**Урок №12 Дата проведення:**

**Тема.** Загартовування. Процедури загартування.С. 46-49

**Мета.** Ознайомити дітей з основними засобами та правилами загартовування; переконати у важливості загарто­вування для здоров’я організму; розвивати мислення, мовлення; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя, дбати про свій організм.

**Обладнення:** Казковий герой Дядько Морж; схема «Види ванн», сюжетні малюнки, малюнок і записи на дошці (їхній зміст — у конспекті уроку); аркуші паперу; підручники; зошити з друкованою основою; олівці.

**Тип уроку.** Комбінований.

**Хід уроку**

**І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

***1.Організація учнів***

Ось і дзвоник пролунав,

Для навчання час навчав

Дітки сядьте всі рівненько

Ручки покладіть гарненько

Бо урок вже розпочався.

**ІII.МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

***1. Психологічне налаштування на урок.***

Діти, подивіться один на одного, усміхніться.

Тепер відтворіть свій настрій на смайликах.

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

***1.Ігровий момент.***

— Сьогодні до нас завітав гість з далеких холодних країв — Дядько Морж (*демонструє іграшкового моржа).* Кожен його день розпочинається з купання в крижаних водах океану. Його дуже цікавить, як ви дбаєте про своє здоров’я, і тому хоче взяти у вас інтерв’ю.

***2.Інтерактивна гра «Мікрофон».***

— Як ви протягом тижня дбали про своє здоров ’я? (*Діти розповідають, як вони протягом тижня дбали про своє здоров ’я.)*

***3.Бесіда з елементами розповіді.***

— Чи знаєте, що деяких людей теж називають моржами? Як ви вважаєте, чому? Можливо, вони родичі Дядька Моржа? (*Так називають людей, які не бояться холоду, купаються у крижаній воді. Вони зовсім не родичі Дядька Моржа).*

— Справді, людей, які увесь рік купаються у водоймах просто неба, особливо в морозні дні, на­зивають моржами. Це дуже загартовані та здорові люди.

— Чи можна стати моржем без належної підготовки?

— Звичайно, ні. Лише після того як організм звик до низьких температур, дозволяють серйозно займатись моржуванням. Якщо ж без підготовки скупатися взимку в крижаній воді, то можна захворіти.

**ІV. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці дізнаємось, для чого потрібно загартовуватись; з’ясуємо, як можна загартовуватись; ознайомимось з основними правилами загартовування. Спробуємо переконатись у важливості загартовування для здоров’я організму.

**V. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

***1.Робота з підручником (с. 46).***

— Розгляньте малюнки на с. 46.

— Яких тварин ви впізнали?

— Які тварини полюбляють спеку? *(Бегемот, крокодил)*

— Які тварини не бояться холоду? *(Морж, тюлень, білий ведмідь)*

— Як називають людей, які плавають у крижаній воді? (*Моржі)*

***2.Перегляд мультфільму «Абетка здоров’я: якщо хочеш бути здоровим».***

— Розкажіть, чому корисно загартовуватися.

***3.Продовження роботи за підручником (с. 47).***

— Розгляньте малюнки на с. 47.

— Що роблять діти? Складіть речення.

— Розкажіть, як можна загартовуватись улітку, взимку, упродовж року?

***4.Розповідь учителя з демонстрацією.***

Ми звикли вживати слово «ванна» у значенні кімнати, де ми вмиваємось. Чи знаєте, що «ваннами» також називають перебування з оздоровчою метою на свіжому повітрі, сонці чи у воді? Та процедури мають назву «повітряні», «сонячні», «водні ванни».

*Учитель малює на дошці або демонструє заздалегідь підготовлену схему.*

Види ванн

Повітряні Сонячні Водні

— Але розпочинати загартовуватися потрібно тільки за теплої погоди, з дозволу ліка­ря та батьків.

***5.Робота із сюжетними малюнками.***

*Учитель демонструє сюжетні малюнки* ( діти купаються в морі; діти ліплять батьки і діти будують фортецю з піску на морському березі; хлопчики пливуть наввипередки в басейні; сім’я катається на лижах; гурт дітей бігає на галявині).

— Розгляньте малюнки й визначте, які ванни приймають діти.

Малюнок № 1. Діти купаються в морі. (*Водні).*

Малюнок № 2. Діти ліплять сніговика. ( *Повітряні).*

Малюнок № 3. Улітку батьки та діти на морському березі будують фортецю з піску. *(Сонячні).*

Малюнок № 4. Хлопчики пливуть наввипередки в басейні. (*Водні).*

Малюнок № 5. Сім’я катається на лижах. (*Повітряні).*

Малюнок № 6. Гурт дітей бігає на галявині. *(Повітряні).*

***6.Фізкультхвилинка «Ми — каченята».***

Один, два — усі пірнають.

Три, чотири — виринають.

П’ять, шість — на воді

Міцніють крильця молоді.

Сім, вісім — що є сили

Всі до берега поплили.

Дев’ять, десять —

Обтрусились, покрутились

І розбіглись хто куди.

(*руки з’єднують у «замок» над головою, імітують пірнання)* (*виконують колові рухи руками, імітують виринання)*

*(імітують рухи крил)*

*(виконують плавальні рухи)*

*(і обтрушуються, кружляють на )*

*(відбігають два кроки від парти, повертаються)*

**7.Бесіда.**

— Чи знаєте, чому качки не бояться холодної води й після плавання бувають майже сухими? (*їх­нє пір’я змащене жиром, тому вода його не намочує, а лише стікає з нього).*

***8. Продовження роботи за підручником (с. 48–49)***

*Читання вірша Л. Вознюк «Переплутав» (с. 48)*

— Що зробив Андрійко навпаки? *(Пори року)*

— Розгляньте малюнок на с. 48.

— Розгляньте малюнок. Допоможіть хлопчикові обрати одяг відповідно до погоди.

— Як ви розумієте прислів’я «В усьому треба знати міру»? *(Вдягатись відповідно до по­годи. Не одягатись надто тепло для рухливих ігор, не вдягатись надто легко у морозний день і т. п.)*

— Розгляньте малюнки на с. 49 і прочитайте корисні поради, що відповіда­ють кожному малюнку.

— Для чого потрібно загартовуватися?

— Розкажіть, як ви загартовуєтеся.

***1)Бесіда про користь ходіння босоніж.***

—Корисним видом загартовування є ходіння босоніж. Поміркуйте чому. (*Зміцнюються стопи, зменшується ймовірність застудитися:).*

—Де можна ходити босоніж? *(Там, де чисто, немає битого скла, уламків заліза тощо).*

—Як загартовування впливає на здоров’я? (*Загартовування сприяє зміцненню здоров'я, а здоро­ва дитина добре росте, мало хворіє, має гарний настрій).*

***2).Бесіда про основні правила загартовування сонцем.***

—Ми всі дуже любимо сонечко. Воно також нас любить. Щоб перебування на осонні було лише корисним, потрібно знати правила приймання сонячних ванн.

На дошці намальоване сонечко. На кожному промінчику записане речення, одне слово якого при­крите аркушем паперу.

Поміркуйте, якими можуть бути закінчення написаних речень.

* Перебувати під сонячними променями слід... (обережно).
* У никайте палючого... (сонця).
* Обов’язково прикривайте голову... (панамкою).
* Сонячні ванни корисні... (вранці).
* Засмагати краще не лежачи, а... (в русі).
* Приймайте сонячні ванни через 1-2 години після... (їди).

***9.Релаксаційна фізкультхвилинка***

— Послухайте, хто кличе всіх на зарядку.

Вийшла курочка на грядку,

Кличе діток на зарядку:

— Куд-куди? На доріжку!

Починаємо пробіжку!

З фізкультурою ми дружим,

Різні вправи любим дуже.

Раз, два, три, чотири

— Чути з нашої квартири.

— Уявіть, що ви курчата. Які вправи виконуватимете?

*(Діти імітують рухи крильцями, дзьобиком, стрибки, повороти тощо)*.

**VІ. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

*1. Робота в зошиті з друкованою основою (с. 26-21).*

***Завдання № 1***

— Які процедури загартовування зображено на малюнках? Поставте відповідні цифри.

***Завдання № 2.***

— Який одяг буде доречним для рухливих ігор узимку? З’єднайте його з колом стрілочками. (*Тепла куртка, теплий светрик, штащ або комбінезон, чобітки, рукавички, шапочка, шарф).*

***2.Робота з демонстраційним матеріалом.***

Учитель демонструє сюжетні малюнки (ті самі, що й на попередньому етапі).

— Розгляньте малюнки й розкажіть, як діти загартовуються влітку та взимку. *(Улітку діти куппються в морі, засмагають, дихають чистим повітрям. Узимку граються на свіжому повітрі, відві­дують басейн, катаються на лижах).*

**VII. ПІДСУМОК УРОКУ**

— Для чого потрібно загартовуватись? *(Щоб мати міцне здоров ’я).*

— Що означає «загартовуватись повітрям»? *(Часто ходити на прогулянки).*

— Як ви розумієте вислів «приймати сонячні ванни»? (*Засмагати на осонні).*

Учитель. Дядько Морж, прощаючись, хоче дещо запитати й порадити.

— Яким видом загартовування можна займатись увесь рік? *(Повітряними ваннами).*

— Чи можна починати обливатись або купатись у холодній воді без підготовки? *(Звичайно, ні).*

— Коли сонце приносить людям користь? *(Якщо дотримуватись правил перебування на осонні).*

— Пам’ятайте, що перший крок до загартовування водою — обтирання рушником, змоченим у холодній воді.

— Також щодня ходіть на прогулянки, провітрюйте кімнату перед сном, спіть при відчиненій кватирці

***Вербальна оцінка роботи учнів на уроці***