

Серія «Початкова школа. Виховна робота»
Заснована 2009 року

Харків
Видавнича група «Основа»
2015

УДК 37.091.3
ББК 74.202.5
П56

Пономаренко Л. В., Тютюнник С. В.

П56 Ми обираємо здоров'я! Сценарій заходів здоров'я-збережувального спрямування. 1–4 класи. — Х. : Вид. група «Основа», 2015. — 120 с. — (Серія «Початкова школа. Виховна робота»).

ISBN 978-617-00-2280-6.

Посібник містить сценарії виховних заходів здоров'язбережувального спрямування у 1–4-х класах, різноманітні за формою проведення (свята, змагання, години спілкування, тренінги та ін.)

Зручний формат та розміщення розробок на відривних аркушах дозволять класному керівникові використовувати матеріал посібника як роздавальний, а місця для записів — робити необхідні примітки щодо виконавців ролей, музичного супроводу, дій гравців і т. ін.

Для вчителів початкової школи.

УДК 37.091.3

ББК 74.202.5

Навчальне видання

Серія «Початкова школа. Виховна робота»

ПОНОМАРЕНКО Лариса Василівна

ТЮТЮННИК Світлана Вадимівна

МИ ОБИРАЄМО ЗДОРОВ'Я!

**СЦЕНАРІЙ ЗАХОДІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО
СПРЯМУВАННЯ.**

1–4 КЛАСИ

Головний редактор *Ю. Є. Бардакова*

Редактор *О. В. Грабар*

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Технічний редактор *О. В. Лебедєва*

Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 18.11.2014. Формат 84×108/16.

Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.

Ум. друк. арк. 6,0. Замовлення № 14-11/17-05.

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 978-617-00-2280-6

© Пономаренко Л. В., Тютюнник С. В., 2014

© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2015

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4
Здоров'я — найбільше багатство!	4
1 КЛАС	5
Виховна година «Мороз і вітер...»	5
Уявна гра-мандрівка до Країни здоров'я	9
Година спілкування «Обираємо здоровий спосіб життя»	15
Спортивне свято «Веселі старти»	19
Свято спорту і здоров'я	23
Виховна година «Здорові діти — здорова держава»	29
2 КЛАС	31
Тренінгове заняття «Людина починається зі здоров'я»	31
Зимове спортивне свято	33
Театралізована вистава «Захисти мене від лиха, захисти мене від зла, бо я дитина ще мала»	37
Спортивне свято «Тато, мама і я — спортивна, дружна сім'я»	39
Спортивно-розважальне козацьке свято	41
Виховний захід «У здоровому тілі — здоровий дух»	43
Спортивне свято «Веселі старти»	47
3 КЛАС	49
Виховний захід «Якщо хочеш бути здоровим»	49
Година здоров'я «Здоров'я — головний життєвий скарб»	51
Спортивне свято-змагання «Весела подорож»	53
Тренінг з елементами гри «Народні традиції здорового способу життя»	57
Родинне спортивне свято «Без сім'ї нема щастя на землі»	65
Весела перерва «Смійтесь, люди, на здоров'я!»	67
Виховна година «Правила збереження здоров'я»	72
4 КЛАС	79
Спортивне свято «Спорт любити слід — проживеш до ста літ»	79
Виховний захід «Здорові діти — щасливі діти»	83
Психологічна година «Я і моє здоров'я»	85
Малі Олімпійські ігри	89
Свято «Будьмо здоровими!»	93
Виховний захід «Немає щастя без здоров'я»	103
Спортивно-розважальна гра «Козацькі забави»	109
ДОДАТОК	113
Вправи-енергізатори, фізкультхвилинки, руханки, динамічні паузи	113
ЛІТЕРАТУРА	120

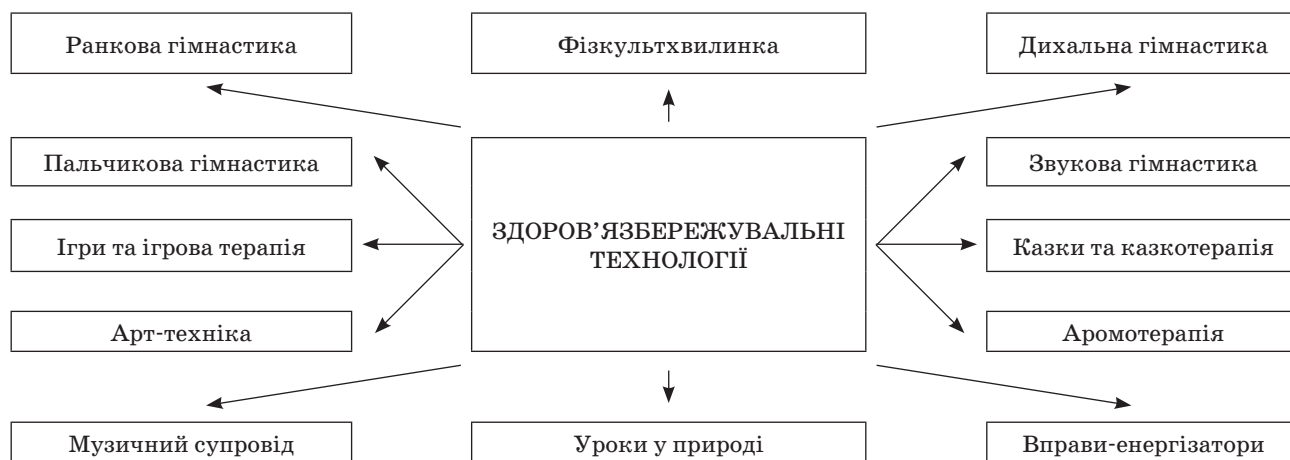
Передмова

ЗДОРОВ'Я — НАЙБІЛЬШЕ БАГАТСТВО!

Здоров'я — дорогоцінний дар, яким наділяє людину природа. «Здоров'я — не все, але без здоров'я — нічого», — зауважував Сократ. Що ж таке здоров'я? Здоров'я (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я) — це стан повного фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб.

Стає очевидною потреба зміни ставлення до здоров'я дитини в системі освіти. На сучасному етапі основною формою організації навчальної діяльності учнів залишається урок. Багатохвилинне сидіння за партою згубно діє на фізіологічний розвиток усіх школярів, призводить до порушення основних нервових процесів, зниження розумової та м'язової працездатності. Розробляючи навчальний режим, особливу увагу слід приділяти чергуванню різних видів діяльності, активному відпочинку на уроках, тому основним напрямком цієї роботи є валеологізація навчальних занять. Сутність валеологічно проведеного уроку полягає в тому, що це урок, який забезпечує дитині і вчителю збереження та збільшення їх життєвих сил від початку до кінця уроку, тобто який додає і дітям, і вчителю здоров'я.

В. О. Сухомлинський у кількох своїх статтях підкреслював: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я — це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили».



Формуванню навичок здорового способу життя, прищепленню відповідальності за стан власного здоров'я, безперечно, сприяє проведення різноманітних заходів здоров'язбережувального спрямування.

ВИХОВНА ГОДИНА «МОРОЗ І ВІТЕР...»

Мета: ознайомити учнів з відомостями про мороз і вітер; формувати уявлення про можливу загрозу особистій безпеці з боку цих явищ; розвивати зв'язне мовлення, пам'ять, уміння обмінюватися думками; виховувати прагнення до збереження свого здоров'я, любов до художнього слова.

Хід заходу

В е д у ч и й. Діти, сьогоднішня бесіда обіцяє бути цікавою. А про що саме вона, ви дізнаєтесь, відгадавши вірш-загадку.

- Білий опір в білим полі
Креше білим копитом.
Білий дід майструє тихо
Через річку білий міст.
Біла баба — білим ситом
Сіє біле борошно.
Біля білих хат вдягнули
Клени білі кожухи.
Білий вітер до край неба
Білі крила розпростер.
І тому кмітливим дітям
Написав я білий вірш.

— Про що йдеться в цьому вірші? (*Про зиму*)

— Правильно, діти, про зиму, а точніше — про зимові явища. Давайте назовемо їх: білий опір — снігопад, білий дід — мороз, біла баба — метелиця.

А як ще можна назвати це природне явище? (*Завірюха, хуртовина, хуга, сніговиця, віхола*) Добре, і нарешті, білі кожухи у дерев — іній.

— Молодці, ви такі кмітливі! Можливо, й інші завдання вам під силу? Слова-сніжинки завірюха рознесла по всій кімнаті, й вони не можуть знайти свої будинки. Допоможемо їм!

Дидактична гра «Знайди будинок для слова»

Діти збирають картки зі словами по групах, відносять їх до будинків.

- Вітер — вітрище, вітряк, вітерець, вітруга.
- Сніг — сніжинця, сніговиця, сніжко, сніговий, сніжинка.
- Мороз — морозенко, морозно, морозний, морозець.

— Молодці, діти! Допомогли словам повернутися до домівки. Хочу вам загадати ще одну загадку, але будьте дуже уважні.

- Не рубає, не мурає,
А без рук мости буде.
Хоч не має олівця,
А малює без кінця. (*Мороз*)

— Правильно, це мороз, і слово це майже однаково звучить у слов'янських мовах. Отже, розмова піде про природне явище — мороз. Скажіть, будь ласка, як же ми можемо дізнатися, що на вулиці мороз? (*За малюнками на склі, за показниками термометра, а ще, коли вийдемо на повітря, за нашими відчуттями: незначний морозець — відкриті частини тіла майже не мерзнуть, а коли сильніший, то мороз щипатиме за щічки, вуха, пальці та ін.*)

— Добре, діти. Пригадайте, будь ласка, художні твори, в яких ідеться про це природне явище. («*Морозець, морозець*» Г. Бойка; «*Морозенко*» П. Бондарчука; казка «*Мороз Іванович*» О. Одоєвського; «*Витівки старої зими*» К. Ушинського; «*Гриць і мороз*» П. Мостового та ін.).

— Так, діти, ви назвали багато творів. Давайте пригадаємо деякі з них.
Діти читають вірш Г. Бойка «Морозець, морозець».

Морозець, морозець!
Не щипай за щічки.
Теплі валянки у нас,
Шубки й рукавички.
Морозець, морозець! —
Плещемо в долоні.
У дівчаток і хлоп'ят
Носики червоні.

— Молодці, діти. А скажіть, будь ласка, про що йдеться в оповіданні
К. Ушинського «Витівки старої зими»? (*Про зиму, яка розгнівалася і вирішила
знищувати все живе.*)

— Як же це вона хотіла зробити? (*Насилаючи люті морози на птахів,
тварин, риб, людей.*)

— Правильно, діти. Я хочу вам нагадати уривок з цього твору. Уважно по-
слухайте його.

Читання уривка

Розізлилася бабуся-зима: задумала вона всяке дихання зі світу зжити. Пе-
редусім почала до птахів добиратися: набридли їй вони своїм криком і цвірінь-
канням.

Повіяла зима холодом, позривала листя з лісів і дібров і порозкидала його
по дорогах. Немає куди птахам подітися: почали вони збиратися в зграйки, ду-
моньку думати. Зібралися, покричали й полетіли за високі гори, за сині моря,
в теплі краї. Зостався горобець, та й той під стріху забився.

Бачить зима, що птахів їй не догнати: накинулася на звірів. Запорошила
снігом поле, завалила кучугурами ліси; одягла дерева в крижану кору і по-
силає мороз за морозом. Ідуть морози, один одного зліший, з ялини на ялину
перестрибують, потріскують та виляскують, звірів лякають. Не злякалися
звірі: в одних кожухи теплі, інші по глибоких норах поховалися; білка в дуплі
горішки гризе; ведмідь у барлозі лапу ссе; зайчик стрибаючи гріється; а ко-
ники, корівки, овечки давним-давно у теплих хлівах готове сіно жують, тепле
пійло п'ють.

Ще дужче лютує зима — до риби добирається; посилає мороз за морозом,
один за одного лютіший.

Морозенки жваво біжать, молоточками дзвінко постукують; без клинків,
без підклинців по озерах, по річках мости будують. Позамерзали ріки й озера,
та тільки зверху; а риба вся на глибину пішла; під крижаним дахом їй ще те-
пліше.

«Ну, стривай же, — думає зима, — дошкулю я людям», — і посилає мороз за
морозом, один одного лютіший. Затягли морози візерунками шибки у вікнах;
стугоняють і в стіни, і в двері так, що колоди тріскаються. А люди затопили
в грубах, печуть собі млинці гарячі та над зимою підсміюються. Трапиться
кому по дрова в ліс їхати, одягне він кожуха, рукавиці теплі, взує валянки та
як візьметься сокирою махати, то аж піт проймає. По дорогах, наче зимі на
сміх, валки потяглися; від коней пара стовпом підіймається; візники ногами
притупують, рукавицями поляскують, плечима пересмикують, морозці похва-
люють.

Найприкріше було зимі, що навіть малеча і та її не боїться! Ковзається собі
на ковзанах та на санках, у сніжки грається, баб ліпить, гори буде, водою по-
ливає та ще мороз кличе: «Прийди лишень підсоби!». Ущипне зима зі злості
одного хлопчика за вухо, другого за носа, навіть побіліють; а хлопчик ухопить
снігу, давай терти, — і запалає в нього обличчя немовби вогонь.

Бачить зима, що нічим їй не взяти: заплакала від злості. Із стріх зимові сльози закапали... видно, весна недалеко! *(Переклад Івана Сподаренка)*

Діти дають відповіді на запитання.

— На кого найбільше розлютилася зима? *(На дітей)*

— Чому? *(Бо вони їй зовсім не боялись)*

— А чому у хлопчика біліла шкіра на обличчі?

— Як це можна сказати інакше? *(Мороз почав відморожувати шкіру.)*

— Що ж робив хлопчик у цьому випадку? *(Тер шкіру снігом, поки вона не стала червоною.)*

— Отже, діти, якщо на вулиці дуже сильний мороз, то він може завдати шкоди нашому здоров'ю. Можна не лише переохолонуть і застудитись, а й відморозити відкриті частини нашого тіла, і першою ознакою цього буде побіління шкіри. У таких випадках треба негайно розтерти шкіру долонями рук, а потім терміново звернутися до лікаря.

— Діти, а як ви вважаєте, чи можна запобігти відмороженню? *(Можна, потрібно в сильні морози надовго не виходити з домівки, а якщо треба перебувати на вулиці, то одягнутися тепло, закривати відкриті частини тіла комірцем, шарфом, шапкою, рукавичками.)*

— Правильно. Всі ці заходи слід уживати в морозну погоду, і тоді нашому організмові ніщо не загрожуватиме.

— Давайте пограємо в гру «Два Морози». Щоб Морози вас не заморозили, тікайте хутчіш по домівках! *(Проводиться рухлива гра.)*

— Я пригадала ще одну загадку, ось послушайте.

- Крил не має, а літає.

Рукавом махне — дерево зігне. *(Вітер)*

— Так, діти, це вітер. А про який вітер говорять, що він згинає дерево? *(Сильний, такий, що збиває з ніг, ураганний.)*

— Скажіть, а чи може сильний вітер завдати шкоди людині? *(Вітер може обвітрити шкіру, може запоширити очі, збити з ніг, і людина одержить травму. Узимку у вітряну погоду людина може сильніше відморозитись.)*

— Правильно. А як ви гадаєте, чи потрібно нам боятися морозу та вітру? *(Ні!)*

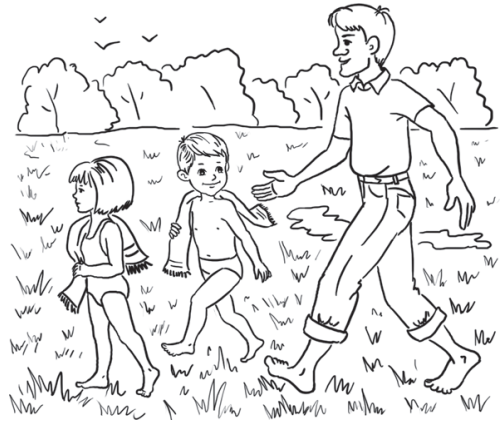
— Отже, діти, природних явищ боятися не потрібно, але завжди треба пам'ятати, як слід поводитися в морозну вітряну погоду: закривати відкриті частини тіла, тепло вдягатися, не йти далеко від домівки.

— Чи цікаве в нас було заняття? А допомогли нам у цьому художні твори — загадки та оповідання.

— Отже, художнє слово, книга — це джерело знань. А знання, у свою чергу, — велика сила.

Робота за малюнками

— Розгляньте малюнки. Що роблять дорослі і діти в різні пори року?
Складіть речення.



— Як можна загартовуватися у різні пори року? Розкажіть.
— Які три чинники допомагають вам загартовуватися? (Сонце, повітря, вода)

Висновок: підвищити опірність організму до хвороб можна за допомогою загартовування.