечній ситуації, який висновок для себе ви зробили?

Самостійне читання учнями казки.

Відповіді на раніше поставлені запитання.

1. ***Енергізатор «Будинки-господарі-землетрус»***

* Об’єднайтесь у трійки. Двоє беруться за руки – це будинок, один заходить в середину – це господар. За командою «Будинок» будинки міняються місцями. За командою «Господар» міняються господарі місцями. За командою «Землетрус» усі міняються місцями.

1. ***Практична робота***

А) Поділ на 3 групи (по рядах )

Б) - Ознайомтесь із наведеними ситуаціями . Спрогнозуйте, що може статися далі. Обговоріть різні варіанти поведінки дітей та наслідки кожного з цих варіантів. Проаналізуйте, який із запропонованих вами

варіантів для кожної ситуації є найкращим.

Група 1. Марійка прокинулася вночі і відчула запах диму.

Група 2. Андрійко був удома сам, коли хтось подзвонив у двері. Хлопчик подивився у вічко і побачив незнайомого чоловіка.

Група 3. Назар дивився з бабусею телевізор, коли раптом їй стало зле: у неї перехопило дихання, і вона схопилася за серце.

В) Презентація ситуацій кожною групою.

**ІІІ. Заключна частина**

1. ***Зворотній зв'язок***

- Чи здійснилися ваші очікування від тренінгу?

Кожна дитина по колу озвучує свої очікування: « Я дізнався …» , «Я зрозуміла …»

* Зверніть увагу на малюнок. Життя умовно я порівняла з морем. Поміркуйте, чому? ( Море здається безмежним, але воно має кінець; воно може бути спокійним, а може і бурхливим, небезпечним.)

(Розкриваю малюнок : другий аркуш з іншим берегом).

* Чиї очікування справдились, перекладіть свої стікери на інший берег моря. Це буде символізувати, що ви справились із завданнями, поставленими на початку заняття і навчились, як слід діяти в небезпечних ситуаціях.

***2. Вправа «Прощання»***

Діти стають в коло, беруться за руки.

Вчитель:

* Запам’ятайте, любі діти !

Здоров’я бережіть, доки малі, І мудрими ідіть по цій Землі.

Хай кожен з вас запам’ятає, Що без здоров’я щастя не буває.

А є здоров’я – буде все, як треба. Сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ постелиться під ноги, Щоб з радістю пройти усі дороги.

Діти хором кажуть: „Будьмо здорові!” і привітають один одного оплесками.

**Додатковий матеріал**

**Притча «Все в твоїх руках!»**

Колись давно у Стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірювання багатого вбрання та розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так ішли дні за днями, рокиза роками...

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з’явився чернець, розумніший за всіх на світі. Дізнався про це і мандарин і дуже розлютився: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому про своє обурення не подав, а запросив ченця до себе у палац. Сам же задумав обдурити його: «Я візьму до рук метелика, сховаю його

за спиною і запитаю, що у мене в руках — живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе — я розчавлю метелика, а якщо мертве — випущу його...».

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?». Мудрець трохи поміркував, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках!».

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

— Отже, лише від вас залежить, чи будете ви піклуватися про своє здоров’я і чи буде ваше майбутнє щасливим і безтурботним.

**Гра «Визнач складові здоров’я»**

Вчитель називає ознаку, а діти визначають, яка це складова здоров’я.

Підвищена температура, невпевненість в собі, конфліктність, милосердя, любов до тварин, толерантність, здорова шкіра, працездатність, агресивність тощо.

**Урок-тренінг № 2**

**Тема.** Цілісність здоров’я: взаємозв’язок фізичної , соціальної , психічної і духовної його складових. Чинники здоров’я

**Мета**: формувати в учнів уявлення про здоров’я як єдине ціле , про його складові, чинники впливу на здоров’я, розвивати мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров’я, уміння працювати в групах, ставитись з повагою до думки товаришів, виховувати потребу у здоров’ї, свідоме прагнення до ведення здорового способу життя.

**Обладнання:** плакат «Правила роботи на тренінгу», підручник, завдання для роботи в групах, матеріал для поділу на групи, опорні слова для Храму Здоров’я, діаграма «Чинники здоров’я»

**Хід тренінгу**

**І. Вступна частина**

**1. Вправа «Привітання»**

- Утворимо 2 кола: внутрішнє і зовнішнє. Внутрішнє коло залишається на місці, а зовнішнє рухається за годинниковою стрілкою і вітається з кожним учнем внутрішнього кола потиском правої руки.

***2. Вправа «Правила»***

- Пригадаємо правила роботи на занятті, які ми склали разом на попередньому тренінгу. (З опорою на плакат)

***3. Зворотний зв’язок***

– Закінчіть фразу «З попереднього уроку мені найбільше запам’яталось …»

***4. Актуалізація опорних знань***

- Відгадайте загадку. Чого хочеш - не купиш, а що хочеш продати – не продаси .

(Здоров’я і хвороби )

* Якою ви уявляєте здорову дитину? Опишіть її.

***5. Повідомлення теми і мети тренінгу***

– Сьогодні ви дізнаєтесь, що здоров’я – це не лише фізичний стан людини, а є ще інші складові здоров’я, від чого залежить здоров’я. Ми спробуємо розібратись, які з цих чинників позитивно впливають на здоров’я, а які можуть приносити шкоду, ослаблювати організм. А кінцевим продуктом заняття буде створений нами Храм Здоров’я. (На дошці зверху викладає або записує «Храм Здоров’я»)

***6. Очікування***

Кожен учень на аркуші паперу дописує незавершені речення .

* Від тренера я очікую …
* Від себе я очікую …
* Від інших учасників я очікую …

Аркуші здають тренеру.

**ІІ. Основна частина**

1. ***«Мозковий штурм»***

–Навіщо людині потрібне здоров’я?

(Відповіді з опорою на матеріал підручника с. 10)

1. ***Вправа «Мікрофон»***

* По черзі назвіть одну свою мрію. Поміркуйте, чи може хвороба зруйнувати ваші мрії та життєві плани.
* Який висновок можна зробити? (хвороба може зруйнувати вашу мрію, тому треба зробити все , щоб бути здоровим)

1. ***Робота в групах***

А) Поділ на групи за порами року і днем народження (хто народився взимку – 1 група і т.д.)

Б) - З народження більшість людей отримують здоров’я і , зокрема, здорове тіло. Але з часом ми втрачаємо його. Переважно – через недбале ставлення до свого організму. Обговоріть в групах, як ви розумієте вислів: «Здоров’я за гроші не купиш, та розплачуватися ним можна скільки завгодно»? Розплата здоров’ям :

* Надмірне хвилювання – безсоння, підвищення тиску, інсульт
* Надмірна засмага – пігментні плями
* Пустощі з вогнем – опіки, смерть
* Неправильне харчування – втома, задишка, депресії, блідість
* Тютюнопаління- пожовтіння зубів, рак легеней
* Вживання алкоголю – порушення психіки, народжуються хворі діти .

- Дайте відповіді на запитання:

\*Чому, на вашу думку, вони це роблять?

• Як називаються звички, що шкодять здоров’ю? • Як називаються звички, що сприяють здоров’ю?

1. ***Інформаційне повідомлення з одночасним заповненням на дошці опорної схеми(викладає вчитель опорні схеми з назвами складових здоров’я)***

Здоров’я – це право дане нам від народження. І це право, як і багато інших прав людини, захищене державою. Ці права прописані в конвенції ООН «Про права дитини».

Здоров’я – це стан людини, коли в неї відсутні будь-які недомагання, коли в неї гарний настрій, задоволена життям. Це одна з найбільших цінностей людини, , без якої вона не може бути щасливою. Здоров’я має чотири складові : фізична, психічна, соціальна, духовна.

На початку уроку ви описували здорову дитину і назвали ознаки *фізичної складової здоров’я:* міцний організм, добрий імунітет, загартованість, витривалість, заняття спортом, працею.

Ще з часів Київської Русі наші предки цінували здоров’я, загартованість, спритність. Вершиною національного фізичного виховання, самовдосконалення сили і духу була епоха Запорізької Січі. Запорізькі козаки багато часу проводили на свіжому повітрі, працювали фізично, вели рухливий спосіб життя, мали повноцінне харчування.

Друга складова здоров’я – *психічна*. Це здатність логічно мислити, запам’ятовувати,розвиток мови, уяви, вміння виявляти різні емоції, контролювати і керувати ними, уміння приймати зважені рішення, не губитися в небезпечній ситуації, не впадати у відчай, депресію, бути в хорошому настрої.

Третя складова – *соціальна,* тобто, здорові взаємини з іншими людьми, з родичами, з друзями, однокласниками., з вчителями. Які риси характеру притаманні людині, яка вміє спілкуватися? (Товариськість, чемність, ввічливість, комунікабельність, уміння залагоджувати конфлікти, дотримання норм поведінки)

Четверта складова – *духовна*. Вона є своєрідною вершиною, в якій зібрані найкращі якості людини. Це чуйність, толерантність, милосердя, людяність, здатність співчувати,гуманне ставлення до людей з особливими потребами, прагнення допомогти іншим. Одразу згадуються Божі заповіді, записані в Біблії. Протягом всього життя людина повинна прагнути до розвитку і самовдосконалення.

Усі складові здоров’я тісно пов’язані між собою та існують в нерозривному зв’язку. (Навести приклад зі стільцем з підручника с. 12)

Діти, пам’ятайте, що здоров’я нації складається зі здоров’я кожної окремої людини. То ж давайте збережемо своє здоров’я, щоб у майбутньому зберегти життя української нації!

1. ***Робота в групах***

Об’єднайтесь у 4 групи (на розсуд вчителя). За допомогою інформації в підручнику (с. 11) створіть плакат із ознаками кожної складової здоров’я.

Презентуйте свої роботи. (Плакати викласти на дошці)

1. ***Енергізатор «Один до одного»***

Учні стають парами. Ведучий дає команди: рука до руки, вухо до вуха, спина до спини, плече до плеча, нога до ноги, віч-на-віч , мізинець до мізинця лівою рукою, вказівний палець до вказівного правою рукою. За командою «Один до одного» змінюють пари.

1. ***Народознавча розминка***

* З давніх-давен у народних піснях, казках, легендах, прислів’ях народ оспівував, возвеличував дужу, здорову, сильну людину. А які ви знаєте прислів’я, афоризми, загадки про здоров’я?
* Було б здоров’я, а щастя знайдеться.
* Здоров’я за гроші не купиш.
* Здоров’я – це найцінніше, що є в людині.
* Губити здоров’я – обкрадати себе.
* Ми цінуємо здоров’я, коли втрачаємо його.
* Здорові батьки – запорука здоров’я дітей.
* Живи як треба і лікаря не треба.
* Бути здоровим і мудрим – два блага у житті.
* В здоровому тілі – здоровий дух

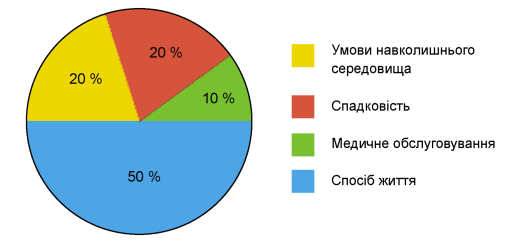
Одне із прислів’їв вибрати , яке стане фундаментом Храму Здоров’я (викласти його в схему)

1. ***Інформаційне повідомлення по чинники здоров’я з одночасним заповненням схеми на дошці***

Матеріал підручника на с. 13 (діти самостійно ознайомлюються з текстом, називають головні чинники, що впливають на здоров’я)

- Який з цих чинників найбільше впливає на здоров’я?

- Вчені доводять, що на стан здоров’я ці чинники впливають таким чином. (Робота з діаграмою)



***9. Гра «Шнурівка»***

А) Поділ на 2 групи (по варіантах , «плюс» і «мінус»).

Б) Група «плюс» записує якнайбільше чинників, які позитивно впливають на здоров’я (на окремих аркушах). Група «мінус» записує чинники, які негативно впливають на здоров’я.

Представники команд по черзі називають те, що вони записали. Команда «плюс» прикріплює кожен чинник на дошці в схему, а команда «мінус» скидає в коробочку.

Виграє команда, яка назве найбільше чинників.

* Я пропоную вам аркуші паперу, на яких записані шкідливі звички зім’яти і викинути в сміття, щоб і в житті ми ніколи не мали їх.

**ІІІ. Заключна частина**

1. ***Рефлексія***

* Ось погляньте, який Храм Здоров’я ми створили. Це результат нашої роботи на уроці. Хто хоче жити в такому Храмі? Що для цього потрібно?

1. ***Зворотній зв'язок***

* Які знання ви одержали сьогодні?
* Які з них ви використаєте в своєму житті?

Здоров‘я – це одна з головних умов досягнення успіху в житті. Бережіть його з молодих літ, зміцнюйте й примножуйте його. Не витрачайте даремно цей безцінний скарб, дарований Природою. Пам‘ятайте, що Ваше здоров‘я – у Ваших руках. Будьте здоровими!

Тренер роздає аркуші з очікуваннями від заняття. Діти їх перечитують і визначають, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування.

***Вправа «Прощання»***

Діти хором кажуть: „Бережімо своє здоров’я !” і привітають один одного оплесками.

**Урок-тренінг № 3**

**Тема.** **Показники розвитку дитини . Практична робота**

**Мета:** формувати в учнів уявлення про чинники, що сприяють гармонійному розвитку, уміння розпізнавати вікові зміни власного організму, розвивати уміння визначати рівень свого фізичного розвитку, виховувати потребу у необхідності підтримання нормальної маси тіла.

**Обладнання:** плакат «Правила роботи на тренінгу», підручник,мішечки з піском, масажний килимок з ґудзиків, плакат «Гора», стікери для очікування

**Хід тренінгу**

**І. Вступна частина**

***1. Вправа «Знайомство»***

- Утворіть одне коло. Пропоную продовжити знайомство за таким зразком: назвати свої найкращі риси характеру, своє хобі, це чудово!

(Я – добра, чуйна , наполеглива. Моє хобі – займатися шиттям. Це чудово! )

***2. Вправа «Правила»***

- Пригадайте правила роботи на тренінгу і поміркуйте, яке з них є найважливіше, доведіть свою думку.

Висновок: кожне з них є важливим для плідної праці .

***3.Вправа «Незавершені речення»***

* Здоров’я людині потрібне …
* Складові здоров’я – це …
* Усі складові здоров’я …
* Чинники, які впливають на здоров’я – це …
* Найважливіший чинник здоров’я – це …
* Людина розплачується здоров’ям через …
* Здоров’я залежить від …
* Його треба …

***4. Повідомлення теми і мети уроку***

* Відгадайте загадку : зранку на чотирьох, вдень на двох, ввечері на трьох. Про кого так говорять? Чому?
* Сьогодні ми детальніше дізнаємось про зміни, які відбуваються з людським організмом на протязі всього життя. Ви дізнаєтесь , за якими показниками можна визначити рівень фізичного розвитку дитини, що таке ІМТ. А в процесі практичної роботи , виконавши дослідження, ви перевірите, чи відповідають ваші показники фізичного розвитку нормам, відповідно до вашого віку.

***5. Очікування***

Учні отримують стікери, на яких записують свої очікування від заняття. Далі тренер пропонує зачитати ці очікування і розташувати їх біля підніжжя гори (плакат)

- Як ви думаєте, для чого ми визначаємо очікування від сьогоднішнього заняття?

**ІІ. Основна частина**

1. ***Інформаційне повідомлення***

* Кожна людина мріє бути здоровою і щасливою. Проте не існує чарівної палички, яка б змогла виконати це бажання. Такою людиною треба стати. Як? Людина в своєму розвитку проходить складний шлях від маленької клітини до цілого організму, який є дуже складним механізмом. Пригадайте, якою є дитина, яка щойно народилася і доросла людина. Чи є між ними різниця?
* Головна відмінність між ними в тому, що дитячий організм безперервно росте і розвивається , починаючи з дня народження і до 22-25 років. Виділяють різні вікові періоди в житті людини , які мають свої особливості, і про які ми зараз детальніше довідаємося.

1. ***Робота в групах «Вікові періоди»***

*А) Поділ на групи «Проспівай звук»*

На дошці є зображення 5 звуків (а, о, у, е, і).

* Проспівай на вибір один звук і утвори відповідну групу. (Вчитель слідкує за кількістю дітей в кожній групі. Якщо кількість дітей вже є, то відповідний звук вчитель з дошки забирає)

*Б) Завдання для роботи в групах.*

–Розгляньте малюнок (підручник с. 14). Які вікові групи людей ви бачите на малюнку? (Немовлята, дошкільнята, школярі, дорослі, люди похилого віку). Кожна група отримує певну назву.

- Обговоріть в групах :

• Що свідчить про певний вік людини?

• Чим займаються люди кожного віку?

*В) Презентація кожної групи .*

Вчитель доповнює розповіді учнів.

*Немовлята* (вік до року): часто їдять, сплять, швидко ростуть, потребують дбайливого догляду, починають говорити, ходити.

*Дошкільнята* ( до 6 років) : допитливі чомучки, граючись, наслідують дорослих, прагнуть самостійності, виробляють навички самообслуговування, формується характер, манери спілкування з іншими людьми.

*Школярі* ( від 6 до 17 років) : вчаться у школі, допомагають батькам, виконують різну роботу, вчаться спілкуватися.

*Дорослі :* отримують професію, працюють, заводять сімї, ростять і піклуються про дітей.

*Люди похилого віку:* виходять на заслужений відпочинок (пенсію), займаються домашнім господарством.

*Г) Гра «Пантоміма»*

- По черзі продемонструйте, як рухаються люди заданої вікової групи.

1. ***Вправа «Асоціативний кущ»***

А) Розповідь вчителя про гармонійний розвиток людини

Б) Створення асоціативного куща

В) Обговорення і створення пам’ятки «Як досягти гармонійного розвитку»

*Для фізичного розвитку:*

* Стеж за своєю поставою
* Дотримуйся особистої гігієни
* Після їжі чисть зуби
* Регулярно проходь медичне обстеження
* Вживай свіжі овочі та фрукти, багаті каротином (вітаміном зросту – морква, абрикоси, зелень, помідори)
* Займайся спортом, фізкультурою, грай ігри
* Не проводь багато часу за комп’ютером, телевізором, а віддавай перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, рухливим іграм.
* Не вживай багато солодощів, борошняних виробів, не переїдай на ніч, щоб уникнути ожиріння.

*Для психічного розвитку :*

* Старанно вчися
* Читай хороші книжки
* Вивчай іноземні мови
* Займайся в різних гуртках
* Май хобі

*Для соціального розвитку:*

* Будь ввічливим
* Вчися ладнати з людьми
* Обирай хороших друзів
* Піклуйся про членів своєї родини, про однокласників

*Для духовного розвитку:*

* Будь доброю людиною
* Вчися бути відповідальним
* Шукай вихід із складних ситуацій.

1. ***Оздоровча хвилинка «Визначення свого рівня фізичного розвитку»***

* У вас , напевно, виникло запитання , чи мій фізичний розвиток відповідає нормі? Чи правильно я розвиваюсь? Це можна легко дізнатись за такими показниками: правильна постава, легка хода, злагодженість рухів, чиста шкіра, здорові зуби, волосся, свіжий подих, маса тіла, зір, слух. Щорічно ці показники у вас перевіряють в поліклініці на медичному огляді, яким не можна нехтувати. Він дозволить виявити хворобу на ранній стадії і з нею можна буде легко впоратись. А деякі показники ми перевіримо зараз.
* ***«Яка твоя постава»***
* Пройдіться по колу, як ви зазвичай ідете. Перевірте, чи правильна ваша постава під час ходьби. Для цього підійдіть до стіни, до шаф, притуліться спиною і перевірте чи є 4 точки дотику тіла до стіни. Якщо є , отже, у вас вироблена правильна постава, якщо ні – тренуйтеся.
* ***«Хто витриваліший»***

Діти стоять в правильній позі, рівно тримаючи спинку, на голові – мішечки з піском (вагою 200-250г), виконують вдих, видих, на третій вдих затримують дихання на 20-30с, потім повільно видихають повітря. Обертаються навколо себе, присідають, сідають на своє місце. Перемагає той, хто сідає останній.

* ***«Ходьба по масажному килимку»***
* Для запобіганню розвитку плоскостопості проведемо масаж стоп на килимку з ґудзиків.

1. ***Вправа «Нова інформація»***

А) - Чому потрібно контролювати масу свого тіла: щоб не була надмірною (ожиріння), і щоб не була недостатньою(анорексія)? Прочитайте самостійно текст у підручнику з відповідним заголовком (с. 16)

Б) Відповіді дітей на запитання

***6.*** ***Практична робота «Визначаємо ІМТ (індекс маси тіла)»***

1. Виміряй свій зріст у сантиметрах і масу тіла у кілограмах та запиши їх.

2. Щоб дізнатися свій ІМТ, скористайся таблицею 1 (для дівчаток) або таблицею 2 (для хлопчиків).

3. Знайди у таблиці свій зріст (по вертикалі) і масу тіла (по горизонталі). На перетині рядка і стовпчика знайдеш свій ІМТ.

4. Проаналізуй свій результат за допомогою порад на с. 18.

- Які поради варто додати до пам’ятки?

\* Контролюй масу тіла

**ІІІ. Заключна частина**

1. ***Зворотній зв'язок***

- Пригадайте очікування від заняття і по колу висловіться:

Чи справдились ваші очікування? Які знання ви отримали?

- Де ці знання ви використаєте у подальшому житті? (діти переставляють стікери до вершини гори)

2. ***Вправа «Прощання»***