

Володарська М. О.
В67 Основи здоров'я. 1 клас (за підручником О. В. Гнатюк). — Х. : Вид. група «Основа», 2017. — 72 с. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-1654-6.

Посібник містить орієнтовне календарне планування та розробки уроків курсу «Основи здоров'я» у 1 класі, складені відповідно до вимог нової навчальної програми (К. : Видавничий дім «Освіта», 2012) за підручником О. В. Гнатюк (К. : Видавництво «Генеза», 2012).

Задля зручності використання всі розробки розміщені на окремих аркушах. Поля для записів дозволяють творчому вчителю, користуючись запропонованим у посібнику матеріалом, скласти власні плани-конспекти уроків курсу.

Для вчителів початкової школи.

УДК 37.016

Навчальне видання

Серія «Початкова школа. Мій конспект»

ВОЛОДАРСЬКА Марина Олександрівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я.

1 КЛАС

(за підручником О. В. Гнатюк)

Головний редактор *Ю. Є. Бардакова*

Редактор *О. В. Грабар*

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Технічний редактор *О. В. Лебедева*

Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 11.12.2012. Формат 84×106/16.

Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.

Ум. друк. арк. 4,5. Замовлення № 12-12/17-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»»

61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66

тел. (057) 731-96-33

e-mail: office@osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 5216 від 22.09.2016 р.

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»

Свідоцтво ДК № 4926 від 25.06.2015 р.

м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. +38(057)703-12-21

www.triada-pack.com, e-mail: sale@triada.kharkov.ua

ЗМІСТ

Орієнтовне календарне планування	5
Здоров'я людини	7
<i>Урок 1.</i> Наша школа	7
<i>Урок 2.</i> Безпека у школі	9
<i>Урок 3.</i> Рости здоровим. Ознаки хвороби. Убережися від хвороб	11
<i>Урок 4.</i> Як росте і розвивається людина	13
Фізична складова здоров'я	15
<i>Урок 5.</i> Дбай про своє здоров'я	15
<i>Урок 6.</i> Розпорядок дня	17
<i>Урок 7.</i> Стеж за поставою!	19
<i>Урок 8.</i> Твоє робоче місце	21
<i>Урок 9.</i> Чистота — запорука здоров'я	23
<i>Урок 10.</i> Доглядай за своїм тілом!	25
<i>Урок 11.</i> Харчуйся правильно!	27
<i>Урок 12.</i> Фізичні вправи	29
<i>Урок 13.</i> Загартовуйся!	31
<i>Урок 14.</i> Відпочинок	33
Соціальна складова здоров'я	35
<i>Урок 15.</i> Піклування про здоров'я в сім'ї	35
<i>Урок 16.</i> Дівчатка і хлопчики	37
<i>Урок 17.</i> Де можна гратися, а де — ні	39
<i>Урок 18.</i> Що робити в небезпечних ситуаціях	41
<i>Урок 19.</i> Що робити, коли заблукаєш	43
<i>Урок 20.</i> Як поводитися з незнайомими людьми	45
<i>Урок 21.</i> Коли ти сам удома	47
<i>Урок 22.</i> Мікрорайон школи	49
<i>Урок 23.</i> Дорога до школи	51

<i>Урок 24. Крокуємо вулицею</i>	53
<i>Урок 25. Переходимо дорогу</i>	55
<i>Урок 26. Я — пасажир</i>	57
Психічна і духовна складові здоров'я	59
<i>Урок 27. Унікальність людини</i>	59
<i>Урок 28. Поважай себе та інших</i>	61
<i>Урок 29. Народні традиції. Родинні свята</i>	63
<i>Урок 30. Настрій людини</i>	65
<i>Урок 31. Учися приймати рішення</i>	67
<i>Урок 32. Корисні та шкідливі звички</i>	69
<i>Урок 33. Підсумковий урок за рік. Наближаються канікули!</i>	71

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

Дата _____

Клас _____

№ з/п	Тема уроку	Дата
Здоров'я людини		
1	Наша школа	
2	Безпека у школі	
3	Рости здоровим. Ознаки хвороби. Убережися від хвороб	
4	Як росте і розвивається людина	
Фізична складова здоров'я		
5	Дбай про своє здоров'я	
6	Розпорядок дня	
7	Стеж за поставою!	
8	Твоє робоче місце	
9	Чистота — запорука здоров'я	
10	Доглядай за своїм тілом!	
11	Харчуйся правильно!	
12	Фізичні вправи	
13	Загартуйся!	
14	Відпочинок	
Соціальна складова здоров'я		
15	Піклування про здоров'я в сім'ї	
16	Дівчатка і хлопчики	
17	Де можна гратися, а де — ні	
18	Що робити в небезпечних ситуаціях	
19	Що робити, коли заблукаєш	
20	Як поводитися з незнайомими людьми	
21	Коли ти сам удома	

№ з/п	Тема уроку	Дата
22	Мікрорайон школи	
23	Дорога до школи	
24	Крокуємо вулицею	
25	Переходимо дорогу	
26	Я — пасажир	
Психічна і духовна складові здоров'я		
27	Унікальність людини	
28	Поважай себе та інших	
29	Народні традиції. Родинні свята	
30	Настрій людини	
31	Учися приймати рішення	
32	Корисні та шкідливі звички	
33	Підсумковий урок за рік. Наближаються канікули!	
34	День здоров'я	

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата _____

Клас _____

Урок 1. НАША ШКОЛА

Мета: дати учням уявлення про те, що вивчає предмет «Основи здоров'я»; ознайомити учнів зі школою, правилами поведінки під час навчальних занять та на перерві; сприяти розвитку мислення, уваги, пам'яті; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Сьогодні ми починаємо вивчати новий навчальний предмет. Пропоную вам ознайомитися з підручником.

III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Ознайомлення з підручником

— Візьміть до рук підручник і розгляньте його.
— Чим він розпочинається? Насамперед ви бачите обкладинку.
— Про що розповідає обкладинка підручника «Основи здоров'я»?
— Чи подобається вам малюнок на ній?
— Перегорніть обкладинку.
— Що зображено на першому форзаці? Складіть речення, які починаються словами: «Я бачу...».

— Що зображено на другому форзаці? Про що розповідають його малюнки?
— На третій сторінці підручника вміщено звернення до читача.

Учитель читає звернення автора підручника на с. 3.

— Як вас тепер називають?
— Чого вам бажає автор підручника?
— Розгляньте малюнки на с. 4. Складіть речення. *(Аналогічно проводиться робота за матеріалами с. 5–7)*

— Підручник розкаже вам про те:

- як берегти і зміцнювати здоров'я;
- як росте і розвивається людина;
- як поводитися зі старшими, друзями, ровесниками та незнайомими людьми;
- як поводитися у школі та вдома без дорослих;
- як діяти в небезпечних ситуаціях.

— Я разом з помічниками — Розповідайком, Здоров'ячком і Чомучкою — поведу вас сторінками підручника.

Учитель ознайомлює дітей із помічниками (с. 7).

2. Робота за підручником (с. 8–9)

1) Призначення шкільних приміщень.

— Ви вже навчаєтеся у школі. Вона зустріла вас привітно. Уважно розгляньте свій клас. Запам'ятайте, що де розташовано.

— Розгляньте фотографії шкільних приміщень на с. 8.

— Які приміщення є у школі?

— Чим ця школа схожа на вашу? Чим вони різняться?

Робота в парах

— У парі з однокласником розкажіть одне одному, як пройти від вашого класу до виходу, їдальні, медичного кабінету, спортивної зали.

Робота в групах

— Потренуйтеся організовано виходити з класу і з приміщення школи.

2) Правила поведінки.

— У школі є правила для учнів. Всі ви повинні дотримуватись цих правил, щоб під час уроків було тихо, щоб кожен мав своє місце за партою, щоб учителям легше було вас навчати, а вам — учитися.

Учитель читає правила на с. 9.

— Які правила повідомив Розповідайко?

— Розгляньте малюнки на с. 9. Складіть речення.

— Хто з дітей неправильно поводить себе у школі? А як поводишся ти?

3. Фізкультхвилинка

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

1. Продовження роботи за підручником (с. 10)

1) Практична робота «Знайомство зі школою».

— Ознайомтеся зі своєю школою. Під час екскурсії уважно слухайте вчителя.

— Які приміщення школи ви відвідали?

— Хто там працює?

— Коли можна туди заходити?

— Як називається приміщення, у якому школярі навчаються?

— Де учні відпочивають під час перерви?

— Де проводять уроки фізкультури?

— Де учні їдять під час перерви?

2) Робота над загадками про школу і дзвінок.

2. Бесіда «Хто працює в школі?»

— Хто дбає про здоров'я і безпеку дітей у школі?

— Як звуть директора вашої школи, ваших учителів, медичну сестру?

— До кого можна звернутися, якщо ти захворів?

— Поміркуйте, як зробити вашу школу ще кращим і безпечнішим місцем.

V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Про що ви дізнаєтеся на уроках з основ здоров'я?

— Які правила безпеки у школі ви запам'ятали?

Урок 2. БЕЗПЕКА У ШКОЛІ

Дата _____

Клас _____

Мета: розповісти учням про необхідність виконувати правила безпечної поведінки в школі; формувати вміння коригувати свою поведінку, змінювати її у правильному напрямі; сприяти розвитку мислення, уваги, пам'яті і самостійності.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Які правила поведінки у школі ви вивчили на попередньому уроці? *(Не запізнюйся на уроки. Уважно слухай учителя. Бережи шкільне майно. Хочеш відповісти чи запитати про щось учителя, підними руку. Під час перерви не галасуй і не бігай, слухайся чергових.)*

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, які правила допоможуть вам уникнути у школі травм.

III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Робота за підручником (с. 11–12)

— Розповідайко повідомляє: «У школі дотримуйся правил поведінки. Не порушуй їх».

— Розгляньте малюнки на с. 11.

— Що роблять діти? Складіть речення.

— Здоров'ячок радить вам: «На перерві небезпечно»:

- кидатися різними предметами;
- гратися біля дверей, вікон, на підвіконні;
- бігати по коридору, штовхатися;
- з'їжджати по перилах, стрибати по сходах».

— Поясніть, як ви розумієте ці поради.

— Особливими є правила безпечної поведінки у спортивній залі та на спортивному майданчику. Ці правила безпеки слід знати й обов'язково їх дотримуватися.

Якщо ви випадково травмувалися, зверніться до вчителя або медсестри.

Правила поведінки учнів у спортивній залі та на спортивних майданчиках

- 1) Усі учні зобов'язані пройти медичний огляд.
- 2) Без дозволу вчителя учням забороняється заходити і перебувати в спортивній залі.
- 3) Без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним інвентарем.
- 4) Учні забороняється виконувати вправи на спортивних знаряддях без присутності та страхування вчителя, а також маючи на собі різного роду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на уроці або заважають його проведенню.
- 5) Учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та інвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзалу.
- 6) Під час виконання вправ на спортивних знаряддях учні зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, чітко виконувати вказівки вчителя.
- 7) Учні зобов'язані попередити вчителя:
 - про погане самопочуття;
 - про несправність спортивного обладнання;
 - про травмування під час уроку.

2. Фізкультхвилинка

ПТАШКИ

Крильця пташки розправляють,	(Руки розвести в різні боки.)
Їх до сонця підіймають.	(Руки вгору, потягнутись.)
Потім можна політати І комашок поганяти.	(Покрутитися, рухи руками вгору та вниз.)
На галявину злетілись, Там зернят вони наїлись.	(Присісти.)
Потім знову полетіли, На гніздечко хутко сіли.	(Рухи руками вгору та вниз.) (Сісти на місце.)

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

1. Вікторина «Корисні поради»

- Приходь до школи... (вчасно).
- Будь чемним,... (вітайся) з дорослими.
- ... (Уникай) натовпу, особливо у дверях.
- Будь... (обережним) на сходах.
- Коридорами ходи... (спокійно), не... (бігай).
- Тримайся... (якнайдалі) від відчинених вікон.

2. Гра «Правила для учнів»

Заходить вчитель — треба встати.
Коли дозволить, тихо сядь.
Спитати хочеш — не гукай,
А тільки руку піднімай.
У школі парту бережи,
І на парті не лежи.
Щоб урок минув немарно,
Треба сісти рівно, гарно.
Не базікай на уроках,
Як папуга чи сорока.

V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Які правила безпеки у школі ви запам'ятали?
- Як треба поводитися під час перерви?
- Поясніть, чому не можна гратися біля дверей і вікон.

Урок 3. РОСТИ ЗДОРОВИМ. ОЗНАКИ ХВОРОБИ. УБЕРЕЖИСЯ ВІД ХВОРОБ

Дата _____

Клас _____

Мета: дати учням уявлення про те, що таке здоров'я, про його значення для людини; ознайомити з чинниками, що впливають на здоров'я, ознаками здоров'я і хвороби; вчити запобігати хворобам; виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Як ви вважаєте, чому в народі кажуть, що здоров'я дорожче за золото?
(Відповіді учнів.)

— Сьогодні ви дізнаєтеся, як уберегтися від хвороб.

III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Робота за підручником (с. 13–17)

1) Ознаки здоров'я.

— Розгляньте малюнки на с. 13. На них зображені здорові діти. Як про це можна дізнатися? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Здоров'я — це гарне самопочуття людини. У здорової людини нічого не болить, у неї: нормальна температура, бадьорий настрій, добрий апетит, міцний сон».

— Які з цих ознак є у вас?

— Назвіть декілька ознак здоров'я сусіда по парті. (*Рум'яні щоки, охайний вигляд, гарний настрій, блискуче волосся, нічого не болить, правильна постава, достатній зріст і маса тіла, рожевий язик, нормальна температура тіла, пружні м'язи*)

— Коли ви здорові, ви жваві і веселі. Вам хочеться бігати, стрибати, їсти, міцно спати. На уроках ви уважні, активні, будь-яке завдання вам під силу.

— Розгляньте малюнки на с. 14. Що може робити здорова дитина? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Якщо дитина здорова, вона залюбки навчається і вправно виконує свою роботу».

— Розкажіть, як почувається здорова людина.

— Поясніть прислів'я: «Найбільше багатство — це здоров'я».

2) Ознаки хвороби.

— Розгляньте малюнок на с. 15.

— Уявіть себе лікарями. Які ознаки хвороби ви виявите у хлопчика?

— Розповідайко повідомляє: «Найголовніша ознака хвороби — біль». Він попереджає: «В організмі щось негаразд, йому потрібне лікування. Інша важлива ознака багатьох хвороб — підвищена температура тіла. Коли людина захворіла, у неї немає апетиту».

— Що таке хвороба?

— Які ознаки хвороби ви можете назвати? (*Підвищена температура тіла, головний біль, біль у горлі, животі, вухах, м'язах тощо, червоні або бліді щоки, відсутність апетиту, загальна слабкість, нежить, кашель, поганий настрій*)

— Здоров'ячок дає пораду: «Якщо ти почуваєшся погано, скажи про це батькам або вчителю. Уживай ліки тільки під наглядом дорослих. Ніколи не куштуй на смак незнайомі речовини. Це небезпечно для життя».

Висновок. Хвороба викликає різні неприємні відчуття. Треба знати, як уберегтися від хвороб.

3) Як уберегтися від хвороб.

— Розповідайко повідомляє: «Через переохолодження тіла можна застудитися. При цьому з'являються нежить, біль у горлі, кашель, головний біль».

— Розгляньте малюнки на с. 17 угорі. Хто з дітей може захворіти? Чому ви так вважаєте?

— Здоров'ячок дає поради: «Уберегтися від хвороб тобі допоможуть такі поради.

- Одягайся відповідно до погоди.
- Не ходи в мокрому одязі або взутті.
- Не виходи на вулицю, якщо волосся вологе після миття.
- Мий руки з милом перед уживанням їжі.
- Уникай спілкування з хворими людьми. Користуйся марлевою пов'язкою.
- Роби фізичні вправи, гуляй на свіжому повітрі, більше рухайся.
- Роби щеплення у поліклініці».

— Щеплення роблять для того, щоб виробити імунітет до певної хвороби. Діти, яким зробили щеплення, або взагалі не хворіють, або ж переносять хворобу значно легше.

— Які поради Здоров'ячка ви запам'ятали? Складіть речення, користуючись малюнками на с. 16–17.

2. Фізкультхвилинка

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

1. Робота над загадкою

- Любить митися і купатися, але від того тільки худне. (*Мило*)
— Як мило допомагає уникнути хвороб?

2. Гра «Так чи ні?»

- Уживай ліки без призначення лікаря.
- Не ухиляйся від щеплень.
- Якщо захворів, лікуйся вдома, не заражай інших.
- Під час епідемій відвідувай громадські місця.

3. Гра «Хвости»

- Закінчіть речення:
- Коли я здоровий, то в мене...
 - Коли я здоровий, то я...

V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Як виглядає здорова дитина?
- Які ознаки здоров'я є у вас?
- Назвіть ознаки хворої людини.
- Що потрібно робити, аби не хворіти?

Урок 4. ЯК РОСТЕ І РОЗВИВАЄТЬСЯ ЛЮДИНА

Дата _____

Клас _____

Мета: дати учням уявлення про ріст і розвиток людини; навчити практично визначати свій зріст та масу тіла; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, як росте і розвивається людина.

III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Робота за підручником (с. 18)

— Розгляньте малюнки на с. 18. Що ви бачите? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Усе живе навколо тебе росте. Ростуть дерева, кущі, трави, тварини. Ростеш і ти».

— Прочитаймо вірш В. Ладичця «Дубочки»!

— Про що в ньому розповідається?

— Як хлопчики допомагали дубочку рости?

— Чомучка пропонує виконати завдання: «Розпитай у дорослих, як ростуть рослини, свійські тварини. Розкажи про це».

2. Вправа «Малюнки з виставки»

Учні приносять на урок свої фотографії, зроблені у різні роки.

— Порівняйте фотографії. Які зміни ви побачили?

Спочатку складіть речення про себе у період, коли ви відвідували дитячий садок, а потім — про себе у період, коли ходите до школи.

Висновок. Діти весь час розвиваються і зростають. Ріст — один з основних показників фізичного розвитку людини. Він є складовою розвитку людини. Тобто розвиток без росту не відбувається.

3. Продовження роботи за підручником (с. 19–20)

— Розгляньте малюнки на с. 19. Що ви бачите? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Коли людина росте, у неї збільшуються маса й розміри тіла».

— Чи знаєш ти свій зріст і масу тіла?

Практична робота. Вимірювання зросту і маси тіла

До стіни прикріплюють сантиметрову стрічку так, щоб нульова позначка знаходилася внизу. Учень стає спиною до стіни, торкаючись її п'ятами, сидницями, лопатками та потилицею. Голову тримає прямо. Учитель кладе учневі на голову лінійку і притискає її до стіни. Це — зріст дитини. Масу тіла визначають за допомогою ваг, розміщених на підлозі. Результати записують у таблицю в зошиті. Аналогічні вимірювання проводять наприкінці року в травні. Порівнюють результати.

Доцільно порівняти результати вимірювання із середніми показниками маси тіла і зросту здорових дітей.

6 років

Хлопчики

Маса — 20–24 кг

Зріст — 111–121 см

Дівчатка

Маса — 19–24 кг

Зріст — 111–120 см

7 років

Хлопчики

Маса — 25–30 кг

Зріст — 122–130 см

Дівчатка

Маса — 25–28 кг

Зріст — 121–128 см

Висновок. Якщо маса менша на 5–7 кг, це свідчить про недостатню вагу; якщо більша на 5–7 кг — про зайву вагу; на 8–10 кг — про ожиріння.

Порада: більше рухатися, не переїдати.

— Розгляньте малюнки на с. 20. Складіть речення, що роблять діти, щоб добре рости і розвиватися?

— Що з того, що зображено на малюнках, робите ви?

— Розповідайко повідомляє: «Зростаючи, людина розвивається — стає сильнішою, вправнішою, більше знає і вміє».

— За своїми фотографіями різних років розкажіть, як ви змінювалися.

— Чомучка пропонує виконати завдання: «Запитай у батьків, коли ти почав ходити, сказав перше слово».

4. Фізкультхвилинка

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

1. Тестування

— Позначте правильну відповідь.

Що треба робити, аби стати здоровим, дужим?

- Рано лягати спати.
- Пізно вставати.
- Не переїдати.
- Багато рухатися.
- Правильно харчуватися.
- Дивитися телепередачі про фізкультуру.
- Виконувати ранкову фізичну зарядку.

2. Гра «Хвости»

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

3. Робота над прислів'ями

- Двічі молодим не бути.
- Літа плывуть, як вода!

V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Доведіть, що людина весь час росте.

— Як змінюється зріст і маса тіла?

— Що потрібно для здорового росту організму?

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Дата _____

Клас _____

Урок 5. ДБАЙ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Мета: дати учням уявлення про щоденне піклування про здоров'я, зміцнення здоров'я; вчити дотримуватися відповідних порад; розвивати мовлення; виховувати бажання щоденно дотримуватися корисних для здоров'я звичок.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Чи погоджуєтеся ви з думкою: «Щоб бути здоровим, треба щоденно піклуватися про своє здоров'я»?

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як дбати про своє здоров'я.

III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Робота за підручником (с. 21–22)

— Розгляньте малюнки на с. 21.

— Що роблять діти, зображені на першому малюнку? Де вони граються?

— Для твого здоров'я корисно багато рухатися, гуляти на свіжому повітрі.

— Що роблять діти, зображені на другому малюнку? Чим вони займаються у вільний час? Як вони дбають про здоров'я?

— Яку їжу споживає хлопчик? Складіть речення.

— Що робить дівчинка, зображена на останньому малюнку? Складіть речення.

— Для здоров'я корисно бути охайним.

— Здоров'ячок радить: «Щоб не хворіти, бути міцним, бадьорим і завжди мати гарний настрій, треба щоденно дбати про своє здоров'я. У цьому тобі допоможуть: свіже повітря, вода, фізичні вправи, цікавий відпочинок, корисне харчування, чистота та охайність».

— Коли ми говоримо, що потрібно піклуватися про своє здоров'я, то маємо на увазі вироблення таких звичок, що сприяють здоров'ю. Вони називаються *корисними*. А ті звички, що завдають шкоди здоров'ю, погіршують його, називають *шкідливими*.

— Розгляньте і порівняйте малюнки на с. 22.

— Хто з дітей дбає про своє здоров'я?

— У кого з них корисні звички, а у кого — ні?

— Як ви дбаєте про своє здоров'я, як зміцнюєте його?

2. Фізкультхвилинка

Розучування фізкультхвилинки (с. 23).

— Здоров'ячок радить: «Зняти втому під час навчання допоможе фізкультхвилинка»

Буратіно потягнувся,
раз нагнувся, два нагнувся.
Руки в сторони розвів,
мабуть, ключик загубив.
Щоб той ключик відшукати,
на носочки треба встати
і тихенько посідати.

За Л. Кондрацькою

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

1. Продовження роботи за підручником (с. 24–26)

— Зняти втому під час навчання допоможуть також вправи для пальців рук і гімнастика для очей. Пропоную вивчити ці вправи і виконувати їх щодня.

1) Вправи для пальців рук (с. 24).

- Поперемінно стискай і розтискай пальці рук.
- Потруси кистями рук.

2) Гімнастика для очей (с. 24–25).

- Сильно заплющ очі, а потім розплющ їх. Повтори так 4–6 разів.
- Витягни вперед руку. Стеж за кінчиком указівного пальця. Повільно наближай його до носа. Потім повільно віддаляй руку. Повтори цю вправу 5 разів.
- Поглянь у вікно. Відшукай очима віддалений предмет. Дивися на нього, повільно рахуючи до десяти.

3) Гра «Перевір себе».

— Розповідайко повідомляє: «Гра триватиме весь рік. Умови гри такі: за кожне правило, якого ти дотримуєшся, одержуєш 1 бал. Якщо якесь із правил ти не виконуєш, то бал не нараховується. Порахуй, скільки балів у тебе вийшло. Запиши в зошит. Підраховуй і записуй бали після кожної гри “Перевір себе”. Наприкінці року полчи всі бали. За поданим на сторінці 109 підручника підсумком гри перевір своє ставлення до власного здоров’я».

Перевір себе!

1. Дотримуюся правил поведінки у школі.
2. Ніколи не вживаю ліки без дозволу дорослих.
3. Не куштую незнайомі речовини.
4. Завжди одягаюся відповідно до погоди.
5. Щодня буваю на свіжому повітрі.

2. Аналіз ситуацій

- 1) Марійка і Надійка часто хворіють, пропускають заняття у школі. Що їм можна порадити? (*Загартовуватися, займатися спортом, багато бувати на свіжому повітрі, вживати вітаміни, вдягатися по погоді.*)
- 2) Наталка сидить за партою зігнувшись, підкладає руку під підборіддя, а ногу — під сідниці. Що їй порадити? (*Стежити за своєю поставою, відвідати окуліста.*)

3. Робота над прислів’ям

Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.

V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Що нам допомагає дбати про здоров’я?
- Як ти дбаєш про своє здоров’я, як зміцнюєш його?

Урок 6. РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Дата _____

Клас _____

Мета: дати учням уявлення про розпорядок дня школяра і його вплив на здоров'я; пояснити, чому важливо вчасно лягати спати; навчати учнів складати розпорядок дня за малюнками; виховувати бажання виконувати правила розпорядку дня.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Ваш організм працює, як годинник. Щоб встигати за день зробити багато справ і при цьому добре почуватися, добре вчитися, необхідно робити все в усталеному порядку.

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, яким може бути ваш розпорядок дня.

III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Робота за підручником (с. 27–31)

— Чи доводилося вам замислюватися над тим, як устигнути за день зробити багато справ? Секрет простий: слід правильно скласти розпорядок дня і дотримуватися його. У цьому вам допоможуть батьки.

— Розглянемо, яким може бути ваш розпорядок дня.

— Розгляньте малюнки на с. 27–31. Що роблять діти? Дайте їм імена. Складіть речення.

— Коли прокинулася дівчинка?

— О котрій годині дитина робить ранкову зарядку, водні процедури, застеляє ліжко?

— О котрій годині хлопчик снідає?

— Коли йде до школи?

— О котрій годині починаються уроки у школі?

— Коли закінчуються?

— О котрій годині діти йдуть зі школи?

— О котрій годині хлопчик обідає?

— О котрій годині рекомендований денний сон або відпочинок?

— О котрій годині — прогулянка, ігри на свіжому повітрі?

— О котрій годині — полуденок?

— О котрій годині — заняття улюбленими справами? Якими справами займаються діти?

— О котрій годині — допомога батькам, відвідування спортивних секцій і гуртків?

— О котрій годині — вечеря?

— О котрій годині — відпочинок перед сном? Чим можна зайнятися у цей час?

— О котрій годині — підготовка до сну?

— Скільки триває сон?

— Здоров'ячок радить: «Пам'ятай! Дотримуватися розпорядку дня — корисно для здоров'я».

2. Робота над загадкою

- А що то за штука,
Що цілий вік стука?
Не думає, не гадає,
Хвостиком виляє.
Все собі мигичить
Та чужий вік лічить. (Годинник)

- Чи дотримуєшся ти розпорядку дня?
- Чому треба дотримуватися розпорядку дня?

3. Вправа «Мікрофон»

- Розкажи про свій розпорядок дня.

4. Фізкультхвилинка

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

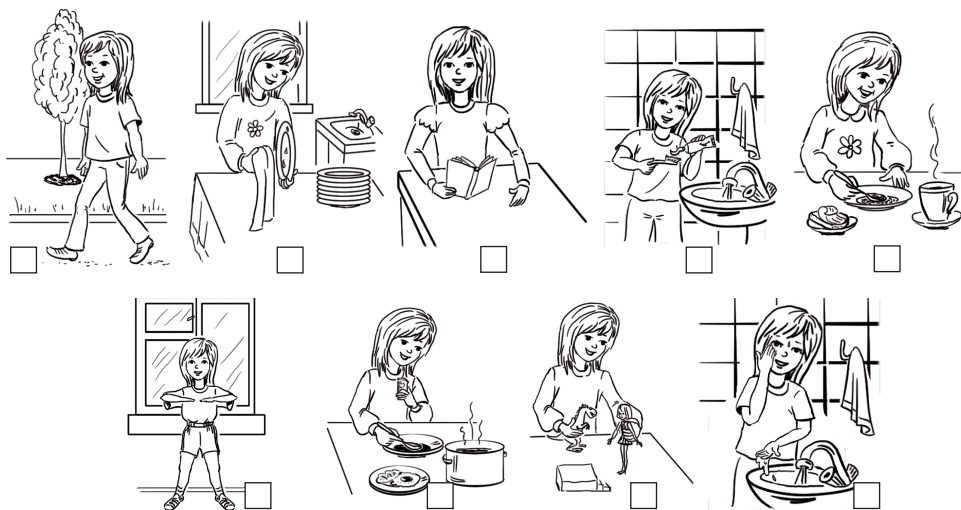
1. Практична робота «Складання розпорядку дня» (за допомогою дорослих)

- Чомучка пропонує скласти разом з батьками свій розпорядок дня.
- Правила розпорядку дня такі: лягати спати і прокидатися в один і той самий час; спати не менше 9 годин; харчуватися в один і той самий час; ніколи не запізнюватися до школи; виконувати домашні завдання в один і той самий час; щоденно гуляти на свіжому повітрі.

Час потрібно берегти, не гаяти даремно.

2. Самостійна робота

У кожного учня — картка.



Завдання: позначити те, що робите завжди — зеленим, інколи — синім, ніколи не робите — червоним.

3. Вивчення корисних порад

- Перед тим, як іти до школи, добре поснідай.
- Після уроків відпочинь: поспи, потім погуляй на свіжому повітрі.
- Під час занять роби короткі перерви.
- Складай рюкзак звечора.

4. Аналіз ситуацій

- 1) Дмитрик часто запізнюється до школи. Як цього уникнути? (Увечері вчасно лягати, вранці вчасно вставати, вчасно виходити з дому до школи.)
- 2) На уроці Миколка має втомлений вигляд, не уважно слухає вчителя. Що йому порадити? (Не бігати на перерві, вранці снідати, виконувати режим дня: вчасно лягати спати.)

V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Чому для здоров'я корисно все робити в усталеному порядку?
- Що потрібно робити вранці? вдень? ввечері?
- Розкажи про свій розпорядок дня.
- Які правила ви запам'ятали на уроці?

Урок 7. СТЕЖ ЗА ПОСТАВОЮ!

Дата _____

Клас _____

Мета: навчати учнів розпізнавати ознаки правильного і неправильного сидіння за партою, визначати правильність своєї постави; виховувати бажання виконувати вправи для формування правильної постави.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Для того щоб бути бадьорим і здоровим, треба вміти правильно стояти, ходити, сидіти.

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як зберігати правильну поставу і здорову стопу.

III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Робота за підручником (с. 32–33)

— Розповідайко повідомляє: «Постава — це звичне положення тіла, коли ви стоїте, сидите або ходите. Якщо людина тримається прямо, у неї правильна постава, випростані плечі».

— Стояти потрібно прямо, розпрямивши плечі, підібравши живіт, трохи висунувши груди вперед. Ходити треба так, ніби деяка уявна сила тягне тебе вгору.

Хо́да має бути впевненою, швидкою і легкою, тіло випрямлене, голова відхилена злегка назад. Хо́да може бути плавною, повільною, величавою, а може бути бадьорою, спортивною. Стежте за собою — хо́да буде красивою!

— Розгляньте фото на с. 32.

— Чим займаються діти? Яка у них постава?

— Здоров'ячок радить: «Зберегти правильну поставу допомагають заняття спортом, танцями, балетом».

— Запам'ятайте: для правильної постави корисно носити ранець, а не портфель.

Щоб бути струнким, треба щодня виконувати гімнастичні вправи.

— Розгляньте фото на с. 33 вгорі.

— Як учні сидять за партою?

— Куди вони поклали руки?

— Здоров'ячок радить: «Привчай себе правильно сидіти за партою чи столом. Спину тримай прямо, не нахилийся, руки поклади на стіл».

— Сидіти треба, злегка спершись на спинку парти чи стільця. Тулуб має бути розслабленим. Руки зігнуті в ліктях, плечі опущені. Грудьми не спирайся на парту чи стіл. Між столом і грудьми має бути відстань на ширину долоні.

— Розгляньте фотографії на с. 33 внизу.

— Хто з учнів сидить за столом неправильно? Поясніть чому.

— Покажіть, як треба правильно сидіти за партою.

Практична робота «Чи правильна у тебе постава?»

— Розгляньте малюнок на с. 33 вгорі.

— Щоб визначити, чи правильна в тебе постава, притулися спиною до стіни.

Якщо потилиця, лопатки, сідниці, литки і п'яти торкаються стіни, то постава правильна.

Вивчення вправ для формування правильної постави (с. 34–36)

2. Фізкультхвилинка

УКРАЇНСЬКИЙ ТАНОК

Ми починаєм танцювати	(Руки на поясі, навприсід.)
Український наш танок.	(Праве плече вперед, навприсід, ліве плече вперед, навприсід.)
Ліву ніжку ми поставим Хутко з п'ятки на носок.	(Ліву ногу вперед на п'ятку, назад на носок.)
Потім праву ніжку ставим Знову з п'ятки на носок.	(Праву ногу вперед на п'ятку, назад на носок.)
Навприсід уліво, вправо,	(Навприсід, з поворотом тулуба, підняттям рук (по черзі).)
Повернемося разок.	(Руки перед грудьми.)
Руки ми розводимо І швиденько зводимо.	(Руки розвести в сторони, прийняти вихідне положення.)
Український наш танок Знову ми заводимо.	(Поплескати в долоні.)

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

Вивчення корисних порад

Корисні поради

- Спи на пласкому ліжку і невеликій подушці.
- Носи рюкзак, а не портфель. Одягай його на обидва плеча.
- Не перевантажуй рюкзак. Бери лише те, що потрібно у школі.
- Щодня кілька хвилин ходи з книжкою на голові.
- Носи зручне взуття.
- Улітку ходи босоніж по чистій траві, піску, дрібних камінцях.
- Узимку ходи по масажному килимку. Його можна купити або виготовити разом із дорослими зі старих гудзиків.

V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Що таке постава?
- Що допомагає зберегти правильну поставу?
- Як треба сидіти за партою?
- Які вправи потрібно виконувати щодня, щоб бути струнким?