

Підсумкове тренінгове заняття з основ здоров'я

«Будьте здорові»

4 клас

Мета: ознайомити учасників тренінгу із сучасним уявленням про здоров'я, здоровий спосіб життя і життєві навички; створити на тренінгу дружню атмосферу; надати можливість відпрацювати навички комунікації із групової роботи; розвивати бажання-підтримувати традиції здорового способу життя.

Обладнання і матеріали: м'яка іграшка левеняти, зображення ляльок, фломастери, плакат із записом визначення здоров'я, аркуші паперу, картки з завданнями, штучні квіти з написами, стікери, смайлики.

Хід заняття

1. Актуалізація опорних знань

1) Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»

— Коли ми вітаємося, то бажаємо здоров'я одне одному. Що ж таке здоров'я? На дошці записані всі варіанти відповідей, запропоновані учасниками тренінгу. Підбивається підсумок. Дітям пропонують визначення здоров'я Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, записаного на плакаті: «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

2) Компетентнісне завдання

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

(Вчитель показує схему зображення доріг з відповідними записами.)

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 саме її. Зберіться у групи, відповідно до вибраних доріг.

Вчитель. Ось це Левенятко - здоров'ятко теж вибрало третю дорогу. Сьогодні на уроці воно буде нас супроводжувати.

3) Дискусія «Яка дорога краща»

Представники кожної групи висловлюють свої міркування, роблять відповідні висновки.

Організаційна частина

1) Повідомлення «Що відбуватиметься на тренінгу?»

— Сьогодні під час проведення тренінгу «Будьте здорові» нам необхідно визначити, що таке здоров'я, що означає здоровий спосіб життя. Також говоритимемо про фактори, що впливають на формування здоров'я і про ті життєві ситуації, які можуть вплинути на стан нашого здоров'я, або й становити загрозу для вашого життя.

— Правила, яких повинні дотримуватись учасники тренінгу (на екрані)

- Приходити вчасно.
- Говорити коротко.
- Говорити по черзі.
- Бути доброзичливими.
- Зберігати таємниці.
- Кожна думка має автора.
- Бути толерантними.

2) Вправа «Очікування»

- Чого чекаєте від тренінгу?

3) Психоемоційна розминка «Побажання»

Діти передають по колу талісман заняття (м'яку іграшку «Левенятко - здоров'ятко») і висловлюють побажання: «Я бажаю тобі... (гарного дня, здоров'я, гарного настрою, цікавого тренінгу...)».

3. Основна частина тренінгу

Вчитель. Людина в своєму житті постійно попадає в ситуації, які можуть нанести шкоду здоров'ю, або й становити загрозу для життя. Особливо це стосується дітей, бо у вас ще малий життєвий досвід. Тому ми сьогодні розглянемо деякі ситуації і потренуємось у їх розв'язанні.

1) Гра «Допоможи ляльці»

Кожній групі видають вирізану з кольорового паперу ляльку.

Учитель пропонує розірвати ляльки на шматочки. Потім необхідно склеїти ляльку.

Обговорення ситуації

— Чи змогли відновити ляльку такою, якою вона була раніше?

— Чи має вона той самий вигляд? (Ні)

— Що легше: запобігти руйнування чи відновити?

Висновок: зруйнувати значно легше, ніж створити. Від нас самих залежить, що ми оберемо: шлях до здоров'я чи від здоров'я. Поведінка людини, її спосіб життя є дуже важливим, навіть найважливішими у збереженні здоров'я.

2) Тренінгова гра «Клумба»

На дошці квіти з написами чинників які приносять користь або шкоду здоров'ю.

Завдання: з'ясувати, що може зруйнувати здоров'я. Діти по черзі виривають із «клумби» ті квіти на яких написані слова, які «наносять шкоду». Після того, як усі групи висловили свої думки, підбивається підсумок. Руйнують здоров'я:

- вживання алкоголю;
- тютюнопаління;
- вживання наркотиків;
- недотримання режиму дня;
- неправильне харчування;
- вживання немитих овочів і фруктів.

3) Вправа - енергізатор «Грім — ураган — землетрус»

Учні об'єднуються в трійки. У кожній трійці двоє учасників беруться за руки і, піднявши їх угору, утворюють «хатинку», а третій учень стає між ними — це мешканець хатинки.

Якщо ведучий каже «Грім», мешканці хатинок намагаються знайти собі нові хатинки й забігають усередину нової пари. Якщо він каже «Ураган», «хатинки» шукають собі нових мешканців. А за командою «Землетрус» усі трійки розпадаються і створюють нові. Завдання ведучого — знайти собі трійку. Той, хто не встиг знайти нову хатинку або нового мешканця, стає ведучим.

Вчитель. У народі кажуть: «Мій дім — моя фортеця!» Чи може небезпека бути у власному домі? Де вона прихована? Які люди можуть бути небезпечними для дітей, які залишаються вдома самі? Яку небезпеку для здоров'я і життя можуть завдати злодії, шахраї, злочинці?

4) Гра «Сам удома»

Завдання для кожної групи записане на картках.

Завдання для першої групи

— Чи підеш ти куди-небудь з незнайомою людиною, якщо вона зателефонує і скаже, що батьки дістали квитки в цирк чи театр і просили тебе туди відвести?

Завдання для другої групи

— Якої помилки припустилася бабуса Червоної Шапочки? — Чому двері свого будинку слід завжди тримати замкненими?

Завдання для третьої групи

— Як ти гадаєш, чи з'їв би вовк сімох козенят, якби в дверях їх хатинки було вічко?

Завдання для четвертої групи

— До тебе додому завітав друг, і ви разом дивитеся телевізор.

Крім вас, удома нікого немає. Раптом подзвонили в двері. Що ти робитимеш?

Кому можна відчиняти двері?

5) Гра - візуалізація «Небезпечні місця»

— Намалюйте місце у своєму населеному пункті, в якому небезпечно з'являтися без дорослих. Поясніть, чому там небезпечно?

6) Вправа «Спрогнозуй ситуацію»

Маша і Оля після невеликого морозу вирішили піти на річку покататися на ковзанах...

Вчитель. Спрогнозуйте ситуацію, оберіть свій варіант кінцівки – щасливий чи сумний.

Діти, які спрогнозували щасливий кінець беруть у руки зображення веселих смайликів, а ті, що сумний – навпаки.

7) Історична довідка

Учень. З історії виникнення Правил дорожнього руху

— У січні 1638 р, Петро I видав наказ про правила дорожнього руху. Ці правила обмежували швидкість їзди, вказували місця, де можна і де не можна зупинятися кінним екіпажем. Було введено правосторонній рух і навіть номерні знаки. Машин тоді ще не було. Тільки 1891 р. вперше в Україні, а саме в Одесі, з'явився автомобіль. 1933 року було введено дорожні знаки і дорожню розмітку, в доповнювалися, удосконалювалися. Вони обов'язкові для всіх учасників руху: водіїв, пішоходів і пасажирів.

Вчитель. Перевіримо ваші знання правил дорожнього руху.

8) Динамічна пауза «Світлофор»

Учні рухаються, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору.

Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!»

— учасники продовжують іти й плескають у долоні; якщо вони чують

«Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується швидко.

9) Тестова перевірка знань

1. Чим більша швидкість автомобіля, то гальмівний шлях...

а) збільшується

б) зменшується

в) не змінюється

2. Як називається спеціально відведене місце для переходу вулиці пішоходами?

а) кобра

б) зебра

в) видра

3. Скільки людей гине за рік на дорогах під час аварій?

а) 300 тисяч

б) 3 тисячі

в) 30 тисяч

4. До якого віку дітям заборонено кататися на велосипедах по вулицях?

в) до 10 років

б) до 14 років

в) до 16 років

5. На який колір світлофора треба переходити вулицю?

а) жовтий

б) червоний

в) зелений

6. Дорожні знаки називають помічниками

а) пішоходів

б) водіїв

в) усіх учасників руху

Підсумок уроку. Гра «Займи своє місце»

- Чи справдились ваші очікування?

- Якщо ви вважаєте, що ви вмієте турбуватися про своє здоров'я – займіть місце поряд з Левенятком- здоров'ятком, а якщо ні – залиштеся на своїх місцях.

Бажаю вам усім міцного здоров'я!