

УДК 37.016  
ББК 74.263  
В67

**Володарська М. О.**

**В67** Основи здоров'я. 3 клас (за підручником І. Д. Беха, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка). / М. О. Володарська, І. І. Димченко. — Х. : Вид. група «Основа», 2014. — 80 с. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-1959-2.

Посібник містить орієнтовне календарне планування та розробки уроків курсу «Основи здоров'я» у 3 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 (К. : Видавництво «Алатон», 2013).

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,  
**ДИМЧЕНКО** Ірина Іванівна

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я.**

**3 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 04.11.2013. Формат 84×108/16.

Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.

Ум. друк. арк. 5,0. Замовлення № 13-11/18-05.

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 978-617-00-1959-2**

© Володарська М. О., Димченко І. І., 2013  
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2014

# ЗМІСТ

<b>ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ</b> . . . . .	5
<b>ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b> . . . . .	7
<b>Вступ. Здоров'я людини</b> . . . . .	7
<i>Урок 1.</i> Здоров'я і розвиток . . . . .	7
<i>Урок 2.</i> Джерела здоров'я . . . . .	9
<i>Урок 3.</i> Здоровий спосіб життя. Практична робота. Складання правил здорового способу життя . . . . .	11
<b>ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b> . . . . .	15
<b>Розділ 1. Здорове тіло</b> . . . . .	15
<i>Урок 4.</i> Працездатність і здоров'я. Практична робота. Вправи на підвищення працездатності. Освітлення на робочому місці, його значення для формування постави і зору . . . . .	15
<i>Урок 5.</i> Активний відпочинок. Безпека при заняттях спортом . . . . .	17
<i>Урок 6.</i> Гігієна одягу та взуття . . . . .	19
<i>Урок 7.</i> Як захиститися від застуди. Практична робота. Моделювання поведінки під час епідемії грипу . . . . .	21
<i>Урок 8.</i> Здорове харчування . . . . .	25
<i>Урок 9.</i> Проблеми харчування. Практична робота. Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням . . . . .	27
<i>Урок 10.</i> Підсумковий урок за розділом . . . . .	29
<b>СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b> . . . . .	31
<b>Розділ 2. Серед людей</b> . . . . .	31
<i>Урок 11.</i> Дружний клас. Практична робота. Обговорення літературних джерел (української народної казки «Ріпка» та байки Л. Глібова «Лебідь, Щука і Рак») . . . . .	31
<i>Урок 12.</i> Дружна родина . . . . .	33
<i>Урок 13.</i> Як стати толерантним. Практична робота. Обговорення літературних джерел про толерантність . . . . .	35
<i>Урок 14.</i> Школа спілкування. Практичні роботи. Як зробити приємність іншому. Як попросити про послугу чи допомогу . . . . .	37
<i>Урок 15.</i> Як залагодити конфлікт. Практична робота. Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками . . . . .	41
<i>Урок 16.</i> Шкідливі звички і здоров'я. Практична робота. Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції . . . . .	43
<i>Урок 17.</i> Комп'ютер і здоров'я . . . . .	45
<i>Урок 18.</i> Підсумковий урок за розділом . . . . .	47

<b>Розділ 3. Безпечне довкілля</b> . . . . .	49
<i>Урок 19.</i> Безпечний дім . . . . .	49
<i>Урок 20.</i> Пожежна безпека . . . . .	51
<i>Урок 21.</i> Обережно: газ! . . . . .	55
<i>Урок 22.</i> Безпека на дорогах . . . . .	57
<i>Урок 23.</i> Залізничний переїзд. Дорожні знаки . . . . .	59
<i>Урок 24.</i> Безпека надворі . . . . .	61
<i>Урок 25.</i> Відпочинок на природі . . . . .	63
<i>Урок 26.</i> Сам собі рятувальник . . . . .	65
<i>Урок 27.</i> Підсумковий урок за розділом . . . . .	69
<b>ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я</b> . . . . .	71
<b>Розділ 4. Здоровий дух</b> . . . . .	71
<i>Урок 28.</i> Характер людини. Практична робота. Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв . . . . .	71
<i>Урок 29.</i> Самооцінка характеру. Практична робота. Визначення рис власного характеру . . . . .	73
<i>Урок 30.</i> Учись учитися. Практична робота. Вправи для тренування пам'яті та концентрації уваги . . . . .	75
<i>Урок 31.</i> Уява і здоров'я . . . . .	77
<i>Урок 32.</i> Учимося відпочивати . . . . .	79

## ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Тема уроку	Дата
<b>Здоров'я людини</b>		
<b>Вступ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>		
1	Здоров'я і розвиток	
2	Джерела здоров'я	
3	Здоровий спосіб життя. Практична робота. Складання правил здорового способу життя	
<b>Фізична складова здоров'я</b>		
<b>Розділ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО</b>		
4	Працездатність і здоров'я. Практична робота. Вправи на підвищення працелюбності. Освітлення на робочому місці, його значення для формування постави і зору	
5	Активний відпочинок. Безпека при заняттях спортом	
6	Гігієна одягу та взуття	
7	Як захиститися від застуди. Практична робота. Моделювання поведінки під час епідемії грипу	
8	Здорове харчування	
9	Проблеми харчування. Практична робота. Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням	
10	Підсумковий урок за розділом	
<b>Соціальна складова здоров'я</b>		
<b>Розділ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ</b>		
11	Дружний клас. Практична робота. Обговорення літературних джерел (української народної казки «Ріпка» та байки Л. Глібова «Лебідь, Щука і Рак»)	
12	Дружна родина	
13	Як стати толерантним. Практична робота. Обговорення літературних джерел про толерантність	
14	Школа спілкування. Практична робота. Як зробити приемність іншому. Як попросити про послугу чи допомогу	
15	Як залагодити конфлікт. Практична робота. Моделювання ситуації мирного розв'язання конфліктів з однолітками	
16	Шкідливі звички і здоров'я. Практична робота. Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції	
17	Комп'ютер і здоров'я	
18	Підсумковий урок за розділом	
<b>Розділ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ</b>		
19	Безпечний дім	
20	Пожежна безпека	
21	Обережно: газ!	
22	Безпека на дорогах	

№ з/п	Тема уроку	Дата
23	Залізничний переїзд. Дорожні знаки	
24	Безпека надворі	
25	Відпочинок на природі	
26	Сам собі рятувальник	
27	Підсумковий урок за розділом	
<b>Психічна і духовна складові здоров'я</b>		
<b>Розділ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ</b>		
28	Характер людини. Практична робота. Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв	
29	Самооцінка характеру. Практична робота. Визначення рис власного характеру	
30	Учись учитися. Практична робота. Вправи для тренування пам'яті та концентрації уваги	
31	Уява і здоров'я	
32	Учимося відпочивати	
33–34	Виконання проекту: «Здоровим бути модно!» (створення казки, малюнка, плаката, виступу тощо) *	

---

\* Уроки 33–34 учитель планує та проводить на власний розсуд.

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## Вступ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Урок 1. ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК

**Мета:** формувати уявлення учнів про значення здоров'я для людини; навчати школярів спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку, вимірювати пульс; виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

#### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ

##### 1. Ознайомлення з підручником

- Розгляньте підручник.
- Що зображено на обкладинці?
- Які умовні позначення є в підручнику?
- Хто автор підручника?
- Розгорніть сторінку із змістом. З яких розділів складається зміст підручника? Якою є назва першого розділу?
- Прочитаємо звернення автора до вас, учнів. Які поради висловлені у цьому тексті?

##### 2. Робота за підручником (с. 6)

- Пограйте в гру «Правда чи ні?». Хтось із вас стає перед класом, а однокласники ставлять йому три запитання про літо. На два запитання треба відповісти правду, а на одне — неправду. Діти мають відгадати, які відповіді правдиві, а які — ні.
- Об'єднайтесь у пари. Покажіть пантомімою щось із того, чого ви навчилися влітку.

#### III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, що таке показники здоров'я і розвитку дитини.

#### IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Розповідь учителя

— Напевно, ти хочеш гарно вчитися, бути сильним, бадьорим, енергійним, витривалим. Стати таким може лише здорова людина. А як дізнатися про стан власного здоров'я?

«Прислухайся» до свого організму та свого настрою. Ти сам можеш визначити, болить у тебе щось чи ні? Гарний зараз настрій чи поганий? Ти спокійний, врівноважений чи збуджений? Є апетит чи їсти не хочеться? Ти маєш міцний сон чи ні? Ти хочеш гратися і спілкуватися з іншими чи такого бажання немає? Чи уважний ти на уроках, чи добре запам'ятовуєш матеріал, чи легко тобі виконувати фізичну роботу тощо? Ці ознаки самопочуття називають *показниками здоров'я*.

Однак за одним лише самопочуттям установити свій стан здоров'я не можна. Щоб дізнатися, чи нормально ти ростеш, розвиваєшся, чи не маєш певних захворювань, слід регулярно проходити медичні обстеження в поліклініці. Наприклад, перед новим навчальним роком усім учням потрібно обстежитись у лікаря. Він проведе огляд, вивчить результати аналізів, виміряє твій

зріст, масу тіла, об'єм грудної клітки, температуру тіла, частоту пульсу тощо. Так, нормальною є температура тіла від 35,5 до 37 °С, а нормальний пульс у стані спокою для дітей твого віку — приблизно 80–90 ударів за хвилину. У дітей віком від 6 до 10 років маса тіла щорічно збільшується приблизно на 3–4 кілограми, зріст — на 4–5 сантиметрів, а об'єм грудної клітки — на 1–2 сантиметри.

За всіма отриманими показниками лікар зробить висновок, здорова дитина чи ні. За потреби призначить додаткове обстеження.

## **2. Фізкультхвилинка**

## **V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

*Продовження роботи за підручником (с. 6–11)*

### **1. Робота в групах**

— Об'єднайтесь у дві групи. Перша група малює портрет здорової людини, а друга — хворої. Презентуйте свої малюнки класу.

— Назвіть, які ознаки здоров'я і нездужання ви намалювали. Запишіть їх на дошці.

### **2. Читання вірша А. Барто «Я расту» (переклад з російської Лесі Вознюк)**

— Що ви дізналися з розповіді дитини?

*Запам'ятайте!* Усе живе росте і розвивається.

### **3. Робота в парах**

— Як ви розумієте прислів'я «Бережи одяг, поки новий, а здоров'я — поки молодий»; «Змолоду людина росте вгору, а в старості — вниз»?

### **4. Читання оповідання Є. Пермяка «Як Марійка стала дорослою»**

— Чого хотіла Марійка?

— Як вона намагалася стати дорослою?

— Коли батьки помітили, що Марійка виросла?

— Як тепер усі називають Марійку? Чому?

— Чим ще (*крім зросту*), на вашу думку, дорослі відрізняються від дітей?

*Запам'ятайте!* Відповідальність — ознака дорослої поведінки.

### **5. Читання порад «Спостереження за ростом і розвитком»**

— Як спостерігати за своїм ростом і розвитком?

*Запам'ятайте!* Спостерігаючи за ростом і розвитком, ти навчишся стежити за своїм здоров'ям.

### **6. Практична робота «Вимірювання пульсу»**

— Як вимірювати пульс?

— Що для цього знадобиться?

— Де можна знайти пульс?

— За який час рахують пульс?

— Який пульс є нормою для дітей вашого віку?

— Що цікавого ви дізналися про пульс різних істот?

*Запам'ятайте!* Занадто частий пульс у стані спокою може бути ознакою хвороби.

## **VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

*Гра «Інтерв'ю»*

— Розкажи, як ти почуваєшся, коли здоровий.

— Назви показники здоров'я людини.

— Назви показники свого здоров'я.

— Що означає спостерігати за показниками свого розвитку?

— Згадай прислів'я про здоров'я.

**Мета:** ознайомити учнів з основними природними і соціальними чинниками, що впливають на здоров'я; навчати наводити приклади чинників, що впливають на здоров'я, називати екологічні особливості своєї місцевості; розвивати вміння працювати в групі; виховувати бережливе ставлення до природи.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

*Гра «Вільний мікрофон»*

- Назви показники здоров'я, які ти знаєш.
- Розкажи, які показники здоров'я тобі визначав лікар у поліклініці перед новим навчальним роком у школі.
- Розкажи або покажи, за допомогою яких предметів і як вимірюють зріст, масу тіла, об'єм грудної клітки.

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, які чинники впливають на здоров'я.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Розповідь учителя**

— Чи замислювалися ви над тим, що впливає на наше здоров'я та від чого воно залежить?

Встановлено, що здоров'я людини найбільше залежить від способу її життя. Дотримання режиму дня, правил гігієни, заняття фізкультурою, правильне харчування, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих сприяє доброму здоров'ю.

Здоров'я залежить також від того, яким повітрям дихають люди, яку воду п'ють, які продукти вживають, тобто від стану навколишнього середовища. Повітря та вода, забруднені вихлопними газами автомобілів і шкідливими викидами підприємств, продукти харчування, вирощені на ґрунті, у який внесено безліч хімічних речовин, завдають шкоди здоров'ю.

Усім нам потрібно дбати про природу, берегти її: не забруднювати водойми, не ламати дерева і кущі, не рвати оберемки квітів.

Ти теж можеш робити корисні справи — висаджувати дерева, квіти. Не роби «боляче» природі та застерігай від цього своїх друзів.

Здоров'я людини може залежати і від спадковості. У здорових батьків, як правило, народжуються здорові діти. Якщо ж батьки або інші близькі родичі мали певні спадкові захворювання, то дитина теж може на них хворіти. Наприклад, коли хтось із батьків або родичів хворий на цукровий діабет, то дитині слід обмежити вживання солодоців і борошняних виробів, щоб також не захворіти.

Ти можеш здивуватися, однак виявляється, що найменше впливає на здоров'я медицина. Якщо людина не піклується про своє здоров'я, має шкідливі звички і живе в забрудненому середовищі, то лікарі не зможуть довго підтримувати й зміцнювати її здоров'я.

Отже, здоров'я людини залежить від таких чинників: способу життя, навколишнього середовища, спадковості та медицини.

**2. Фізкультхвилинка**



## V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

### 1. Робота за підручником (с. 12–15)

#### 1) Природне середовище.

— Пригадайте найпрекрасніше місце, де ви коли-небудь були. Сядьте зручно, заплющіть очі та вирушайте в уявну подорож до цього місця. Розді-віться довкола:

- Що ви бачите (*річку, море, гори, ліс, степ...*)?
- Що ви чуєте (*спів пташок, шелест листя, шум прибою...*)?
- Які запахи відчуваєте (*аромат квітів, скошеної трави, соснового лісу...*)?

— По черзі розкажіть, що ви уявили і що відчули під час цієї «подорожі». *Запам'ятай!* Поля і гори, моря і ріки, рослини і тварини, що оточують тебе, називають природним середовищем.

#### 2) Природа і здоров'я.

*Робота в групах*

— Пригадайте, як можна загартовуватися за допомогою природи (*сонця, повітря і води*).

— Які ви знаєте природні небезпеки (*спека, ураган, блискавка, ожеледиця, мікроби...*)?

#### 3) Чому треба берегти природу?

*Читання вірша Л. Кир'яненко*

— Коли відбувається описувана подія?

— Що зробив хлопчик?

— Яку користь він приніс птахам?

— А як ви можете допомогти природі?

*Запам'ятайте!* Природа — джерело нашого здоров'я. Бережіть природу!

#### 4) Соціальне середовище.

— Назвіть тих, хто належить до вашого найближчого оточення.

— З ким зі свого соціального середовища ви спілкуєтесь щодня, час від часу, зрідка, майже ніколи?

— Хто із цих людей дбає про ваше здоров'я? Як вони це роблять?

*Запам'ятай!* Соціальне середовище — це люди, які тебе оточують.

#### 5) Соціальне середовище і здоров'я.

*Читання вірша А. Костецького «Секрет»*

— Про який секрет говорить автор вірша?

— Що автор радить вам?

### 2. Робота в групах

— Обговоріть, що означають прислів'я: «Без вірного друга велика туга»; «В лиху годину визнаєш вірну людину».

*Запам'ятайте!* Дружба потребує взаємної поваги і турботи.

## VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

*Бесіда*

— Які фактори впливають на формування здоров'я?

— Наведіть приклади чинників, що впливають на здоров'я.

— Що найбільше впливає на здоров'я людини?

— Якими є екологічні особливості природи вашої малої батьківщини?

— Які місця у природі сприяють відновленню здоров'я?

— Який висновок кожен з вас зробив для себе?