

УДК 37.016  
ББК 74.263  
В67

**Володарська М. О.**

**В67** Основи здоров'я. 3 клас (за підручником О. В. Гнатюк). / М. О. Володарська, І. І. Димченко. — Х. : Вид. група «Основа», 2014. — 78, [2] с. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-1960-8.

Посібник містить орієнтовне календарне планування та розробки уроків курсу «Основи здоров'я» в 3 класі, складені відповідно до вимог нової навчальної програми (К. : Видавничий дім «Освіта», 2012) за підручником О. В. Гнатюк (К. : Видавництво «Генеза», 2013).

Задля зручності використання всі розробки розміщені на відривних аркушах. Поля для записів дозволять 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 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 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 978-617-00-1960-8

© 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
<i>Урок 1.</i> Показники здоров'я і розвитку дитини. Практична робота. Вимірювання пульсу . . . . .	7
<i>Урок 2.</i> Що впливає на здоров'я людини . . . . .	11
<i>Урок 3.</i> Здоровий спосіб життя. Практична робота. Складання правил здорового способу життя . . . . .	13
<b>ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b> . . . . .	15
<i>Урок 4.</i> Про природні ритми і здоров'я . . . . .	15
<i>Урок 5.</i> Працездатність людини. Практична робота. Вправи на підвищення працездатності . . . . .	17
<i>Урок 6.</i> Активний відпочинок. Безпека при заняттях спортом . . . . .	19
<i>Урок 7.</i> Про корисні та шкідливі мікроби. Практична робота. Моделювання поведінки під час епідемії грипу . . . . .	21
<i>Урок 8.</i> Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям . . . . .	23
<i>Урок 9.</i> Вітаміни і мікроелементи . . . . .	25
<i>Урок 10.</i> Про продукти харчування. Практична робота. Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням . . . . .	29
<b>СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b> . . . . .	31
<i>Урок 11.</i> Уміння взаємодіяти. Дружний клас. Практична робота. Обговорення літературних джерел ( <i>української народної казки «Ріпка» та байки Л. Глібова «Лебідь, Щука і Рак»</i> ) . . . . .	31
<i>Урок 12.</i> Сім'я. Повага і взаєморозуміння в родині . . . . .	33
<i>Урок 13.</i> Допомога і обов'язки в сім'ї . . . . .	35
<i>Урок 14.</i> Що таке толерантність. Практична робота. Обговорення літературних джерел про толерантність . . . . .	37
<i>Урок 15.</i> Ти — співрозмовник. Практичні роботи. Як зробити приемність іншому. Як попросити про послугу чи допомогу . . . . .	39
<i>Урок 16.</i> Як уникнути конфлікту? Практична робота. Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками . . . . .	41
<i>Урок 17.</i> Небезпека шкідливих звичок. Практична робота. Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції . . . . .	43
<i>Урок 18.</i> Правила користування водогоном . . . . .	47
<i>Урок 19.</i> Про правила пожежної безпеки . . . . .	49
<i>Урок 20.</i> Щоб не сталося пожежі. Попереджувальні знаки . . . . .	51
<i>Урок 21.</i> Як користуватися газовою плитою. Обережно: витік газу! . . . . .	53

<i>Урок 22.</i> Дорожня безпека. Перехід дороги з обмеженою оглядовістю . . . . .	55
<i>Урок 23.</i> Поведінка біля залізничної колії . . . . .	57
<i>Урок 24.</i> Де можна гратися, а де — ні . . . . .	59
<i>Урок 25.</i> Безпека велосипедиста . . . . .	61
<i>Урок 26.</i> Відпочинок на природі . . . . .	63
<i>Урок 27.</i> Щоб не заблукати... Як уникнути небезпечних ситуацій на природі . . . . .	65
<b>ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я . . . . .</b>	<b>67</b>
<i>Урок 28.</i> Характер людини. Практична робота. Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв . . . . .	67
<i>Урок 29.</i> Самооцінка характеру. Практична робота. Визначення рис власного характеру . . . . .	69
<i>Урок 30.</i> Навчання — найголовніша справа. Розвиток пам'яті та уваги. Практична робота. Вправи для тренування зорової і слухової пам'яті та концентрації уваги . . . . .	71
<i>Урок 31.</i> Вчимося та відпочиваємо. Ознаки втоми і перевтоми. Будь спокійним! . . . . .	73
<i>Урок 32.</i> Творчі здібності . . . . .	75

## ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Тема уроку	Дата
<b>ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>		
1	Показники здоров'я і розвитку дитини. Практична робота. Вимірювання пульсу	
2	Що впливає на здоров'я людини	
3	Здоровий спосіб життя. Практична робота. Складання правил здорового способу життя	
<b>ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b>		
4	Про природні ритми і здоров'я	
5	Працездатність людини. Практична робота. Вправи на підвищення працездатності	
6	Про активний відпочинок. Безпека при заняттях спортом	
7	Про корисні та шкідливі мікроби. Практична робота. Моделювання поведінки під час епідемії грипу	
8	Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям	
9	Вітаміни і мікроелементи	
10	Про продукти харчування. Практична робота. Визначення терміну придатності та умов зберігання продуктів за їх маркуванням	
<b>СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b>		
11	Уміння взаємодіяти. Дружний клас. Практична робота. Обговорення літературних джерел ( <i>української народної казки «Ріпка» та байки Л. Глібова «Лебідь, Щука і Рак»</i> )	
12	Сім'я. Повага і взаєморозуміння в родині	
13	Допомога і обов'язки в сім'ї	
14	Що таке толерантність. Практична робота. Обговорення літературних джерел про толерантність	
15	Ти — співрозмовник. Практичні роботи. Як зробити приємність іншому. Як попросити про послугу чи допомогу	
16	Як уникнути конфлікту? Практична робота. Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками	
17	Небезпека шкідливих звичок. Практична робота. Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції	
18	Правила користування водогоном	

№ з/п	Тема уроку	Дата
19	Про правила пожежної безпеки	
20	Щоб не сталося пожежі. Попереджувальні знаки	
21	Як користуватися газовою плитою. Обережно: витік газу!	
22	Дорожня безпека. Перехід дороги з обмеженою оглядовістю	
23	Поведінка біля залізничної колії	
24	Де можна гратися, а де — ні	
25	Безпека велосипедиста	
26	Відпочинок на природі	
27	Щоб не заблукати... Як уникнути небезпечних ситуацій на природі	
<b>ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я</b>		
28	Характер людини. Практична робота. Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв	
29	Самооцінка характеру. Практична робота. Визначення рис власного характеру	
30	Навчання — найголовніша справа. Розвиток пам'яті та уваги. Практична робота. Вправи на тренування зорової і слухової пам'яті та концентрації уваги	
31	Вчимося та відпочиваємо. Ознаки втоми і перевтоми. Будь спокійним!	
32	Творчі здібності	
33–34	Виконання проекту «Здоровим бути модно!» ( <i>створення казки, малюнка, плаката, виступу тощо</i> )*	

---

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

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

## Урок 1. ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ. ПРАКТИЧНА РОБОТА. ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ

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

Хід уроку

### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

### II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ

- Розгляньте підручник.
- Що зображено на обкладинці?
- Які умовні позначення є в підручнику?
- Хто автор підручника?
- Розгорніть сторінку зі змістом. З яких розділів складається зміст підручника?
- Якою є назва першого розділу?

### III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, що таке показники здоров'я і розвитку дитини.

### IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

#### 1. Розповідь учителя

— Щодня, зустрічаючись, ми говоримо одне одному слово «здрасуйте». Багато хто з вас і не замислюється про те, що воно означає — таке воно звичне. Вдумайтеся в його значення. (*Відповіді дітей.*)

— «Здрасуйте» означає будьте здорові, я бажаю вам здоров'я.

А що таке, на вашу думку, здоров'я? Як ви розумієте слова «показники здоров'я і розвитку»?

#### 2. Робота за підручником (с. 4–5)

##### 1) Читання статті «Показники здоров'я і розвитку дитини».

- Як дізнатися про стан власного здоров'я?
- Які ознаки самопочуття називають показниками здоров'я?
- Навіщо слід регулярно проходити медичні обстеження в поліклініці?
- Якою є нормальна температура тіла?
- Яким є нормальний пульс у стані спокою для дітей вашого віку?
- Як щорічно змінюється маса тіла, зріст та об'єм грудної клітки?
- Що ви дізналися про ритм зміни зросту в жінок і чоловіків?
- Яке тлумачення слова «показник» підказала словникова скарбничка?

##### 2) Робота за малюнками (с. 5).

- Кого ви бачите на малюнку?
- Де це відбувається?
- Складіть речення за малюнком.

#### 3. Фізкультхвилинка

Раз — підняли руки вгору.  
Два — схилилися додолу.

Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкнетеся підлоги.  
Раз, два, три, чотири —  
Треба знову прямо стати,  
П'ять, шість, сім, вісім —  
І спочатку починати.

## V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

### 1. Спостереження за ростом і розвитком

— Спостерігати за змінами, які відбуваються із тобою, допоможе окремий блокнот. Тобі знадобляться також ручка, олівець, сантиметрова стрічка, ваги і фотоапарат.

- 1) Щомісяця зважуйся і вимірй свій зріст. Для вимірювання зросту стань спиною до дверей, приклади лінійку до голови і зроби на дверях акуратну позначку олівцем. Потім візьми сантиметрову стрічку і вимірй відстань від підлоги до позначки.
- 2) Щоб побачити, як ти ростеш, частіше фотографуйся. Буде що згадати, коли виростеш!
- 3) Важливо розвивати всі сторони своєї особистості. Читай книжки, переглядай хороші фільми, спілкуйся з цікавими людьми.
- 4) Записуй дані про свій фізичний та особистісний розвиток у блокнот.

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

### 2. Продовження роботи за підручником (с. 6)

#### 1) Практична робота «Вимірювання пульсу».

— Коли лікар оглядає хворого, він перевіряє частоту серцевих скорочень пульсу. Від кожного такого скорочення серця кров тече по судинах. Якщо у людини занадто частий пульс, це може бути ознакою хвороби і того, що серце перенапружується.

Ти теж можеш навчитися вимірювати частоту серцевих скорочень. Для цього тобі знадобиться годинник із секундною стрілкою.

- Трьома пальцями однієї руки нащупай пульс на зап'ясті другої руки.
- Полічи кількість ударів за одну хвилину.

Нормальний пульс для дітей твого віку — 80–90 ударів на хвилину. Після бігу чи фізичних вправ частота серцевих скорочень може збільшитися, але за кілька хвилин знову стає нормальною.

— 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.

#### 2) Робота в групах.

Розгадування ребуса. (Показники здоров'я)

### 3. 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.

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

##### Я РОСТУ

А я не думав, не гадав,  
Але щомиті підростав.  
Я сиджу на стільці — расту,  
Росту, коли до класу йду.  
Росту, як дивлюсь у вікно,  
Росту, коли сиджу в кіно.  
За світла чи за темноти  
Не припиняю я рости.  
У боротьбі за чистоту  
Я підмітаю і росту.  
Навіть усівшись на тахту,  
Читаю книжку і росту.  
Стою із татком на мосту,  
Він не росте, а я расту.  
Дістав оцінку я не ту,  
Ледь-ледь не плачу і росту.  
І в дощик, і в мороз я ріс —  
Ось так і маму переріс!

— Що ви дізналися з розповіді дитини?

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

#### 5. 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»?

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

Маленька Марійка дуже хотіла швидше вирости. А як це зробити, вона не знала. І в матусиних черевиках ходила, і зачіску таку, як у тьоті Кляви, робила, і намісто приміряла, і навіть годинник на руку чіпляла.

Одного разу Марійка надумала підмести підлогу. І зробила це. Навіть мама здивувалася:

— Марійко! Невже ти дорослішаєш?

А коли Марійка помила посуд, здивувався й тато і сказав:

— Ми й не помітили, як наша Марійка виросла. Вона не тільки підлогу підмітає, а й посуд миє.

Тепер усі маленьку Марійку називають 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 твою думку, дорослі відрізняються від дітей?

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

#### 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.



*Практична робота. Складання правил здорового способу життя*

— Дайте відповіді на запитання і складіть правила здорового способу життя.

*Гігієна*

- У яких ситуаціях потрібно мити руки?
- Скільки разів на день слід чистити зуби?
- Як часто необхідно відвідувати стоматолога?
- Коли потрібно приймати душ або ванну?
- Які засоби гігієни не можна позичати навіть друзям?

*Харчування*

- Скільки разів на день слід їсти?
- Скільки свіжих овочів і фруктів треба з'їдати щодня?
- Скільки необхідно з'їдати молочних продуктів?
- Які продукти можна їсти зрідка і в помірній кількості?
- Які продукти краще вилучити з раціону?

*Рухова активність*

- Які види спорту корисні для здоров'я?
- Що треба виконувати вранці?
- Які вправи допоможуть зняти втому під час уроків?
- У які ігри корисно грати надворі з друзями?

*Загартовування*

- Чи можна дітям загартовуватися самостійно?
- Які природні чинники допомагають загартовувати організм?
- Які процедури загартовування ти знаєш?
- У яких випадках необхідно припинити процедури загартовування?

*Режим дня*

- Скільки годин на добу треба спати дітям?
- Скільки разів на день слід їсти?
- Скільки годин необхідно щодня перебувати на свіжому повітрі?
- Скільки часу можна дивитися телевізор або грати на комп'ютері?
- О котрій годині вечора треба лягати спати?

*Спілкування*

- Які слова називають чарівними?
- Які правила ввічливості ти знаєш?
- Хто виховує дітей і навчає їх гарних манер?
- Що слід зробити, якщо випадково когось образив?

*Зважені рішення*

- Яке вміння допомагає уникати небезпек?
- Яке правило допомагає ухвалювати зважені рішення?
- Що необхідно зробити перед тим, як діяти?
- Яких наслідків слід уникати?
- До кого треба звернутися, якщо не знаєш, як учинити?

*Гарний настрій*

- Що людина може відчувати у різних ситуаціях?
- Які почуття приємні і корисні для здоров'я?
- Що можна зробити, коли тобі сумно або нудно?
- Які ігри поліпшують настрій?

— Запишіть у зошит правила здорового способу життя.

— Проаналізуйте, які правила ви виконуєте, а які — ні. Поясніть чому.