**Основи здоров’я**

За підручником «Основи здоров’я» (І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,

В. С. Пономаренко, С. В. Страшко)

**2 клас**

*Тема:* **Що таке гігієна?**

*Мета:* Ознайомити учнів з поняттям «гігієна», з’ясувати призначення предметів індивідуального користування; формувати в учнів уявлення про здоров’я та його значення для навчання, спілкування, праці та відпочинку; розвивати бажання щоденно піклуватися про своє здоров’я; виховувати охайність, акуратність.

*Матеріал до уроку:* демонстраційний плакат «Предмети гігієни», предметні малюнки.

**Хід уроку**

**I. Організація учнів до уроку.**

**-** Посміхніться один одному, щоб нам було приємно спілкуватись.

Девіз уроку*: Хто здоровий, той сміється,*

*Все йому в житті вдається.*

*Він долає всі вершини,*

*Це ж чудово для людини!*

**II. Оголошення теми і мети уроку.**

-Відгадайте загадку:

*Що це таке?*

*Коли воно є,- марно тратимо, не дбаємо,*

*А коли його не стане – віддали б усе,*

*щоб повернути назад. (Здоров’я)*

- Звичайно – це здоров’я. І сьогодні на уроці ми будемо вчитися, як зберегти його, як мати завжди здоровий, гарний вигляд.

**III. Сприймання і усвідомлення нового матеріалу.**

***1. Проблемна ситуація. Робота в парах.***

- Діти, уявіть собі, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з’явилося три дороги. Кожна може вивести з лісу, але за певних умов.

На дошці записано:

* 1. Сюди підеш – велике багатство знайдеш, та здоров’я загубиш.
  2. Цією дорогою підеш – половину багатства знайдеш і половину здоров’я загубиш.
  3. Сюди підеш - нічого не знайдеш, але здоров’я збережеш.

- Запишіть на аркушах, яку дорогу ви оберете і чому.

***2. Дискусія „ Яка дорога краща”.***

***3. Висновок.***

- Отже, здоров’я – одне з основних джерел радості, щасливого та повноцінного життя. І досить вагому його частину становить особиста гігієна.

***4. Розповідь учителя***.

- Слово «гігієна» походить від імені міфологічної богині Гігії – доньки бога лікування Ескулапа. З її іменем уособлювався культ охайності і чистоти тіла. Сучасне поняття «особиста гігієна» включає утримання в чистоті тіла ( шкіри, волосся, порожнини рота), натільної та постільної білизни, одягу, взуття, житла. Дотримання особистої гігієни сприяє збереженню та зміцненню здоров’я.

***5. Гра „ Будівельник”.***

Прочитайте вірш.

*Вдосталь з буквами мороки,*

*Розлетілись, мов сороки...*

*Хай подума голова:*

*В купах слів знайдеш слова!*

* Розгадайте слова і ви пригадаєте, що необхідно для збереження гігієни. Віднайдіть необхідні вашому слову малюнки (малюнки предметів гігієни розкладені на столі)

илмо ( мило )

цьгреібен (гребінець )

адов ( вода )

кабгу (губка )

хукастин (хустинка)

шуд ( душ )

киншур(рушник)

***6. Перегляд демонстраційного плаката «Предмети гігієни».***

- Ось предмети гігієни зображені на плакаті. Яких з них немає на ваших малюнках?

***7. Робота з підручником (с. 30 – 33)***

- Прочитайте звідки пішла назва «гігієна»?

- Які ви знаєте правила гігієни?

- З яких казок ці малюнки?

- Хто з них дбає про гігієну, а хто ні?

**IV. Фізкультхвилинка**

***Дихальна вправа пір’їнка***

*Стати прямо, розслабитися. Заплющити очі. Зробити кілька спокійних вдихів-видихів. Уявити птахів, які відлітають у вирій. Вони летять високо над землею під блакитними хмаринками. Рухи пташиних крил – широкі, пластичні. Раптом ми побачили пір’їнку, яка плавно кружляє в повітрі. Ось вона м’яко торкнулася долоні. Розкрити очі. На праву долоню, яка знаходиться перед грудьми пальцями вперед, покладіть пір’їнку. Роздивимося її. Яка ж вона красива! Десятки маленьких, тоненьких пушинок, якими вкрита пір’їнка, ворушаться на вітрі. Зробимо вдих носом. Повільно видихнути через ніс таким чином, щоб під впливом видиху пір’їнка перелетіла з правої долоні на ліву. (Ліва долоня розташована на одній лінії з правою, торкаючись зап’ястком середнього пальця правиці.) Змінити положення долонь: ліва з пір’їнкою – ближче до грудей, права – поперед лівої. Вдих носом. Видих через ніс, перемістити пір’їнку з лівої долоні на праву. Вправа виконується тричі.*

**V. Продовження роботи над темою уроку**

***1. Робота з підручником с. 32***

- Яких же процедур гігієни потрібно дотримуватися?

- А як слід доглядати свої руки?

- Щоб бути здоровими потрібно за своїм здоров’ям слідкувати. Зараз ми прочитаємо вірш К. Чуковського „Мийдодір”, у якому Мийдодір дає добрі поради, що до гігієни тіла.

***2. Читання вірша К. Чуковського „Мийдодір”.***

***3. Обговорення вірша.***

- Який висновок потрібно зробити після прочитаного вірша?

- Правильно, слідкувати за чистотою свого тіла, одягу.

***4. Розгадування кросворда.***

- Наступне завдання буде таке, ви розгадаєте кросворд і дізнаєтесь, що ж для людини найдорожче.

*1) Назва планети, на якій ми живемо. (Земля)*

*2) Рідина – основа всього живого. (Вода)*

*3) Назва суміші газів, якими ми дихаємо. (Повітря)*

*4) Збірна назва частини живої природи лісів, полів, луків тощо. (Рослини)*

*5) Назва зірки, завдяки якій існує життя на землі. (Сонце)*

*6) Збірна назва частини живої природи земної кулі. (Тварини)*

*7) Мама, тато, я – наша дружна... (Сім’я)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | З | Е | М | Л | Я |  |  |
|  | В | О | Д | А |  |  |  |  |  |
|  |  | П | О | В | І | Т | Р | Я |  |
|  |  |  | Р | О | С | Л | И | Н | И |
|  |  | С | О | Н | Ц | Е |  |  |  |
|  |  | Т | В | А | Р | И | Н | И |  |
| С | І | М | ‘Я |  |  |  |  |  |  |

**VI. Підсумок уроку**

* Як ми повинні ставитися до свого здоров’я ?
* Яких правил гігієни слід завжди дотримуватися?
* А на кінець давайте прочитаємо вірш-правило записаний на дошці

*Якщо хочеш здоровим бути,*

*Правило запам’ятай:*

*Сам про своє здоров’я дбай,*

*На лікарів цю турботу не перекладай.*

*Лікарі лікують хворих,*

*Здоров’я вони не творять*

*Людина повинна сама*

*Дисциплінована бути і вольова.*