

**Урок – тренінг з основ здоров'я
проведений у 1 класі**

Тема: Настрій і почуття

Підготували:Степко О.В.

Тема: Настрій і почуття людини. Як покращити настрій.

Мета: дати учням уявлення про настрій людей, його вплив на здоров'я (власне й оточуючих); вчити порівнювати різні настрої, наводити приклади впливу настрою на самопочуття; вчити розпізнавати ситуації, що покращують настрій, вербальні й невербальні вияви емоцій; розвивати у дітей уміння створювати та підтримувати гарний і веселий настрій, вміння оцінювати свій емоційний стан, використовувати прийоми для самозаспокоєння.

Обладнання: схематичні зображення, дзеркальця, додаток 1, 2, 3, комп'ютер, мультимедійне обладнання.

Хід уроку

I. Організація класу.

Доброго вам дня. Дорогі друзі подивіться, будь ласка, у вікно. Який сьогодні день? (відповіді учасників)

Давайте зробимо його веселим, радісним.

Мотивація навчальної діяльності

Доброго ранку! – мовлю за звичаєм

Доброго ранку! – кожному зичу я,

Доброго дня Вам! – людям бажаю,

Вечором добрим! – зустрічних вітаю

І посміхаються у відповідь люди:

Добрі слова бо ж для кожного любі.

Зараз прошу подумати і продовжити речення:

У мене сьогодні настрій(Який? Чому?)

На сьогоднішньому уроці ми будемо вчитися поліпшувати свій настрій і настрій тих хто з нами поруч. А тепер станемо всі в коло і посміхнемося сусіду справа, зліва, навпроти;

Намалюємо посмішку очима;

Намалюємо посмішку носиком;

Намалюємо посмішку підборіддям від правого плеча до лівого плеча.

Дякую друзі, а зараз ми разом з вами піднесемо собі настрій за допомогою танцю.

Танець каченят.

II. Вступна бесіда

Учитель. Як приємно бачити красу навколо себе (Слайд 1),
усмішки різних людей (Слайд 2)...

Як приємно чути голос мами, пісню бабусі і спів жайворонка (Слайд 3)...

Як приємно вдихати аромати квітів навесні (Слайд 4).

Як приємно смакувати солодкі цукерки (Слайд 5).

Як приємно гладити по голівці домашніх улюбленців (Слайд 6)...

За допомогою чого ми це відчуваємо? (Відповіді дітей).

- Як ви вважаєте, такі приємні відчуття поліпшують настрій?

- А тепер уявіть, щоб сталося, якби наші очі, ніс, вуха, язик
припинили працювати, «захворіли» ... Який би був у нас настрій?
(Відповіді дітей).

- Отже бути здоровим – це значить завжди бути у доброму гуморі,
радіти життю і всьому тому, що нас оточує (Слайд 7).

- Які прислів'я про здоров'я ви знаєте? (Відповіді дітей)

III. . Повідомлення теми та мети уроку

- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як настрій впливає на здоров'я,
будете вчитися створювати та підтримувати гарний і веселий
настрій. Отже тема нашого уроку – настрій і почуття.

Зараз ми з вами повчимося розпізнавати почуття:

Робота в парах:

За допомогою жестів та міміки відтворити почуття та настрій.

(Діти в парах за допомогою жестів та міміки створюють почуття,
показують, а інші відгадують.)

Робота в групах (поділ на підгрупи за допомогою смайликів різних
кольорів)

Завдання: намалювати 1- група веселий настрій

2 – група сумний настрій

3 – група сердитий настрій

І назвати казкових персонажів, які відповідають цим настроям.

Енергізатор

Гра «Незвичайний хор»

Тренер ділить клас на три групи: кошенята, цуценята, жабенята.

- Ми організували незвичайний хор, де кожен має свою партію:
- Кошенята няв-няв!
- Цуценята гав-гав
- Жабенята ква-ква

По команді «диригента» кожна група співає свою партію (лише тоді, коли диригент покаже)

(під будь яку відому мелодію. Наприклад: «Усмішка»

- А зараз уважно подивіться на слайди і визначте настрій і почуття.
- Визначити стан дітей (Слайд 9, 10).
- (На слайді 9 – здивування, на слайді 10 - страх).
- Як ви визначили стан дітей? (На першому малюнку хлопчик дивується, а на другому він перелякався). (Учитель прикріплює таблички зі словами «здивування» і «страх» під малюнками).
- Розглядаючи ілюстрації і схематичні зображення, ми виявили, що у них різне розташування брів, очей, і рота при певному стані. Хто знає, яким словом називають ці різні вирази обличчя? (Відповіді дітей).
- Діти це емоції. (Учитель прикріплює картку зі словом емоції).

Гра-тренінг «Різний настрій»

Учитель читає вірш, діти жестами та мімікою зображують відповідний настрій.

Наш Сашко бува веселий, коли друзі всі в оселі.

Наш Сашко бува сердитий, коли лоб його набитий.

Наш Сашко сумний буває, коли іграшки немає.

Наш Сашко, буває, плаче, коли хтось відніме м'ячик.

Наш Сашко, бува, хитрує, коли фокуси майструє.

А як його насварить – він ображений стоїть.

Як незвичне щось побачить, то дивується одначе.

А як чогось злякається – у кущі ховається.

Отже, за допомогою чого можна спілкуватися одне з одним? (За допомогою мовлення, емоцій, жестів).–

3. Робота з підручником ст. 98

Учитель. Людина може радіти, сумувати, боятися, дивуватися, бачити прекрасне в оточуючому світі.

Розгляньте малюнки. Розкажіть про настрій дітей, зображених на них.–

Пригадайте, коли у вас гарний настрій, а коли – поганий.–

Як ваш настрій пов'язаний із самопочуттям?–

А зараз, давайте прочитаємо поради, для поліпшення настрою (Діти читають поради ст. 98).–

Учитель. Гарний настрій допомагає зберегти здоров'я. Усмішка

прикрашає обличчя. Настрій легко передається іншим людям, тому необхідно вміти зберігати гарний настрій і дарувати радість іншим.

Зворотній зв'язок

Завершити речення:

Щоб покращити настрій я буду...

3 Підсумок уроку

Швидко негативний настрій

Зіпсує здоров'я знай.

Не сумуй, жартуй, всміхайся,

Завжди добрий настрій май.

Прощання:

Учні стають у коло. Тренер говорить, вони слухають і повторяють рухи:

«Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно стуліть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть його до грудей, віддайте йому частинку свого тепла. Обережно розкрийте долоні і подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо і радісно заспівало. Усміхніться йому і побажайте веселого дня. А тепер оберніться до вкола і побажайте веселого дня своїм друзям і самим собі.