**06.12.2023**

**Стрембицька Л.А.**

**5 клас**

**Основи здоров’я**

**Тема: "Корисний відпочинок"**

**Мета:**- надати учасникам тренінгу інформацію щодо корисного для здоров’я відпочинку; навчати розпізнавати активний і пасивний відпочинок;  
- сприяти формуванню у дітей свідомого та відповідального ставлення до власного здоров’я як однієї з найважливіших життєвих цінностей.  
- виховувати працелюбність, бережливе відношення до власного часу, прагнення активно рухатися. 1. Вправа «Закінчи казку».

Колись до дітей підійшов Чарівник і сказав: Це вам клубок ниток, в яких нитка вашого життя. Від того, як ви будете жити, залежить, як швидко закінчиться нитка. Діти взяли в руки нитки. Одна дитина постійно працювала, але швидко виснажилась. Інша дитина навпаки, лежала, але також швидко втомилась. І вирішили вони об’єднати ці клубки – об’єднати працю з відпочинком. Став клубок більшим, а життя довшим. - Як вчинила дитина? - Ви правильно зрозуміли, життя - 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.*

2. Інформаційне повідомлення «Працездатність 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.

**Руханка «**Ми йдемо полювати на лева».

«Ми йдемо полювати на лева! (тупотіти ногами). Не боїмося нікого! (заперечу вальні рухи руками). Ой, а це що? Це болото! Чав! Чав! Чав! (хід, високо піднімаючи коліна). Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (імітація плавання) Ой, а це що? Це поле! ТУП! ТУП! ТУП! (гучне тупотіння) Ой, а це що? Такий великий, такий пухнастий, такий м’якенький (показують , який) Ой, так це ж лев! (показують, як злякалися, далі рухи повторюються)

Побігли додому! Через, поля! ТУП! ТУП! ТУП! Через моря! Буль! Буль! Буль! Через болото! Чав! Чав! Чав! Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! Які ми хоробрі (показують мімікою). Похвалимо себе (погладжують себе по голові).

**Інформаційне повідомлення** Відпочинок – це не повне неробство, а зміна роду діяльності . Поки мозок працює, м’язи відпочивають, і навпаки. Не варто забувати про фізичну працю, бо цей вид активного відпочинку не тільки зміцнює психічне і фізичне здоров’я, але й формує риси характеру. Праця, під час якої ти береш участь у житті класу, школи або родини, сприяє соціальному здоров’ю.

**Запам’ятайте!**

Здоров'я бережіть, доки малі,

І мудрими ідіть по цій Землі.

Хай кожен з нас запам’ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

А є здоров'я – буде все, як треба.

Сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ постелиться під ноги,

Щоб з радістю пройти усі дороги.

Промовляйте: «Будьмо здорові!» і вітають один одного оплесками.

Домашнє завдання:повторити матеріал «Уміння вчитися.Фізичне здоров'я,підготуватись до контрольної роботи(тестування).