**Єдиний олімпійський урок**

**«Міцне здоров’я – успішне життя»**

Автор: вчитель початкових класів, спеціаліст ІІ категорії Бичкова О.В.

**Мета:** провести з учнями брейн – ринг; розкрити основні питання стосовно здоров’я; виховувати свідоме ставлення до свого здоров’я та здоров’я громадян як найвищої соціальної цінності; формувати валеологічний світогляд; формувати та пропагувати здоровий спосіб життя; формувати почуття відповідальності за свої дії та активної життєвої позиції учнів.

**Обладнання:** маркери, клей, ватман, скотч, плакати з епіграфами, кртки для брейн – рингу, картки для об’єднання.

**Хід уроку**

**І. Вступна частина**

***1. Знайомство.***

Учні називають своє ім’я і продовжують фразу: «Щоб не хворіти я … (в холодну погоду ношу головний убір, пʼю сік …)»

***2. Встановлення правил роботи на уроці.***

Для того, щоб плідно працювати ми разом з вами обговоримо правила. Які нам правила допоможуть гарно працювати на уроці? (*Учні називають будь – які правила, а вчитель записує їх на плакаті*).

**\* бути активним**

**\*бути уважним**

**\* не перебивати**

**\* допомагати один одному**

**\* працювати разом**

**\* позитивний настрій**

**\* цілеспрямованість**

**\* відповідальність**

**ІІ. Основна частина**

***1. Коротка розповідь про олімпійські ігри.***

Олімпійські ігри зародились у Стародавній Греції ще у VІІІ ст. до н.е. і регулярно проводились понад тисячу років. Безпосередньо зародження Олімпійських ігор пов’язують із іменами легендарного грецького героя Геракла, царя Пелопса, спартанського законодавця Лікурга та еллінського царя Іфіта.

Вважають, що Олімпійські ігри Стародавньої Греції почали свій відлік у 776 р. до н.е., коли офіційно було зафіксовано ім’я першого переможця Ігор Коройба, який за професією був пекарем.

Ігри у Стародавній Греції проводились кожні чотири роки на честь батька богів і людей Зевса. Всі змагання та конкурси проходили у давньогрецькому поселенні Олімпія, що було розташоване у північно-західній частині півострова Пелопоннес на півдні Еллади.

Під час Ігор дотримувались священного миру. Будь-які військові конфлікти та сутички в регіоні, де відбувались Олімпійські ігри, заборонялись. Учасниками Ігор могли бути вільні греки – чоловіки та юнаки. Для жінок у Греції проводились Герії – Ігри на честь богині Гери. Перші Олімпійські ігри тривали один день, а програма включала лише один вид спорту – біг. Із розквітом і зростанням популярності Ігор їх програма змагань поступово розширювалась. У період розквіту вони проходили протягом п’яти днів. Програма змагань включала біг на різні дистанції, панкратіон (поєднання боротьби з кулачним боєм), пентатлон (п’ятиборство, до якого входили стрибки у довжину, біг, метання диска, метання списа і боротьба), кулачний бій, перегони на колісницях. Нагородження переможців відбувалося у п’ятий день олімпійських святкувань. Переможців Олімпійських ігор увінчували вінком з гілок оливи, а також пов’язували вовняними стрічками навколо голови, рук та ніг.

У червні 1894 р. П’єр де Кубертен скликав у Парижі Міжнародний конгрес для вирішення питання про відновлення Олімпійських ігор. Це був історичний Конгрес, тому що на ньому було ухвалено рішення про проведення Ігор І Олімпіади сучасності та створення Міжнародного олімпійського комітету на чолі з Деметріусом Вікеласом, представником Греції, та П’єром де Кубертеном як секретарем. Ігри І Олімпіади сучасності відбулись в Афінах 1896 року. В Іграх взяли участь 245 спортсменів із 14 країн світу, які змагались у 9 видах спорту.

Олімпійські ігри проходять кожні чотири роки, щоразу у різних містах світу. Зимові Олімпійські ігри також проводяться кожні чотири роки. На них представлені види спорту, для яких потрібен сніг або лід. Перші офіційні зимові Олімпійські ігри відбулися у французькому містечку Шамоні 1924 року. В них узяли участь 258 спортсменів із 16 країн світу. З 1994 року зимові Олімпійські ігри та Ігри Олімпіад проводяться з інтервалом у два роки.

До олімпійської символіки належать олімпійська емблема, олімпійський прапор, олімпійське гасло, олімпійський гімн, олімпійський вогонь та олімпійський смолоскип.

Символом Олімпійських ігор є п’ять переплетених кілець, що символізують толерантність і дружбу між усіма, хто бере участь в Олімпійських іграх, з п’яти континентів нашої планети.

Гаслом Олімпійських ігор є слова «Citius. Altius. Fortius», що означає «Швидше. Вище. Сильніше».

Олімпійська емблема визначена Олімпійською Хартією, правовим документом олімпійського руху. Основним елементом емблеми є п’ять кілець у поєднанні з іншими елементами.

П’ять кольорових кілець – синє, чорне, червоне, жовте, зеленее на білому полотнищі – це олімпійський прапор. Він урочисто піднімається на головній спортивній арені міста-організатора на церемонії відкриття Олімпійських ігор. Олімпійський вогонь запалюють в Олімпії. За допомогою естафети олімпійського вогню він закінчує свою подорож у великій чаші олімпійського стадіону, в якій палає протягом усіх олімпійських змагань. Під час церемонії відкриття Олімпійських ігор атлет, представник країни-організатора Ігор, підходить до щогли, бере краєчок Олімпійського прапора, здіймає праву руку і виголошує Олімпійську присягу:

***«Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми будемо брати участь у цих***

***Олімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись правил, за якими вони***

***проводяться, в істинно спортивному дусі, в ім’я слави спорту та честі наших***

***команд».***

Спортивні арбітри також складають присягу про повагу до спортсменів та об’єктивне суддівство.

Щоб у дійсності спорт був таким, як у «Оді»,

Натхненно яку Кубертен написав.

Про те, що спорт – чесність,

Про те, що спорт – сила,

Про те, що спорт – миру посол на Землі,

Про те, що він – радість і справедливість,

І плідність, і виклик, й могутній прогрес.

Що він – благородство,

Що він – будівничий,

Що він – насолода для тіла й душі!

До спорту і ти приєднатись спіши!

***2. Інтерактивна презентація «Профілактика захворювань».***

Вчитель демонструє фотографії (слайди) з різними видами спорту, розповідає про кожний вид спорту. Робить наголос на тому, що кожний вид спорту допомагає зміцнити здоров’я.

***3. Робота в групах.***

Клас об’єднується у дві групи (день і ніч).

Група «День» записує на різнокольорових стікерах фактори, що зміцнюють здоров’я. Діти приклеюють ці стікери до плаката, на якому такий епіграф: «Всякого схвалення заслуговує той, хто об’єднує приємне з корисним». (Горацій)

*Фактори, що зміцнюють здоров’я.*

- висока рухова активність;

- заняття спортом;

- чіткий режим дня;

- раціональне харчування;

- загартовування;

- рухливі ігри;

- спілкування з природою;

- особиста гігієна.

Група «Ніч» записує на різнокольорових стікерах фактори, що, на думку учнів, послаблюють здоров’я, і прикріплюють ці стікери до плаката, на якому інший епіграф: «Якщо є сумнів, утримайся» (давній латинський вислів)

*Фактори, що послаблюють здоров’я*

- вживання алкоголю;

- куріння;

- вживання наркотиків;

- переїдання;

- надмірний перегляд телесеріалів;

- ігри на комп’ютері;

- зниження рухової активності;

- невпорядкований режим дня;

- сидячий образ життя.

***4. Брейн – ринг.***

Капітан команди обирає номер запитання. Команди отримують картки з запитаннями та варіантами відповідей. На обговорення дається 1 хвилина. За правильну відповідь 1 бал. Виграє та команда, яка набрала більше балів.

**Запитання для брейн – рингу:**

*1. Лікарі радять якомога більше бувати на свіжому повітрі, але для чого?*

1. У квартирах не свіже повітря.

2. Не вулиці більше можливості для спілкування з друзями та гри.

3. Це корисно для зміцнення здоров’я.

4. Щоб не заважати батькам займатися домашніми справами.

Відповідь: 3

*2. Загально відомо, що руки обов’язково треба мити перед вживанням їжі та після відвідування туалету. А в якому з наведених прикладів теж обов’язково помити руки?*

1. Після їжі.

2. Після сну.

3. Після читання книги.

4. Після гри з домашніми тваринами.

Відповідь: 4

*3. Що більш шкідливо для здоров’я?*

1. Часте виконання фізичних вправ та спортивні заняття.

2. Надмірна увага до системи харчування.

3. Недотримання правил особистої гігієни.

4. Часте перебування на вулиці взимку.

Відповідь: 3

*4. Ми вмиваємось та миємо ноги щодня тому, що…*

1. Це – стародавня традиція.

2. Це сприяє очищенню шкіри та закалюванню організму.

3. Щоб не викликати насмішок оточуючих.

4. Намагаємось знищити мікроби.

Відповідь: 2.

*5. Відомо, що сон – корисний для здоров’я. Людина, яка недоспала, виглядає і почувається млявою, працездатність її знижена. Але, в залежності від віку людини, потреба у тривалості сну – різна. Скільки повинен спати підліток, щоб бути здоровим?*

1. Не менше 8 – 9 годин.

2. Не більше 6 – 7 годин.

3. Стільки, скільки хоче.

4. Хоча б 5 – 6 годин.

5. Достатньо 4 – 5 годин.

Відповідь: 1

*6. Що (з наведеного нижче) сильніше шкодить здоров’ю?*

1. Харчування недозрілими овочами і фруктами.

2. Вживання холодної води.

3. Любов до солодких компотів.

4. Їжа з надлишком жирів, холестерину та малою кількістю вітамінів.

5. Прогулянки босоніж по мокрій траві.

6. Прогулянки під дощем.

7. Куріння, вживання алкогольних напоїв.

Відповідь: 4, 7

*7. Зараз стало модно накачувати м’язи на тренажерах. Чому не варто при цьому надмірно напружуватись та перевтомлюватись?*

1. Тому, що не залишиться сил на виконання домашнього завдання.

2. Може постраждати серцево – судинна система.

3. Можна сильно спітніти та застудитися.

4. Прийдеться пити багато води.

Відповідь: 2

*8. Щоб зуби були здоровими необхідно:*

1. Регулярно вживати фрукти та солодощі.

2. Повністю виключити з раціону всілякі солодощі.

3. Після кожного вживання їжі полоскати рот водою.

4. Вживати якомога менше хліба та інших вуглеводнів.

5. Ніколи одразу після вживання гарячих страв не їсти холодні, а після холодних – гарячі страви.

6. Чистити зуби перед і після сну.

Відповідь: 3,5,6

*9. Чому не можна багато часу дивитися телевізор або грати на комп’ютері?*

1. Телевізор і комп’ютер можуть зламатися.

2. Витрачається багато електроенергії.

3. В квартирі виникає сильне електромагнітне поле.

4. Через це погіршується зір, стан нервової системи, постава.

Відповідь:4

*10. Спорт – це здоровʼя. До спорту відноситься.*

1. Гра на комп’ютері.

2. Фігурне катання.

3. Плавання.

4. Читання книжок, перегляд телепередач.

5. Біг, стрибки, метання.

Відповідь:2,3,5

*11. Щоб бути здоровим, на ранок треба?*

1. Спати довше.

2. Зробити ранкову зарядку.

3. Прийняти контрастний душ.

4. Гарно поїсти.

Відповідь: 2,3

*12. Лікарі не радять вживати перед сном міцний чай або кофе. Чому?*

1. Вночі прийдеться вставати в туалет.

2. В них мало калорій.

3. Вони не такі смачні, як сік.

4. Важко буде заснути.

Відповідь:4

**ІІІ. Заключна частина.**

***1. Зворотній зв'язок.***

Учні по черзі проговорюють: «Цей урок дав мені можливість зрозуміти…»

***2. Прощання.***

Учні стають у коло і хором промовляють: «В здоровому тілі – здоровий дух!»