

УДК 37.016
ББК 74.263
В67

Володарська М. О.

В67 Основи здоров'я. 1 клас (за підручником І. Д. Беха, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка). — Х. : Вид. група «Основа», 2013. — 72 с. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-1653-9.

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 І. Д. Беха, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка (ТОВ «Видавництво «Алатон»», 2012).

Задля зручності використання всі розробки розміщені на відривних 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
ББК 74.263

Навчальне видання

Серія «Початкова школа. Мій конспект»

ВОЛОДАРСЬКА Марина Олександрівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я.

1 КЛАС

*(за підручником І. Д. Беха, Т. В. Воронцової,
В. С. Пономаренка, С. В. Страшка)*

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. 8,5. 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 № 2911 від 25.07.2007 р.

ISBN 978-617-00-1653-9

© Володарська М. О., 2013
© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2013

ЗМІСТ

Орієнтовне календарне планування	5
Вступ	7
<i>Урок 1. Вступ. Що вивчає предмет «Основи здоров'я»</i>	7
<i>Урок 2. Знайомство зі школою</i>	9
<i>Урок 3. Ріст і розвиток</i>	11
<i>Урок 4. Здоров'я і хвороби</i>	13
Здорове тіло	15
<i>Урок 5. Дбай про своє здоров'я</i>	15
<i>Урок 6. Режим дня</i>	17
<i>Урок 7. Твоя постава</i>	19
<i>Урок 8. Здорові стопи</i>	21
<i>Урок 9. Чистота і здоров'я</i>	23
<i>Урок 10. Харчування і здоров'я</i>	25
<i>Урок 11. Рух і здоров'я</i>	27
<i>Урок 12. Загартовування</i>	29
<i>Урок 13. Корисний відпочинок</i>	31
Серед людей	33
<i>Урок 14. Моя родина</i>	33
<i>Урок 15. Дівчатка і хлопчики</i>	35
<i>Урок 16. Вчимося товаришувати</i>	37
Безпечне довкілля	39
<i>Урок 17. Безпека ігор та розваг</i>	39
<i>Урок 18. Наші рятувальники</i>	41
<i>Урок 19. У незнайомому місці</i>	43
<i>Урок 20. Безпека в домі</i>	45
<i>Урок 21. Безпека в школі</i>	47
<i>Урок 22. Ти — пішохід</i>	49
<i>Урок 23. Ти — пасажир</i>	51
<i>Урок 24. Дорога до школи</i>	53
<i>Урок 25. Екскурсія «Безпечний маршрут “Дім — школа”»</i>	55

Здоровий дух	57
<i>Урок 26.</i> Неповторність людини	57
<i>Урок 27.</i> Народні традиції і здоров'я	59
<i>Урок 28.</i> Настрій і почуття	61
<i>Урок 29.</i> Практична робота. Вправи «Вгадай емоцію», «Намалюй настрій», «Ігри, що сприяють гарному настрою»	63
<i>Урок 30.</i> Практична робота «Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших»	65
<i>Урок 31.</i> Вчимося приймати рішення	67
<i>Урок 32.</i> Підсумковий урок за рік	69
<i>Уроки 33–34.</i> Підготовка і проведення Дня здоров'я	71

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Тема уроку	Дата
Вступ		
1	Що вивчає предмет «Основи здоров'я»	
2	Знайомство зі школою	
3	Ріст і розвиток	
4	Здоров'я і хвороби	
Здорове тіло		
5	Дбай про своє здоров'я	
6	Режим дня	
7	Твоя постава	
8	Здорові стопи	
9	Чистота і здоров'я	
10	Харчування і здоров'я	
11	Рух і здоров'я	
12	Загартовування	
13	Корисний відпочинок	
Серед людей		
14	Моя родина	
15	Дівчатка і хлопчики	
16	Вчимося товаришувати	
Безпечне довкілля		
17	Безпека ігор та розваг	
18	Наші рятувальники	
19	У незнайомому місці	
20	Безпека в домі	
21	Безпека в школі	

№ з/п	Тема уроку	Дата
22	Ти — пішохід	
23	Ти — пасажир	
24	Дорога до школи	
25	Експерсія «Безпечний маршрут “Дім — школа”»	
Здоровий дух		
26	Неповторність людини	
27	Народні традиції і здоров'я	
28	Настрій і почуття	
29	Практична робота. Вправи «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої», «Ігри, що сприяють гарному настрою»	
30	Практична робота «Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших»	
31	Вчимося приймати рішення	
32	Підсумковий урок за рік	
33–34	Підготовка і проведення Дня здоров'я	

ВСТУП

Дата _____

Клас _____

Урок 1. ВСТУП. ЩО ВИВЧАЄ ПРЕДМЕТ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Мета: дати учням уявлення про те, що вивчає предмет «Основи здоров'я»; сприяти розвитку мислення, уваги, пам'яті учнів; 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 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 подобаються вам малюнки на ній?

— Складіть речення, які починаються словами: «Я бачу...»

— Розгорніть підручник. Які малюнки ви бачите на першій сторінці?

— Тут вміщено звернення до читача.

Учитель читає звернення авторів підручника на с. 3.

— Про що розповідають вам автори підручника?

— Підручник розкаже вам про те:

- як дбати про своє здоров'я;
- як спілкуватися з дорослими і дітьми;
- як поводитися у школі, вдома, надворі;
- як приймати правильні рішення.

— Працювати з підручником вам допоможуть персонажі з мультфільмів «Смішарики».

— Розгляньте і назвіть їх (с. 4).

Учитель ознайомлює дітей із помічниками (с. 4).

Лось — учений, дослідник. Ставить багато запитань.

Крош — кролик-непосида. Організовує руханки.

Сова — лікар і спортсменка. Дає слушні поради.

Їжачок — завжди прислухається до порад.

Ворон — актор. Полюбляє розігрувати сценки.

Баранець — художник і поет. Розмовляє віршами.

— Розгляньте малюнок на с. 5. Що ви на ньому бачите? Складіть речення.

— Найголовніші помічники і порадики — це ваші батьки, бабусі й дідуся.

Запитуйте у дорослих те, що незрозуміло. Переглядайте разом мультфільми та обов'язково обговорюйте побачене і почуте.

У підручнику є додаткові завдання, які слід виконувати за допомогою дорослих. Їх позначено спеціальним знаком (с. 5).

2. Фізкультхвилинка

ПТАШКИ

Крильця пташки розправляють, (Руки розвести в різні боки.)

Їх до сонця підіймають. (Руки вгору, потягнутись.)

Потім можна політати
І комашок поганяти.
На галявину злетілись,
Там зернят вони наїлись.
Потім знову полетіли,
На гніздечко хутко сіли.

*(Покрутитися, рухи руками
вгору та вниз.)*

(Присісти.)

(Рухи руками вгору та вниз.)

(Сісти на місця.)

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

1. Продовження роботи за підручником (с. 6–7)

- Розглянемо завдання для першого уроку на с. 6–7.
- Кого ви бачите на першому малюнку?
- Що роблять діти?
- Як вони йдуть? *(Один за одним, організовано.)*
- У вступі ви дізнаєтеся правила поведінки у школі.
- Кого ви бачите на другому малюнку?
- Що роблять дорослі?
- У вступі ви дізнаєтеся, як ви ростете і розвиваєтеся.
- Кого ви бачите на третьому малюнку?
- Які звірі звернулися до лікаря?
- У вступі ви дізнаєтеся про ознаки хвороби.
- Кого ви бачите на четвертому малюнку?
- Це здорові діти.
- Що вони роблять?
- У вступі ви дізнаєтеся про ознаки здоров'я.

2. Вивчення вірша

Навіть, якщо ти хворієш,
Ти здоровим бути мрієш.
Кожен учень має знати,
Як здоровим стати.

О. Чеботарьов

- До чого закликає автор вірша?

V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Про що ви дізнаєтеся на уроках з основ здоров'я?
- Назвіть персонажів з мультфільмів, які допоможуть вам працювати за підручником «Основи здоров'я».

Мета: ознайомити учнів зі школою, правилами поведінки під час навчальних занять та на перерві; сприяти розвитку мислення, уваги, пам'яті учнів; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Сьогодні на уроці ви ознайомитеся зі своєю школою.

III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Робота за підручником (с. 8–11)

1) Призначення шкільних приміщень.

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

— Розгляньте малюнок школи 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) Хто працює в школі?

— Розгляньте працівників школи, зображених на с. 9.

— Назвіть їх.

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

— Як звуть директора твоєї школи, твоїх учителів, медичну сестру?

— До кого можна звернутися, якщо ти захворів?

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

3) Про уроки здоров'я.

— Розгляньте малюнки на с. 10.

— На них зображено те, чим ви будете займатися на уроках основ здоров'я.

Складіть про це речення.

— Ці уроки вам сподобаються. На цих уроках ви будете працювати у парах і в групах, виконувати руханки, розігрувати сценки, обговорювати казки і мультфільми.

4) 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 корисні поради (с. 11).

— Які правила ви запам'ятали?

— Розгляньте малюнки на с. 11. Складіть речення.

2. Фізкультхвилинка

МЕТЕЛИКИ

Ми метелики чудові, *(Нахилити голову ліворуч, праворуч.)*
Маєм крильця кольорові, *(Розвести руки в сторони.)*
Над квітками літаємо, *(Біг на місці, рухи руками вгору-вниз.)*
Втоми ми не знаємо.
Пташки ми злякалися, *(Руки покласти на голову.)*
Під квітку заховалися. *(Присісти.)*

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

1. Практична робота «Ознайомлення 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

- Великий будинок у місті стоїть,
та завжди, як вулик бджолиний, шумить.
Як чаша, він повний знаннями,
привітний будинок цей з нами. *(Школа)*
- Є чарівник у школі в нас,
Ану впізнайте, хто він?
Озветься — тиша йде у клас,
Озветься ще раз — гомін.
Щоб не спізнилися на урок,
Нам голос подає... *(Дзвінок)*.

V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Про що ви дізналися на уроці?
- Які приміщення є у школі?
- Хто працює в школі?
- Як звуть директора вашої школи, ваших учителів, медичну сестру?
- Які правила безпеки у школі ви запам'ятали?