**Тема:** Загартовуйся.

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям «загартовування»; ознайомити з методами профілактики та засобами зміцнення здоров’я; поглиблювати знання дітей про здоровий спосіб життя; розвивати інтерес і бажання загартовуватися природними чинниками: повітрям, водою, сонцем; виховувати прагнення зміцнювати своє здоров’я.

**Обладнання:** підручник, робочий зошит, мультимедійна презентація.

Хід уроку

***I. Організація класу.***

***II. Актуалізація опорних знань учнів.***

Бесіда.

─ Які види рухової активності ви знаєте?

─ Які види спорту допомагають нам більше рухатися?

─ В які рухливі ігри ви любите грати?

* Для чого нам потрібно виконувати фізичні вправи, робити ранкову зарядку?

**Пісня про зарядку**

*Вірші М. Ясакової Музика О. Янушкевич*

Розбудило сонечко нас з тобою.

Повело нас сонечко за собою.

Хлопчики й дівчатка,

Я і ти,

Робимо зарядку.

Раз, два, три.

Раз, два, три. *(Двічі)*

Робимо зарядку.

Раз, два, три.

Ручками до сонечка потягнулись.

Весело всі сонечку усміхнулись,

Плещемо в долоні

Я і ти.

Прокидайтесь, соні,

Раз, два, три.

Раз, два, три. *(Двічі)*

Прокидайтесь, соні,

Раз, два, три.

Повернулись вліво, потім — вправо.

Хто ще так несміло робить вправи?

Більш не позіхаємо

Я і ти.

Весело стрибаємо.

Раз, два, три.

Раз, два, три. *(Двічі)*

Весело стрибаємо.

Раз, два, три.

ІІІ Мотивація навчальної діяльності

Кажуть, щоб мати міцне здоров'я, не боятися застуди і хвороб, треба загартовуватися. Так це чи ні? Доведіть.

Щоб здоровим бути й дужим,

Загартовуйся, мій друже!

Взимку, влітку, цілий рік,

Щоб прожити вік без лік!

***III. Повідомлення теми і завдань уроку.***

─ Сьогодні ми з вами дізнаємося, що таке загартовування, які є способи загартовування та як правильно загартовуватися, щоб бути здоровими і не хворіти.

***IV. Вивчення нового матеріалу.***

1. Розповідь з елементами бесіди.

─ Ви всі бажаєте бути здоровими? А що ж це означає – бути здоровими?

─ А де ж для цього взяти сили?

Що ж таке загартованість?

Це, діти, коли ваш організм може витримати будь-які погодні явища. Адже ми перебуваємо у тісному зв’язку з навколишнім середовищем. На наш організм впливають різні погодні умови: дощ, спека, холод, - і стійкість організму знижується. Ви починаєте хворіти на застудні захворювання. Щоб опір організму підвищився, слід його загартовувати.

2. Бесіда.

─ Що ж нам допомагатиме загартовуватися?

Нею миємось щодня

Це основа для життя

Як нема її – біда

Звісно, діти, це … (вода).

─ Вода – наш перший помічник у загартовуванні. Є такі види загартовування водою: обтирання, обливання, контрастний душ, купання. Які ж ми маємо знати правила загартовування водою?

***Загартовування водою.***

*Правило 1.* Починають водні процедури поступово. Найкращий час — після ранкової зарядки. Температура води має бути +28-30 °С. Кожні наступні

2-3 дні роблять її холоднішою на один градус, поки не доведуть до +12 °С.

*Правило 2.* Обтирання роблять губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, плечей, шиї, тулуба. Відтак швидко витираються досуха і надягають бі­лизну.

*Правило 3.* Ще сильніше діє обливання холодною водою. Температура води спочатку має бути не нижче +30 °С. її також поступово знижують, доводять до +20-15 °С.

*Правило 4.* Для загартовування водою використовуй душ.. Спочатку темпе­ратура води повинна бути +36 °С, а потім її поступово знижують до +20-15 °С. Тривалість процесу — 1-3 хв. .

*Правило 5.* Чудовий вид загартування — холодні ванни для ніг. Найкра­щий час — перед сном. Спочатку вода повинна бути комфортно прохолодною, а потім доцільно поступово знижувати її температуру до +12 °С. Тривалість процедури — 1-2 хв. Ноги витирай, а потім розтирай шкіру стоп до почерво­ніння й відчуття тепла. .;

*Правило 6.* Улітку купайся і плавай у штучних і природних водоймах.

─ А хто наш другий помічник, дізнаємось, коли відгадаємо загадку.

Самотнє вогняне око по світу походжає,

Усюди, де буває, поглядом зігріває. (Сонце)

─ Сонячні промені теж допомагають загартовувати організм. За їх допомогою у вашому організмі виробляється вітамін D. А він необхідний для росту, розвитку людини, захисту організму від інфекцій. А які ж правила загартовування сонцем?

Загартовування сонцем

*Правило 1.* Не перегрівайся!

*Правило 2.* У перші дні засмагай на сонці не більше 10 хвилин.

*Правило 3.* Найкраще засмагати до 11 години ранку й після 17 години дня.

*Правило 4.* Захищай голову від сонячних променів.

─ Третього помічника у загартовуванні вгадаємо за загадкою.

Носом ми його вдихаємо,

як побачити – не знаємо. (Повітря)

─ Є такі правила загартовування повітрям:

***Загартовування повітрям.***

*Правило 1.* Спи з відчиненою кватиркою.

*Правило 2.* Щоденно гуляй і грайся на свіжому повітрі.

*Правило 3.* Роби повітряні ванни о літній порі — на вулиці, взимку — у кімнаті, відчинивши кватирку.

*Правило 4.* Одягайся за погодою — не перегрівай свій організм теплим одягом.

4. Фізкультхвилинка.

***V. Закріплення вивченого матеріалу.***

1.Робота за підручником (с. 54-55)

— Розгляньте малюнки на с. 54-55.

— Що роблять діти? Складіть речення.

— Які три чинники допомагають вам загартовуватися? *(Сонце, повітря, вода)*

— Як загартовуватися сонцем?

— Як загартовуватися повітрям?

— Як загартовуватися водою? — Здоров'ячок радить: «Якщо захворієш, тимчасово припини загартовування до повного одужання».

2.Продовження роботи за підручником (с. *57)*

— Розгляньте малюнки на с. 57 і порівняйте поведінку дівчинки й хлопчи­ка у воді та на пляжі. Складіть речення.

— Як ви гадаєте, чому так сталося, що хлопчик захворів, а дівчинка почу­вається добре?

3. Робота в зошитах

Ст.18

1. Загартування в різні пори року
2. Що ти робиш для загартування?

4. **Робота** над **прислів'ями**

• Вода — це здоров'я, вода — це краса,

• Вода — це цілюща ранкова роса.

• Сонце — батько, вода — наша мати.

5. Гра «Так чи ні».

Чиста вода – для хвороби біда.

Корисно ходити босоніж, де чисто.

Улітку треба ходити в теплому одязі.

Здоров’я дитини залежить від її поведінки.

Приймати повітряні ванни – корисно.

***VІ підсумок***

*1.Читання вірша С. Майданської «Курчата» (с. 56)*

— Яку корисну пораду щодо загартовування дає бабуся?

— Для чого потрібно загартовуватися?

— Розкажіть, як ви загартовуєтеся.

2. Бесіда

* Які правила загартування ви запам’ятали?
* Для чого потрібно загартовуватися?