



Дмитро ЛАМЗА,
вчитель початкових класів СЗШ № 30 м. Дніпродзержинська
Дніпропетровської обл.

Активний і пасивний відпочинок (Урок з основ здоров'я, 1 клас)

М е т а. Навчити учнів розпізнавати активний і пасивний відпочинок; дати поради щодо корисного відпочинку; розвивати прагнення зміцнювати своє здоров'я; виховувати бажання дотримуватися здорового способу життя; формувати загальножиттєву компетентність.

Т и п у р о к у: бінарний (подорож лісом Здоров'я).

О б л а д н а н н я: картки з настроєм, навчальні таблиці, "мікрофон", монітор.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

Виконується пісня.

– Що відбувається зараз?

– Почався урок.

– Просто урок, ви вважаєте?

– Так, ми вважаємо.

– В подорож ми вирушаєм цікаву.

– Ми знаєм.

– Лісом Здоров'я і знань ми підемо.

– Ми знаєм. Весело, плідно і з настроєм пройде урок.

– Тож приготуйтеся, шановні кадети мої, з вашим наставником все про здоров'я пізнати.

– Вчителя музики візьмемо з собою мандрувати.

Вона допоможе нам правильно відпочивати.

– Здоров'я своє щоб від втоми змогли зберегти.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності.

– Діти, сьогодні у нас незвичайний урок – урок-подорож. Ми будемо подорожувати казковим лісом

Здоров'я. І допоможе нам в дорозі незвичайний, чарівний ПОМОГАТОР.

Ось і перша зупинка. Зупинилися ми біля казкового каменя, а біля нього три дороги. Щоб у лісі не заблукати, правильну нам дорогу треба обрати.

• Праворуч підеш – знання знайдеш, а здоров'я втрапиш.

• Ліворуч підеш – знання втрапиш, а здоров'я збережеш.

• Прямо підеш – знання знайдеш і здоров'я збережеш.

– Яку дорогу, діти, ви б обрали?

Висновок: Найкраще піти третьою дорогою, оскільки здоров'я – головне багатство людини.

– Ось ми і в лісі. Наш помогатор дає напрямок, але що – перешкода? Хлопці! Болото! Щоб його подолати, треба нам знання свої продемонструвати.

Робота групами (рядами):

1 ряд – перевіряє знання режиму дня;

2 ряд – перевіряє, як правильно сидіти;

3 ряд – розповідає вірші про здоров'я.

Фізкультхвилинка "Козаки".

– Помогатор нам говорить: "Дорога відкрита". (Помогатор відключився). Ой, що це з помогатором, він у нас завис. Він втомився? Що робити? Діти, скажіть, що з нашим помогатором, чому він не працює? (Він втомився).

– А чому він втомився?

– Як ви вважаєте, якщо він полежить кілька хвилин, що відбудеться? (Він полежить і пасивно відпочине).

– А якщо ми пограємося з ним, що відбудеться? (Помогатор отримає заряд енергії і в нього з'являться нові сили).

III. Повідомлення теми і мети уроку.

– Молодці, тому тема нашої подорожі так і називається "Активний і пасивний відпочинок". І допомагатиме нам далі Хлопчик-Здоровчик.

– Діти, що ми очікуємо від нашої подорожі?

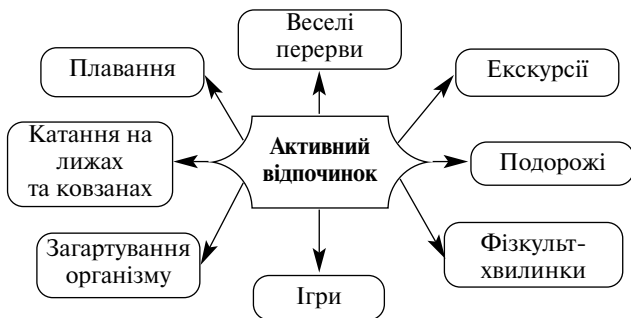


IV. Вивчення нового матеріалу.

– Хлопчик-Здоровчик, скажи, що тобі розповіла мудра тітонька Сова про відпочинок?

Х л о п ч и к (розповідає і показує на плакатах). Відпочинок – це зміна виду діяльності. Поки мозок працює, м'язи відпочивають, і навпаки. Відпочивати можна як активно, так і пасивно. Активний і різноманітний відпочинок – найкорисніший. Він не лише знімає втому, поновлює працездатність, а й сприяє ще більшому її підвищенню, оскільки організм ніби тренується.

– Діти, які ви знаєте види активного відпочинку? (Діти чіпляють на дошку картки).



– Хлопчику-Здоровчику, а що ти знаєш про пасивний відпочинок?

Х л о п ч и к. Пасивний відпочинок – цезабув.

– Кадети, Здоровчику треба допомогти! (Відповіді дітей).

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань.

– Помогатор відпочив і готовий до роботи. Він хоче перевірити отримані знання! А допоможе нам у цьому друкований зошит: с. 19. Треба поставити (+) – якщо це активний відпочинок і (–) – якщо це пасивний відпочинок.

Фізкультхвилинка для очей.

– Помогатор, Хлопчик-Здоровчик, давайте разом зіграємо в гру "Корисно чи шкідливо?"

Гра "Корисно чи шкідливо?"

Учні обирають, плескаючи в долоні (один раз), корисні справи та (два рази) – справи, що шкодять здоров'ю:

- переглядати телепередачі;
- гуляти на свіжому повітрі;
- гратися у рухливі ігри;
- прибирати у кімнаті;
- гратися у комп'ютерні ігри;
- займатися спортом.

VI. Підсумок уроку.

– Ось і добігає кінця наша подорож. Кожен з вас на початку подорожі хотів побачити, як відпочиває його товариш по класу. Пропоную вашій увазі "Відпочинок однокласників", увага на монітор. (Перегляд фільму про відпочинок однокласників).

– Завершилася наша подорож. Нас чекає кореспондент, який хоче довідатися, що нового ви дізналися з нашої подорожі.

Гра "Мікрофон".

– Чи досягли ми того, що очікували? (Відповіді дітей).

– Ви сьогодні гарно працювали, мені цікаво дізнатися, який у вас зараз настрій. У вас на партах є таблички, прошу домалювати свій настрій і підняти вгору. Дякую за увагу! Всього Вам найкращого! ☺

Шановні друзі!

Триває передплата періодичних видань на 2015 рік.

Не забудьте завітати до поштових філій і **передплатити** необхідну Вам пресу, а насамперед – журнал "Початкова школа".

У роздрібний продаж журнал не надходить!

Передплатні індекси: 74404 – щомісячна передплата.

95444 – пільгова передплата на II півріччя