Урок основи здоров'я

**Тема**. Практична робота. Розпізнавання позитивних і негативних емоцій.

**Мета**: Вчити дітей розпізнавати позитивні і негативні емоції, керувати своїми емоціями з метою зміцнення свого здоров'я, аналізувати власний емоційний стан, виховувати культуру поведінки.

**І Повідомлення теми і завдань уроку.**

Сьогодні ми будемо вчитися :

* Розпізнавати позитивні і негативні емоції
* Керувати своїми емоціями з метою зміцнення здоров'я;
* Аналізувати власний емоційний стан;
* Навчатися культури поведінки;

**2. Очікування.** Чого ви найбільше хочете навчитись під час виконання практичної роботи? Поверніться один до одного і скажіть це своєму товаришу. *Робота в парах.*

ІІ Актуалізація опорних знань.

1. З'ясуємо, що ми знаємо про емоції.

( відповіді дітей)

2. Розселити емоції у будиночки.

**Позитивні Негативні**

доброта злість

чесність жадібність.

співчуття брехливість

щедрість жорстокість

любов ненависть

надія страх

радість заздрість

доброзичливість лють

захоплення смуток

насолода огида

**ІІІ Практична робота.**

1. Розгляньте малюнок. Кого з цих дівчаток звуть Веселинкою? Придумайте імена для інших дівчаток. Сердитка, Сльозуля, Несміяна).
2. Добра дівчинка стала злою. На кого з казкових героїв вона стала схожа? Чи буваєте ви такими? Коли? Чому?
3. Придумайте кілька речень зі словом «соромно».
4. Розгляньте малюнок. Дайте імена дітям.

У Михайлика гарний настрій, а в Данилка поганий. Придумайте, від чого міг покращитись настрій у Михайлика і що могло зіпсувати настрій Данилкові.

Фізкультхвилинка.

1. Гра « Мікрофон»

Доповніть речення:

Добрі слова : спасибі, здрастуйте, добрий ранок, надобраніч, доброго здоров'я, давай дружити, давай гратися, пригощайся, поздоровляю, мама, друг.

1. Робота в групах.

**1 група.**

Закресліть усі букви **о**, прочитайте прислів'я.

**Озуомів сокриводиотои, оумоій воибачиотиося.**

**2 група**.

Поясніть прислів'я.

**Не будь солодким, бо злижуть, не будь гірким, бо виплюють.**

1. Підняти настрій, зарядитися позитвними емоціями , подаруйте собі піcню. ( співають пісню «Посміхнись!»)
2. Робота в парах.
3. Моделювання поведінки у бібліотеці, у магазині.

**Довідничок**: покажіть будь ласка, книгу, допоможіть, будь ласка, чи не підкажете ви, відшукати, дякую.

1. Чи вмієш ти бути делікатним?

Товариш, не подумавши, запитав: Куди пішла твоя мама?

Яку відповідь слід дати?

1. Поверніться обличчям одне до одного, по черзі скажіть одне одному комплімент.
2. Щоб подолати негативну емоцію, я ….
3. Розглянь малюнки і прочитай опис стану людей. З'єднай їх стрілочкам.
4. Складіть прислів'я

**Краще гарний настрій, ніж .. до веселої вдачі.**

**Сумний настрій не пасує … солодкий пиріг**.

1. **Тест**

1 Що найдорожче і найцінніше у житті?

а) матеріальний достаток;

б) добробут родини;

в) здоров'я;

2. Чому в японців національною традицією є гасло

« Тримай посмішку»

а)тому що усмішка нейтралізує негативні емоції і додає здоров'я;

б) тому, що вона звеселяє тебе;

в) тому, що інші завжди сміються, дивлячись на тебе;

3. Як потрібно ставитись до старших членів родини?

а) із заздрістю; б) з байдужістю; в) з повагою;

**Висновок.** Позитивні емоції дуже корисні для здоров'я. А негативні – шкідливі. Страх, заздрість, ненависть, злість руйнують здоров'я, ускладнюють стосунки з іншими людьми. Але й занадто бурхливі емоції шкодять здоров'ю.

Керувати емоціями допомагає розум. Завжди треба порадитись з розумом, чи не зашкодиш ти своєю поведінкою собі та оточуючим.

**IV Оцінювання.**

Оціни свою діяльність, обведи відповідне число на числовому ряді та порівняй свою оцінку з оцінкою вчителя. ( застосовую числовий ряд)

Чи сподобався вам урок?

Чи справдились ваші сподівання. Тоді давайте всі разом заспіваємо пісню « Не давайте суму жити, посміхайтесь по всяк час».

Складіть долоньки «човником» і заховайте там свою мрію, тихесенько промовляючи те, про що ви мрієте:

«Я мрію про…» Притуліть свої долоньки до серця і наповніть вашу мрію добротою й теплотою свого сердечка. А тепер зігрійте свою мрію теплим диханням й відпустіть її. Нехай вона летить і обов'язково здійсниться. А ми промовимо їй вслід: «Я вірю в те, що моя мрія здійсниться і принесе мені щастя.