

Навчання і відпочинок



Мета: закріпити знання про значення активного відпочинку для здоров'я людини; навчати дітей застосовувати активний і пасивний відпочинок залежно від ситуації; продовжувати формувати знання про умови, що сприяють фізичному розвитку дитини, розкрити значення фізичних вправ у житті кожної людини;

розвивати вміння організовувати свою працю та відпочинок та правильно облаштовувати робоче місце в класі і вдома; розширити уявлення про працездатність; розвивати увагу, мислення та навички медитації;

виховувати бажання систематично займатися спортом та фізичними вправами, правильно організовувати своє життя, свої справи.

Міжпредметні зв'язки: українська мова.

Тип уроку: комбінований.

Результати навчання. Наприкінці уроку учні:

- вмітимуть правильно застосовувати активний та пасивний відпочинок;
- вмітимуть правильно організовувати своє життя, свої справи;
- закріплять правила оформлення робочого місця школяра;

- усвідомлюватимуть важливість чергування праці та відпочинку;
- знатимуть правила відпочинку;
- набудуть нових навиків медитації.


Матеріали та обладнання: клубок ниток для в'язання, аромалампа з ефірною олією ялинової хвої, свічка, мультимедійний проектор, ноутбук, диск «Урок 5» (картинки «Напис на горі», «Активний відпочинок», «Пантоміма», «Робоче місце школяра», стікери (квіточки, дзвіночки, м'ячі), банер «Правила відпочинку», відео «Земля – наш спільний дім», аудіо запис «Шум лісу»).

Хід уроку

I. Організація учнів до роботи.

Створення емоційного фону уроку.

1. Привітання.

 Перегляд відео фільму “О, Земле!” (диск «Урок 5», відео 1).

О як це чудово, послухайте, діти,
 Що всім нам знайшовся притулок у світі.
 В безмежному космосі добре помітна
 Домівка людини – Земля наша рідна.
 Планета велична, багата на диво,
 Усе на ній є, щоб нам жити щасливо.
 Створивши життя на планеті чудовій,
 Творець забезпечив найкращі умови.

Ми живемо з вами на прекрасній величній планеті, на ній є все, щоб ми жили щасливо. Найбільша цінність на Землі – це життя. А от

як ми скористаємось цією цінністю – залежить саме від нас, від нашого способу життя.

2. Вправа «Клубочок».



Діти по черзі називають своє ім'я та те, що найбільше люблять робити впродовж дня, передаючи клубок ниток з рук в руки.

II. Повідомлення теми і мети уроку.

Дорогі діти, сьогодні хочу подарувати вам цікавий урок, але цікавим і продуктивним він буде лише за вашої допомоги, активної участі кожного із вас. Чи згодні ви на спільну працю?

Дві з половиною тисячі років тому на скелі в давній Греції були викарбовані слова (диск «Урок 5», картинка 1):

Хочеш бути сильним – бігай!

Хочеш бути красивим – бігай!

Хочеш бути розумним – бігай!

Сьогодні на уроці ми з'ясуємо, як треба планувати свій день, щоб менше втомлюватись, а діяльність приносила задоволення і насолоду.

III. Основна частина.

1. Вправа «Закінчи казку».

Усі учасники сідають у коло. Учитель починає казку: «Колись до маленької дитини підійшов Чарівник і сказав: «Це тобі клубок ниток, в якому нитка твого життя. Якщо швидко розмотуватимеш клубок, життя твоє пройде швидко, якщо повільно, воно буде йти повільно». Дитина взяла у руки клубок і ...» (відповіді дітей.)


Учні по черзі, по одній фразі продовжують розповідь. У результаті має вийти завершена історія.

- Варіанти дуже цікаві, ви правильно зрозуміли, що час – це безцінний дар, і його треба берегти.

А це означає, що потрібно правильно використовувати час, не витрачати часу даремно, щоб багато встигнути в своєму житті.

- Протягом дня ми робимо дуже багато різних справ. Як встигнути все зробити?

Висновок: правильно організовувати своє життя, свої справи.

 **До уваги педагога!** За необхідності можна коригувати хід подій, ставлячи учням навідні запитання, наприклад:

- Що було далі?

- Як вчинила дитина?

Варто слідкувати за тим, щоб учні заперечували те, що вже було сказано іншим.

2. Інформаційне повідомлення «Праця та відпочинок».

Праця – джерело здоров'я. Своєю працею людина впливає на природу, створює все необхідне для життя. Праця може бути фізичною і розумовою.

Працю потрібно чергувати з відпочинком. Відпочинок – це стан спокою або активної діяльності, що сприяє відновленню сил і працездатності. Робота і відпочинок тісно пов'язані між собою. Розумно відпочивати у вихідні дні, на канікулах – усе це важливо для здоров'я. Безцільне гаяння часу не є відпочинком. А. П. Чехов зазначив, що можна стомитися, лежачи цілий день на дивані.

Будь-яка робота не буде втомливою, якщо її виконувати у певній послідовності, чергуючи працю з відпочинком.

Найкорисніші для здоров'я види відпочинку – особисті захоплення людей, їхнє хобі – музика, ліплення, живопис, спорт, література, колекціонування, розведення рослин.

3. Вправа «Мікрофон».

Розкажіть про свій відпочинок у вихідні дні.

4. Розмова у колі «Навчання та відпочинок».

З першого дня перебування у школі в тебе з'явилася важлива справа - навчання. На уроках ти дізнаєшся про щось нове, цікаве й корисне. вдома виконуєш домашні завдання.

Щоб навчання було успішним і ти менше стомлювався, слід уміти чергувати навчання з відпочинком. У школі наполегливо працюй на уроці, уважно слухай учителя. Відпочивай від занять під час фізкультхвилинок і на перерві.

Удома старанно виконуй домашні завдання. Не забудь у своєму розпорядку дня виділити на це потрібний час.

Домашні завдання завжди готуй в один і той самий час. Не роби уроки одразу після повернення зі школи. Спочатку відпочинь. А вже потім - до справи.

Перш ніж взятися за домашнє завдання, підготуй усе необхідне: щоденник, зошити, підручники, ручку, олівець, гумку тощо. Зайві речі прибери зі столу, щоб не заважали.

Виконуючи завдання, не поспішай і не відволікайся. Через деякий час - відпочинь, зроби фізичні вправи.

Після виконання домашнього завдання збери портфель. Усі речі поскладай на свої місця. Завжди підтримуй чистоту і порядок на своєму робочому місці. Це збереже твій час і здоров'я.

Закінчив з уроками - можеш відпочити. Але відпочинок - це не безділля. Він має бути цікавим і корисним. Не лінуйся, не сиди цілими днями біля комп'ютера або телевізора, не грайся мобільним телефоном. Це шкідливо для здоров'я!

Можеш пограти в улюблені рухливі ігри, допомогти батькам по господарству, зайнятися іншими справами.



Варто запам'ятати! Після навчання найкращим буде активний відпочинок та допомога батькам по господарству (диск «Урок 5», картинка 2).

3. Робота в парах.



Попрацюйте в парах і обговоріть, як повинно бути оформлене робоче місце школяра (диск «Урок 5», картинка 3).

Які шкільні предмети вам подобаються? Який з них здається найскладнішим? Чи потребуєте ви перепочинку після нього? Чому?



Варто запам'ятати! Перерву для відпочинку потрібно робити своєчасно, щоб не було перевтоми. Щоб добре навчатися - чергуй навчання та відпочинок. Відпочинок - це зміна діяльності. Відпочинок - це відновлення сил після якоїсь діяльності.

4. Руханка.

Промовляючи слова, учні імітують рухи, про які іде річ у вірші:

Всі піднесли руки – раз,

І навшпиньки став весь клас.

Два – присіли, руки вниз, на сусіда не дивись.

Будем дружно ми вставати,

Щоб ногам роботу дати.

Хто старався присідати –

Може вже відпочивати.

5. Робота в групах. Вправа «Правила відпочинку».



Об'єднання дітей у три групи: «Туристи», «Школярі», «Дітвора».

Завдання для груп.

Група «Туристи» - скласти правила відпочинку на природі. Дітям роздати квіточки. Кожен учасник пише одне правило на квіточці (диск «Урок 5», картинка 4).

Група «Школярі» - скласти правила відпочинку у школі. Записують на дзвіночках (диск «Урок 5», картинка 5).

Група «Дітвора» - скласти правила відпочинку вдома. Записують на м'ячиках (диск «Урок 5», картинка 6).

Діти наклеюють стікери-ознаки групи на стіннівку (диск «Урок 5», картинки 7, 8, 9, 10). Групи презентують свою роботу.

6. Медитація «Прогулянка чарівним лісом».

«Людина стала людиною тоді, коли вона вперше почула шелест листя, дзюркотіння веселого струмочка, дзвін срібних дзвіночків у бездоному літньому небі, завивання хуртовини за вікном, лагідний плюскіт хвиль і урочисту тишину ночі, - почула і завмерла, слухає сотні і тисячі років чудову музику життя».

В. О. Сухомлинський.

Медитація «Прогулянка чарівним лісом»

(автор Т. Д. Зінкевич-Євстигнієва)

Сьогодні ми вирушимо на казкову галявину. Давайте разом підготуємо все необхідне: запалимо свічку, постелимо на підлогу

карімати (індивідуальні килими), щоб було м'яко й тепло сидіти під час нашої уявної подорожі. Зараз я увімкну музику, і ми почнемо нашу уявну прогулянку.



До уваги педагога! Використайте аромалампу з ефірною олією ялинової хвої та аудіозапис (диск, урок 5, трек 1).



Цікава інформація. Ефірна олія ялинової хвої усуває перенапруження, нервозність, депресію, стимулює імунітет. Сприяє швидкому одужанню після хвороб.

Горить свічка, тихо звучить музика. Спокійним, розміреним голосом учитель промовляє:

«Зараз ми з тобою здійснюємо уявну подорож до чарівного лісу. Заплющ, будь-ласка, очі, зроби глибокий вдих і видих і ще раз вдих-видих. Ти заплющив очі, і в тебе перед очима постав темний простір. Я розповідатиму казку, і цей простір наповнюватиметься різними героями.

В одній країні, що знаходиться далеко від нас, є чарівний ліс. Ліс цей старий, йому дуже багато років. Він багато чого на своєму віку бачив і багато чого знає. І тому, хто відвідує цей ліс, він дає силу і мудрість. Зараз ми з тобою теж увійдемо в цей чарівний ліс. Там пахне ягодами, хвоєю та прохолодою. У чарівному лісі є багато галявин з дивовижними квітами й чарівними ягодами. Прогуляйся лісом не поспішаючи, відчуй і понюхай приємні лісові запахи. Знайди для себе найзатишніше місце. Можливо, ти познайомишся з птахами, а може, і з тваринами та іншими мешканцями чарівного лісу. Тут ти можеш збирати ягоди та квіти і загалом робити в лісі все, що забажаєш. Знай: чарівний ліс охороняє тебе й дає тобі силу... На

рахунок «три» ти розплющиш очі. «Один» - уважно подивися ще раз на найкраще місце в лісі; «два» - запам'ятай, хто перебуває у найкращому для тебе місці; «три» - розплющ очі.

А тепер розкажи, що ти бачив під час нашої подорожі. Як відчував запахи в чарівному лісі? Чи торкався трави, дерев? Якими були твої відчуття?

Як ви вважаєте, який це був вид відпочинку: активний чи пасивний?

7. Пантоміма (розпізнавання активного і пасивного відпочинку).

На дошці закріплені перевернуті картки з назвами різних видів відпочинку (диск «Урок 5», картинки 11): катання на велосипеді, купання в морі, сон, робота за комп'ютером. Учитель пропонує одному з учнів підійти до дошки. Учень бере картку, читає і пантомімою показує певний вид відпочинку. Решта дітей повинні впізнати і назвати, активний це чи пасивний відпочинок.

Організм відпочиває тільки тоді, коли один від діяльності змінюється іншим. Якщо одразу після занять в школі, ви вирішите почитати книгу, переглянути телевізор, знайти інформацію за допомогою комп'ютера, пограти в шахи чи послухати музику, то ваш мозок втомиться ще більше, бо він продовжує працювати.

IV. Заключна частина.



1. Підсумки. Гра «Вузлики у дорогу».

- Що корисного ми дізналися на уроці?
- Які знання нам будуть корисними у майбутньому?
- Якою інформацією ви б хотіли поділитися із своїми батьками та друзями?

2. Вправа «Прощання».

Діти стають в коло, беруться за руки та голосно вигукують:
«Ми молодці!».

