

## Урок № 10

### Тема: «Як я расту» (продовження)

– Привіт, друже! У тебе гарний настрій? Якщо «так», то ти молодчинка і готов до роботи. Отже, продовжимо тему попереднього уроку. Ти вже знаєш, як росте та розвивається людина. А сьогодні ти дізнаєшся які чинники впливають на наш ріст і розвиток.

– Ти цього майже не пам'ятаєш, але одразу після народження (і це можуть підтвердити батьки) ти майже нічого не вмів робити. Проте щодня ти вчишся чогось нового. Зараз розкажи дорослим, чому ти навчився нещодавно.

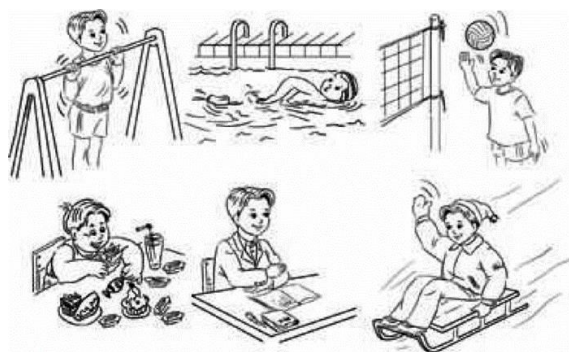
– Давайте спробуємо визначити, що необхідно кожній людині для здорового росту і розвитку? Що потрібно робити, щоб гарно рости і розвиватися, бути великим і здоровим?

– Пограймо у гру. Дорослий буде тобі читати фактори, які впливають на здоров'я людини. Якщо вони допомагають людині розвиватися і рости здоровим – плескай у долоньки, а якщо навпаки – тупоти ніжками.

- ✓ Фізичні вправи.
- ✓ Чистота тіла та помешкання.
- ✓ Свіже повітря.
- ✓ Повноцінне харчування.
- ✓ Безпечна поведінка.
- ✓ Часті хвороби.
- ✓ Паління.
- ✓ Вживання алкоголю.
- ✓ Забруднене повітря.
- ✓ Поганий настрій.
- ✓ Міцний сон.
- ✓ Гарний настрій.
- ✓ Правильна постава.
- ✓ Страхи.
- ✓ Недотримання режиму дня.
- ✓ Перевтома.

– Ти розумничок! Усе визначив правильно! Працюймо далі!

– Що робить хлопчик Здоровчик, щоб добре рости? Бери з нього приклад. Знайди зайвий малюнок.



– Ти був дуже уважним та старанним. Час відпочити. Зроби фізкультхвилинку.

<https://www.youtube.com/watch?v=hxdw6TnoG58>

– Послухай віршик, який тобі прочитають дорослі.

### **ПРО ЮРУ І ФІЗКУЛЬТУРУ**

*Щось із Юрою не те:*

*Щось наш Юра не росте...*

*Він у нас такий тоненький,*

*Хворобливий і худенький,*

*Мов заморене курча, –*

*Одноліткам до плеча.*

*Та чи знаєте ви те,*

*Чом наш Юра не росте?*

*Подивіться: він з друзками*

*Мчить по вулиці з книжками.*

*– Звідкіля біжиш ти, Юро?*

*– Я тікаю з фізкультури!*

*Грицько Бойко*

– Як ти вважаєш, чому Юра погано росте і часто хворіє? Дай йому пораду.

– Розглянь малюнки. Склади речення про те, що роблять звірі..



- Кенгурятко стрибає на батуті.
- Кошенятко грає у баскетбол.
- Лисенятко стрибає у довжину.
- Зайченятко підтягується на перекладині.
- Їжачок плаває.
- Бурундучок грає у волейбол.
- Мураха стрибає у висоту.

– Розкажи, які види спорту ти любиш. Як заняття фізкультурою впливають на наше здоров'я?

– Подивися навчальний мультфільм:

<https://www.youtube.com/watch?v=dgaovSRHGPO>

– Пограймо в гру «Хвости». Дорослі починають речення, а ти завершуєш.

- Я буду здоровим, якщо...
- Я матиму гарну поставу, якщо...
- Я буду розумним, якщо...
- Я буду мати здорові білі зуби, якщо..

– Відмінно! Я впевнена, що ти зростатимеш здоровою людиною!

До зустрічі на наступному уроці!