***Урок у 2 класі з основ здоров’я***

**Тема уроку: Загартовуйся!**

**Мета уроку:** поглибити знання учнів про вплив загартовування на здоров’я; процедури загартовування; дати дітям поради щодо загартовування; виховувати прагнення систематично займатися загартовуванням аби зміцнити власне здоров’я.

І Організаційний момент уроку

**Нумо, діти, підведіться!**

**Всі приємно посміхніться.**

**Пролунав уже дзвінок,**

**Починаємо урок!**

**А тепер за парти**

**Всі сідайте рівно**

**До роботи дружно**

**Візьмемось сумлінно!**

ІІ АОЗ. Мотивація навчальної діяльності.

**Що найголовніше в нашому житті?**

Давайте пригадаємо прислів’я про здоров’я. *(робота в групах*)

**Прислів’я:**

* Як про здоров’я дбаєш, так і маєш
* У здоровому тілі, здоровий дух
* Найбільший скарб у житті – здоров’я.
* Здоров’я не купиш ні за які гроші.
* Бережи одяг, поки новий, а здоров’я, поки молодий.
* Здоров’я всьому голова.
* Чиста вода – для хвороби біда.
* Вода – це здоров’я, вода – це краса, вода – це цілюща ранкова роса.
* Не дивись на вік а дивись на здоров’я.

ІІІ Повідомлення теми і мети уроку.

* **Давайте пригадаємо, що найбільше впливає на людину?**

*(малюнки води, повітря, сонечка, дітей)*

**Сьогодні на уроці ми дізнаємося про загартування. І які існують правила загартування.**

*Презентація*

***ІVФізкультхвилинка***

**Раз, два, всі пірнають,**

**Три, чотири виринають**

**П’ять, шість на воді**

**Кріпнуть крильця молоді**

**Сім, вісім, що є сили**

**Всі до берега приплили**

**Дев’ять, десять обтрусились**

**І бішком за парти всілись.**

*V Узагальнення і систематизація*

*1 Робота в групах (з підручником)*

**1-ша група – Сонце**

**2-га група – Повітря**

**3-тя група – Вода**

*Кожна група читає відповідно до своєї назви текст в підручнику (с. 41-44). Прочитавши, презентує свої правила загартовування.*

**Група «Сонечко» (у формі промінців)**

* Загоряй поступово, починаючи з 10-ти хвилин
* Засмагай влітку до 11-ї і після 16-ї години
* Одягай обов’язково панамку.

**Група «Повітря» ( у формі хмаринки)**

* Гуляй на повітрі у будь яку погоду, крім сильного морозу і сильної зливи.
* Рухайся, грайся м’ячем, катайся на велосипеді, самокаті, а взимку на санчатах, лижах, ковзанах.
* Ходи босоніж.

**Група «Вода» ( у формі краплі)**

* Приймай душ.
* Обливайся холодною водою.
* Обтирайся вологим рушником.
* Влітку купайся в річці починаючи з 10-ти хвилин. (тільки під наглядом дорослих)

*2. Робота в зошитах*

*Сторінка 23 –*

 *1 – розгадування кросворда(фронтально)*

*2 – позначити правильну відповідь самостійно.*

*3 – розфарбувати одяг у відповідні кольори.*

|  |  |
| --- | --- |
| Спорт  | Сон  |
| Літня прогулянка | Ковзани  |

*3. Робота в парах (взаємоперевірка)*

**Музична фізкультхвилинка**

*4. Гра «Одягни дітей». Чотири групи дітей отримують ляльку з набором одягу, яку потрібно одягнути відповідно до малюнку пори року.*

*Підсумок уроку*

1. Про що дізналися на уроці?
2. Що сподобалося?
3. Оцініть посмішкою смайлика свою роботу на уроці.