

УДК 37.091.3  
ББК 74.202.5  
Д58

**Довгаль В. М.**

Д58 Основи здоров'я. 4-й клас (за підручником І. Д. Беґа, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка) / В. М. Довгаль, Л. А. Кирилюк. — Х. : Вид. група «Основа», 2017. — 119, [1] с. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект»)

ISBN 978-617-00-3014-6.

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та розробки компетентнісно орієнтованих уроків курсу «Основи здоров'я» у 4-му класі, складені відповідно до вимог оновленої навчальної програми (у редакції 2016 р.) за підручником І. Д. Беґа, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка (К. : Видавництво «Алатон», 2014).

Зміст конспектів уроків дібраний з метою формування *здоров'я-збережувальної компетентності* учнів як *ключової* на основі опанування ними знань про здоров'я та безпеку, практичні навички здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їхньому фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку (формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням; розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я; удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників; виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; набуття учнями власного здоров'я-збережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я; розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей; формування в учнів соціальної та життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві; формування в учнів основ споживчої культури, умінь ухвалювати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях; опанування учнями моделей поведінки і способів діяльності, що відповідають українському законодавству).

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

Для вчителів початкової школи.

УДК 37.091.3

ББК 74.202.5

ISBN 978-617-00-3014-6

© Довгаль В. М., Кирилюк Л. А., 2016  
© Корягін В. О., дизайн обкладинки, 2017  
© ТОВ «Видавничка група «Основа», 2017

## ЗМІСТ

<b>Орієнтовне календарно-тематичне планування</b> . . . . .	5
<b>Здоров'я людини</b> . . . . .	7
Урок 1. Цінність і неповторність життя та здоров'я людини. Безпека життєдіяльності . . . . .	7
Урок 2. Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових. Чинники здоров'я . . . . .	11
Урок 3. Показники розвитку дитини. Практична робота. Визначення рівня фізичного розвитку . . . . .	14
<b>Фізична складова здоров'я</b> . . . . .	17
Урок 4. Збалансоване харчування. Вітаміни та їхнє значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини . . . . .	17
Урок 5. Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування . . . . .	21
Урок 6. Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Практична робота. Вправи для профілактики плоскостопості . . . . .	24
Урок 7. Відновлення рівня здоров'я після хвороби . . . . .	28
Урок 8. Гігієна порожнини рота. Практична робота. Гігієнічний догляд за порожниною рота . . . . .	31
Урок 9. Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я. Практична робота. Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі» . . . . .	34
<b>Соціальна складова здоров'я</b> . . . . .	38
Урок 10. Традиції збереження здоров'я в родині . . . . .	38
Урок 11. Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Побудова дружніх стосунків. Практична робота. Рольова гра «Будьмо знайомі!» . . . . .	41
Урок 12. Практична робота. Моделювання ситуації звернення за телефонами довіри . . . . .	44
Урок 13. Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям. Практична робота. Моделювання ситуації відмови від пропозицій, що можуть мати негативні наслідки . . . . .	47
Урок 14. Формування негативного ставлення до куріння та алкоголю . . . . .	50
Урок 15. Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я . . . . .	54
Урок 16. Вплив реклами на рішення і поведінку людей . . . . .	57
Урок 17. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення . . . . .	61
Урок 18. Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами. Практична робота. Моделювання ситуації допомоги людям з особливими потребами . . . . .	65

Урок 19. Наодинці вдома. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо . . . . .	68
Урок 20. Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів . . . . .	71
Урок 21. Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи . . . . .	74
Уроки 22–23. Безпека руху пішохода. Сигнали регулювання дорожнього руху . . . . .	77
Уроки 24–25. Види перехресть. Рух майданами . . . . .	81
Урок 26. Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП) . . . . .	85
Урок 27. Групи дорожніх знаків (6.1–6.4; 6.8–6.15; 7.1.4) . . . . .	88
<b>Психічна і духовна складові здоров'я . . . . .</b>	<b>92</b>
Урок 28. Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість . . . . .	92
Урок 29. Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети. Практична робота. Виконання проекту «Моя мета» . . . . .	96
Урок 30. Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я дитини . . . . .	99
Урок 31. Звички і здоров'я. Формування звичок. Практична робота. Виконання проекту з формування корисної звички . . . . .	103
Урок 32. Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя. Практична робота. Виконання проекту «Відомі паралімпійці» . . . . .	107
Урок 33. Виконання проекту «Здоров'я — всьому голова!» (розроблення плану вистави, творчого конкурсу, присвяченого заохоченню учнів до здорового способу життя) . . . . .	110
Урок 34. Проведення вистави, творчого конкурсу, присвяченого заохоченню учнів до здорового способу життя . . . . .	117
<b>Література та Інтернет-ресурси . . . . .</b>	<b>119</b>

## ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Тема уроку	Дата
<b>ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>		
1	Цінність і неповторність життя та здоров'я людини. Безпека життєдіяльності	
2	Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових. Чинники здоров'я	
3	Показники розвитку дитини. Практична робота. Визначення рівня фізичного розвитку	
<b>Фізична складова здоров'я</b>		
4	Збалансоване харчування. Вітаміни та їхнє значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини	
5	Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування	
6	Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Практична робота. Вправи для профілактики плоскостопості	
7	Відновлення рівня здоров'я після хвороби	
8	Гігієна порожнини рота. Практична робота. Гігієнічний догляд за порожниною рота	
9	Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я. Практична робота. Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі»	
<b>Соціальна складова здоров'я</b>		
10	Традиції збереження здоров'я в родині	
11	Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Побудова дружніх стосунків. Практична робота. Рольова гра «Будьмо знайомі!»	
12	Практична робота. Моделювання ситуації звернення за телефонами довіри	
13	Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям. Практична робота. Моделювання ситуацій відмови від пропозицій, що можуть мати негативні наслідки	
14	Формування негативного ставлення до куріння та алкоголю	
15	Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я	
16	Вплив реклами на рішення і поведінку людей	
17	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	
18	Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами. Практична робота. Моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами	
19	Наодинці вдома. Дії дитини за умов опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо	
20	Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів	
21	Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи	
22–23	Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху	

№ з/п	Тема уроку	Дата
24–25	Види перехресть. Рух майданами	
26	Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП)	
27	Групи дорожніх знаків (6.1–6.4, 6.8– 6.15, 7.1.4.)	
<b>Психічна і духовна складові здоров'я</b>		
28	Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість	
29	Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети. Практична робота. Виконання проекту «Моя мета»	
30	Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я дитини	
31	Звички і здоров'я. Формування звичок. Практична робота. Виконання проекту з формування корисної звички	
32	Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя. Практична робота. Виконання проекту «Відомі паралімпійці»	
33	Виконання проекту «Здоров'я всьому голова!» (розроблення плану вистави, творчого конкурсу, присвяченого заохоченню учнів до здорового способу життя)	
34	Проведення вистави, творчого конкурсу, присвяченого заохоченню учнів до здорового способу життя	

*Примітка.* У чинній навчальній програмі не передбачено сітку розподілу навчальних годин за розділами програмового матеріалу, отже, подане календарне планування є *орієнтовним* і може бути скориговане вчителем, зважаючи на конкретні умови, у яких відбувається навчально-виховний процес.

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

## УРОК 1. ЦІННІСТЬ І НЕПОВТОРНІСТЬ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

### Мета:

- **формування предметних компетентностей:** формувати в учнів уявлення про цінність і неповторність людського життя; розвивати розуміння кожної дитини своєї неповторності; розширити уявлення школярів про безпеку і небезпеку; учити розрізняти природні небезпеки і ті, що створила людина; формувати вміння ухвалювати правильні рішення у небезпечній ситуації; виховувати бережливе ставлення кожною дитиною до власного життя і життя інших людей;
- **формування ключових компетентностей:**
  - уміння *вчитися*: формувати здатність організовувати своє робоче місце, проявляти зацікавленість до навчання;
  - здоров'язбережувальної: сприяти усвідомленню здоров'я як вищої життєвої цінності; удосконалювати фізичну складову здоров'я;
  - соціальної: формувати вміння працювати в парі, в групі, слухати одне одного.

**Тип уроку:** урок засвоєння нових знань.

**Обладнання:** презентація «Життя — найвища цінність»; картки з іменами «Чур» і «Пек»; картки з деформованими реченнями; вирізані з паперу кружечки, сердечка, квіточки; зошит із друкованою основою (авт. І. Д. Бех та ін.).

### Епіграф уроку:

*Життя має тільки ту цінність, якою ми хочемо її наділити (І. Бергман).*

### Хід уроку

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

##### 1. Привітання

Доброго вам дня, діти!  
Будемо вчитися і радіти,  
Одне одному допомагати,  
Веселими і добрими зростати.

##### 2. Ознайомлення з підручником «Основи здоров'я»

Учні читають звернення авторів підручника «Любий друже!» та ознайомлюються з умовними позначками.

— Яким розділом розпочинається підручник? Про що цей розділ?

##### 3. Вправа «Очікування».

- Від сьогоднішнього уроку я очікую...

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

##### 1. Проблемне запитання

— Діти, спробуємо прочитати тему сьогоднішнього уроку (Слайд 1).  
Життя людини — найвища цінність (*перше слово фрази прикрите*).

##### 2. Робота в парах

— Порадьтеся між собою, що для людини є найбільшою цінністю?

##### 3. Презентація роботи в парах

Найвищою цінністю для людини є:

- глибокі знання;
- міцне здоров'я;



### 3-й ряд

- Бережи одяг, поки новий, а здоров'я — поки молодий.
- Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо. (Слайд 5)

### Фізкультхвилинка

Добре те, що сонце світить!  
Добре те, що віє вітер!  
Добре те, що цей от ліс  
Разом з нами ріс і ріс!  
Добре те, що в нашій річці  
Синя — не брудна водиця!  
І мене матуся рідна  
Після школи зустрічає!  
Добре гратися надворі!  
Добре вчитися у школі!  
Добре плавати в ставку!  
Добре, те що я живу!

### 4) Уявна подорож.

— Життя людини неповторне і незамінне. Аби його уберегти, необхідно дбати про безпеку. Сьогодні ми з'ясуємо виникнення і значення слів *безпека* і *небезпека*.

Пропоную вам здійснити уявну подорож у давні часи, коли слов'яни поклонялися багатьом богам.

Поміж них були добрий бог Чур і злий Пек (*учитель роздає картки з їхніми іменами*). Там, де був Пек, панували зло і неприємності. (*Учитель пропонує Пекові відійти.*)

— Зараз тут ви всі без Пека. Отже, тут немає зла. Тут безпека. (*Пек підходить.*)

— Тепер не без Пека, тобто не без зла. Відповідно, є лихо і неприємності, небезпека. (Слайд 6)

### 5) Робота за підручником (с. 7).

- Яку ситуацію вважають безпечною?
- Яку ситуацію вважають небезпечною?

### 6) Робота в зошиті з друкованою основою (с. 4–5).

— Розгадайте кросворд. (*Війна, ожеледиця, буря, пожежа, гроза, повінь, епідемія, конфлікт, аварія*)

Використовуючи відповіді кросворда, учні заповнюють таблицю.

*Небезпеки, створені людиною:* війна, пожежа, аварія, конфлікт, епідемія.

*Небезпеки, створені природою:* ожеледиця, буря, гроза, повінь.

### 7) Робота в групах.

Діти об'єднуються у три групи. Записують на аркушах паперу кілька прикладів небезпечних ситуацій, позначаючи їх літерами «П», «Л» («П» — *природа*, «Л» — *людина*).

- Потрапити під зливу. (П)
- Гратися на будівельному майданчику. (Л)
- Потрапити під напад бездомної собаки. (Л)
- Вмикати електроприлад мокрими руками. (Л)
- Перебігати дорогу на червоне світло. (Л)
- Сісти в машину до незнайомої людини. (Л)
- Обморозитися. (П)

*Висновок.* Більшість небезпечних ситуацій, у які ми потрапляємо, виникають з вини самої людини.

### 8) *Робота над казкою.*

— Прочитайте «Казку про двох жабок» (с. 8). (Перед читанням доцільно пояснити, що масло можна не тільки купити в магазині, але й приготувати самому. Для цього необхідно колотити сметану, і згодом в ній з'являться грудочки масла.)

— Дайте відповіді на запитання.

- Чому загинула одна жабка?
- Чи знала друга жабка, що борсаючись, зіб'є грудочки масла, які її врятують?
- Але чому вона продовжувалася борсатися?

### 9) *Робота над деформованим реченням.*

— Прочитайте речення.

- ИЛОКІН ЕН ЙАКСУПО ИКУР ДЕРЕП ЮОКЕПЗЕБЕН. (Ніколи не опускай руки перед небезпекою.)
- ИДЖВАЗ ЯСИРОБ АЗ ЄОВС ЯТТИЖ. (Завжди борися за своє життя.)  
Висновок. Потрапивши у небезпеку, завжди борися за своє життя.

### 10) *Практична робота.*

Учитель роздає дітям кружечки, сердечка, квіточки. Пропонує об'єднатися в 3 групи відповідно до того, що з названих предметів дісталось учневі. Кожна група отримує ситуацію, описану в підручнику на с. 9. Аналізують запропоновані дітьми варіанти та обирають найкращий.

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### *Рефлексія*

— Чому життя — це найвища цінність?

— Хто має турбуватися про твоє життя?

Висновок. Природа подарувала нам найцінніший скарб — життя. А життя — це ми. І ми повинні берегти його, цінувати, любити.

## УРОК 2. ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ, СОЦІАЛЬНОЇ, ПСИХІЧНОЇ ТА ДУХОВНОЇ ЙОГО СКЛАДОВИХ. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Мета:

- **формування предметних компетентностей:** сформувати в учнів уявлення про складові здоров'я, вікові зміни організму, чинники, що впливають на здоров'я; учити встановлювати взаємозв'язки між складовими здоров'я, виконувати навчальні та фізичні навантаження відповідно до своїх можливостей; виховувати дисциплінованість, відповідальність;
- **формування ключових компетентностей:**
  - уміння вчитися: формувати здатність самоорганізовуватися до навчальної діяльності, організувати своє робоче місце;
  - здоров'язбережувальної: сприяти усвідомленню здоров'я як вищої життєвої цінності;
  - соціальної: розвивати вміння працювати в групах, вислуховувати одне одного.

**Тип уроку:** урок засвоєння нових знань.

**Обладнання:** презентація «Складові здоров'я»; зошит із друкованою основою.

### Епіграф уроку:

*Річ не в шляху, який ми обираємо,—  
Обрати шлях змушує те, що всередині нас.*

*О. Генрі*

### Хід уроку

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

##### 1. Психологічне налаштування

*Вправа-енергізатор*

Будьте здоровими,  
Будьте щасливими,  
Будьте розумними,  
Будьте красивими!

##### 2. Вправа «Очікування»

- Від сьогоднішнього уроку я очікую...

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

##### 1. Робота над загадкою

- Коли воно є — марно тратимо, не дбаємо,  
А коли його не стане — віддали б усе,  
Щоб повернути назад. (*Здоров'я*)

— Звісно, це здоров'я.

##### 2. Бесіда

- Що ви знаєте про здоров'я?
- Чому кажуть, що здоров'я — всьому голова?
- Можна втратити гроші, якесь багатство. Як витрачають здоров'я?

##### 3. Повідомлення теми і мети уроку

— Що таке здоров'я, ви вже маєте уявлення. Щоб його зміцнювати і не втрачати, необхідно знати, з чого воно складається, які чинники впливають на нього. Це є завданням нашого уроку.

##### 4. Проблемне запитання

- З чого складається здоров'я?
- З чим його можна порівняти? (*Робота в парах.*)

## 5. Презентація роботи в парах

— На запитання «Що таке здоров'я?» сучасна наука налічує 300 визначень. Сьогодні ви самостійно з'ясували, як розумієте поняття «здоров'я».

Здоров'я — одне з основних джерел радості, щасливого повноцінного життя.

Здоров'я — це стан життя і діяльності людини за умови відсутності хвороб, фізичних дефектів, психологічне, соціальне і духовне благополуччя.

Діти уявляють, що здоров'я — це квітка, а пелюстки — це складові здоров'я. (Слайд 1)

— Людина — живий організм. Вона росте і розвивається. У неї змінюється маса тіла, зріст, розміри всіх органів, м'язи, сила. Кожна людина має свій колір шкіри, волосся, свій пульс, частоту дихання. Вона спроможна виконувати якусь дію: рухатися, працювати. Усі ці показники є фізичними показниками здоров'я. Тобто це — фізичне здоров'я. (Слайд 2)

— Усе своє життя від народження до смерті людина перебуває в оточенні інших людей, певних соціальних груп (сім'я, дитячий садок, школа, клас). У цих соціальних групах людина стає такою, якою хоче стати, поводить себе з людьми так, як хоче, щоб поводитись із нею. Це ознаки соціальної складової здоров'я. (Слайд 3)

Від того, як людина поводитиметься з іншими людьми, який шлях становлення вона собі вибере, залежатимуть її самопочуття та поведінка кожного оточуючого. Невміння володіти почуттями та емоціями впливає на психіку людини, тобто психічну, або емоційну складову здоров'я. (Слайд 4)

Четверта складова здоров'я — духовна. Без неї людина не може прожити. Це розумна думка, весела вдача, доброта, мудре слово, щире серце. Це вміння бачити прекрасне у довкіллі та в собі, вміння ухвалювати рішення. Це норма поведінки, учинки, вибір життєвого шляху, розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі й суспільстві; це віра людини в свої сили, вміння ставити мету і докладати зусиль для її досягнення. Завдяки духовності людина стає особистістю. (Слайд 5)

## 6. Фізкультхвилинка

*Вправа «Тренуємо емоції»*

— Насупитись, як:

- осіння хмара;
- сердита людина;
- зла чарівниця.

— Посміхнутись, як:

- кіт на сонці;
- саме сонце;
- Буратіно;
- хитра лисиця;
- весела дитина;
- людина, яка побачила диво.

## 7. Робота за підручником

### 1) Читання тексту (с. 10).

— Як ви розумієте вислів «Здоров'я за гроші не купиш, та розплачуватися ним можна скільки завгодно»?

— Наведіть приклади, коли люди розплачуються своїм здоров'ям.

### 2) Самостійна робота за підручником у групах (с. 11).

Учні об'єднуються у 4 групи. За допомогою мал. 2 створюють плакати з ознаками кожної складової здоров'я. Презентують свої роботи в класі.

*1-ша група.* Плакат «Фізичне здоров'я».

2-га група «Соціальне здоров'я».

3-тя група. Плакат «Психічне здоров'я».

4-та група. Плакат «Духовне здоров'я».

*Висновок.* Здоров'я людини — це її фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя.

### 8. Гра «Упізнай складову здоров'я за малюнками» (Слайд 6)

Учні об'єднані у 4 групи («Фізична», «Психічна», «Соціальна», «Духовна»). Оплесками вони визначають відповідність малюнка до складової здоров'я.

- Діти грають на музичних інструментах. (Д)
- Хлопчик плаче. (П)
- Діти граються іграшками (С)
- Дівчинка робить зарядку. (Ф)
- Дівчинка читає. (Д)
- Хлопчик з дівчинкою йдуть разом. (С)
- Сім'я займається спортом. (Ф)
- Дитина малює. (Д)
- Дівчинка крутить обруч. (Ф)

### 9. Продовження роботи за підручником

#### 1) Читання й обговорення ситуації з хлопчиком Андрійком (с. 12).

- Діти, чи існує зв'язок між складовими здоров'я?
- Про яку складову здоров'я забув хлопчик?
- До чого це може призвести?
- Що ви можете йому порадити?

*Висновок.* Усі складові здоров'я взаємопов'язані.

#### 2) Читання тексту про чинники, що впливають на здоров'я (с. 13).

*Технологія «Асоціативний куц» (Слайд 7)*

- Які чинники впливають на здоров'я?
- Як на здоров'я впливають природні чинники?
- Яку небезпеку для здоров'я може становити забруднення навколишнього середовища?

### 10. Робота в зошиті (с. 6–7)

*Завдання 1.* Склади з частин речення прислів'я і запиши його. Поясни, що воно позначає.

Гроші загубив — небагато загубив,  
час загубив — багато загубив,  
а здоров'я загубив — усе загубив.

*Завдання 2.* Запиши в таблиці чинники, що впливають на здоров'я.

Чинники, що сприяють здоров'ю: фізичні вправи, дотримання розпорядку дня, гігієна, загартування, корисне харчування.

Чинники, що шкодять здоров'ю: зловживання солодощами, тютюнопаління, алкоголь, забруднене середовище.

*Завдання 3.* Прочитай у таблиці ознаки здоров'я. Напиши біля них відповідні літери: «Ф» — фізичного здоров'я, «П» — психічного здоров'я, «С» — соціального здоров'я, «Д» — духовного здоров'я.

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА. РЕФЛЕКСІЯ

*Технологія «Незакінчене речення»*

— Закінчіть речення.

- Щоб бути здоровим...
- Щоб мати друзів, необхідно...
- Шкідливі звички...

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

## УРОК 3. ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ. ПРАКТИЧНА РОБОТА. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

### Мета:

- **формування предметних компетентностей:** формувати в учнів уявлення про чинники, що сприяють гармонійному, фізичному розвитку; пояснити необхідність нормальної маси тіла; учити визначати рівень свого фізичного розвитку; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя;
- **формування ключових компетентностей:**
  - уміння вчитися: формувати здатність планувати свої дії, доводити свою роботу до кінця;
  - здоров'язбережувальна: виховувати бажання у дітей вести здоровий спосіб життя;
  - соціальна: учити продуктивно співпрацювати з різними партнерами в групі.

**Тип уроку:** урок засвоєння нових знань.

**Обладнання:** таблиця «Вікові періоди розвитку дитячого організму»; аркуші паперу формату А5; 5 малюнків, цифри (1, 2, 3, 4, 5); мікрофон; зошит із друкованою основою.

### Епіграф уроку:

*Нема щастя без здоров'я.*

### Хід уроку

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

##### 1. Налаштування учнів на урок

— Посміхніться одне одному, щоб нам приємно було спілкуватися.

*Девіз уроку:*

Хто здоровий, той сміється,  
Все йому в житті вдається.  
Він долає всі вершини —  
Це ж чудово для людини!

##### 2. Вправа «Очікування»

- Від сьогоднішнього уроку я очікую...

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

##### 1. Технологія «Мозковий штурм»

- Які чинники впливають на здоров'я людини?
- Що найбільше впливає на здоров'я людини?
- Чи погоджуєтесь ви з думкою, що всі діти швидко зростають і розвиваються?

##### 2. Створення проблемної ситуації

На дошці прикріплені 5 малюнків і 5 цифр.

**Завдання.** Визначте послідовність розвитку людини. Позначте цифрами цю послідовність.

- «Немовля» — 1
- «Дошкільнята» — 2
- «Школярі» — 3
- «Дорослі» — 4
- «Люди похилого віку» — 5

##### 3. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь про чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку, навчитеся визначати рівень свого фізичного розвитку.

#### 4. Розглядання сімейних альбомів із фотографіями учнів

Учні за фотографіями визначають зміни, що відбулись із дитиною протягом 8–9 років життя.

#### 5. Робота за таблицею «Вікові періоди розвитку дитячого організму»

Немовля — до 1 року.

Ясельний — від 1 до 3 років.

Дошкільний — від 3 до 6 років.

Шкільний — від 6 до 18 років.

#### 6. Гра «Доповни речення»

Учитель зачитує початок речення, а учні закінчують його, зазначаючи вік, про який ідеться.

- Навчаються у школі, сумлінні, старанні — це діти (... 6–18 років).
- Часто їдять, багато сплять — ... (діти від 1 до 3 років).
- Ставлять безліч запитань — ... (діти від 3 до 6 років).

*Висновок.* Кожний віковий період має свої особливості та ознаки.

#### 7. Робота в зошиті (с. 8)

— Розшифруйте загадку та запишіть її разом із відгадкою. Намалюйте до неї ілюстрацію в рамочці.

- Хто вранці ходить на чотирьох ногах, удень — на двох, а ввечері — на трьох? (*Людина*)

#### 8. Робота за підручником (с. 14–18)

##### 1) Читання тексту (с. 14).

— Назви ознаки твого швидкого зростання і розвитку.

##### 2) Робота в групах.

*Гра-пантоміма з рухами «Відгадай вік людини»*

Виконати завдання на с. 14. Діти мають продемонструвати заняття, рухи людини певного віку, об'єднавшись у 5 груп за етапами життя людини. Решта мають здогадатися, про яку вікову категорію йдеться.

##### 3) Бесіда.

- Пригадайте, з чим ми порівнювали здоров'я? (*Зі стільчиком*)
- Чи могли ми сидіти на стільці, якби всі чотири ніжки мали різну довжину?
- Так само і здоров'я людини: воно буде міцним, якщо приділяти однаково увагу фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку.

##### 4) Читання тексту «Гармонійний розвиток людини» (с. 15).

- Як слово *гармонія* перекладається з грецької мови?
- Як необхідно дбати про своє тіло для фізичного розвитку?
- Як потрібно дбати про свій психічний розвиток?
- Які щоденні справи передбачає твій соціальний і духовний розвиток?

*Фізкультхвилинка*

Учитель називає певну дію. Якщо вона корисно впливає на гармонійний розвиток людини, діти підстрибують і піднімають руки; якщо завдає шкоди — присідають, опускають руки.

- Турбуватися про свійських тварин.
- Увічливо розмовляти з людьми.
- Переглядати страшні фільми на ніч.
- Чистити зуби.
- Їсти чіпси і сухарики.

- Читати веселі книжки.
- Насміхатися над людьми.

**5) Технологія «Мікрофон».**

— За якими ознаками можна сказати, що людина фізично гармонійно розвивається?

**6) Читання тексту «Показники фізичного розвитку» (с. 15).**

- Назвіть ознаки гармонійного фізичного розвитку.
- Як контролювати правильність фізичного розвитку?
- Зараз ми дізнаємося, чому важливо контролювати масу тіла.

**7) Робота в парах.**

- Доведіть необхідність контролю маси тіла.

**8) Читання тексту «Чому важливо» (с. 16).**

Об'єднати дітей у пари. Кожній парі дати аркуш паперу формату А5. Запропонувати записати причини, що можуть призвести до ожиріння. Обговорити. Записати наслідки, до яких може призвести зайва вага. Обговорити.

*Висновок.* Щоб бути здоровим, слід контролювати себе, намагаючись не гладшати.

**9. Практична робота «Визначаємо індекс маси тіла (ІМТ)»**

Використовуючи власні параметри маси і зросту, виміряні вдома з батьками, діти мають виконати завдання на с. 16 підручника. Результати записати в зошит на с. 9. Знайти показники ІМТ можна на с. 17 підручника (*окремо для хлопчиків і дівчаток*). Аналіз результатів уміщено на с. 18.

- Результати обговоріть удома з батьками.

### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

*Рефлексія*

- Що найбільше сподобалося на уроці?
- На якому етапі уроку стикалися із труднощами?
- Що означає *гармонійний фізичний розвиток*?
- Чи відповідають твій зріст та маса віковій нормі?
- Які вправи ти виконуєш для нормального фізичного розвитку?