

Беркут В. Л.

Б48 Основи здоров'я. 3-й клас (за підручником І. Д. Бега, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка) / В. Л. Беркут, Н. В. Дубенець. — Х. : Вид. група «Основа», 2017. — 159, [2] с. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект»)

ISBN 978-617-00-3082-5.

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та розробки компетентнісно орієнтованих уроків курсу «Основи здоров'я» у 3-му класі, складені відповідно до вимог оновленої навчальної програми (у редакції 2016 р.) за підручником І. Д. Бега, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка (К. : Видавництво «Алатон», 2013).

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 уроків-тренінгів 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 37.016

ЗМІСТ

Орієнтовне календарно-тематичне планування	5
Здоров'я людини	7
Урок-тренінг 1. Показники розвитку і здоров'я дитини. Практична робота. Вимірювання пульсу	7
Урок-тренінг 2. Чинники, що впливають на здоров'я	10
Урок-тренінг 3. Здоровий спосіб життя. Корисні звички. Практична робота. Складання правил здорового способу життя	13
Фізична складова здоров'я	16
Урок-тренінг 4. Природні ритми і здоров'я	16
Урок-тренінг 5. Працездатність людини. Освітлення на робочому місці. Його значення для формування постави і зору. Практична робота. Вправи для підвищення працездатності	19
Урок-тренінг 6. Активний відпочинок. Безпека під час занять спортом	22
Урок-тренінг 7. Корисні та шкідливі мікроорганізми. Захисні сили організму. Профілактика інфекцій, що передаються контактним і повітряно-крапельним шляхом. Практична робота. Моделювання поведінки під час епідемії грипу	25
Урок-тренінг 8. Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям	28
Урок-тренінг 9. Вітаміни і мікроелементи, їхнє значення для здоров'я. Обирання корисних для здоров'я продуктів	31
Урок-тренінг 10. Харчові отруєння. Перша допомога у разі харчових отруєнь. Практична робота. Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їхнім марку- ванням	34
Соціальна складова здоров'я	37
Урок-тренінг 11. Взаємодія з іншими людьми. Дружний клас. Практична робота. Обговорення літературних джерел про сутність і значення взаємодії	37
Урок-тренінг 12. Родинні стосунки. Взаємодія членів родини	40
Урок-тренінг 13. Що таке толерантність? Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Практична робота. Створення подарунка дитині, яка має проблеми зі здоров'ям	43
Урок-тренінг 14. Ефективне спілкування. Уміння слухати. Практична робота. Як зробити приємність іншому? Як попросити про послугу чи допомогу?	47
Урок-тренінг 15. Запобігання конфліктам і розв'язання їх. Практична робота. Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками	50
Урок-тренінг 16. Вплив комп'ютерних ігор на здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності	53
Урок-тренінг 17. Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання. Практична робота «Викликаємо служби 101, 102, 103, 104»	56
Урок-тренінг 18. Пожежна безпека. Практична робота. Виготовлення плаката «Правила пожежної безпеки»	59
Урок-тренінг 19. Правила користування обігрівальними приладами. Практична робота. Ознайомлення із застережними знаками «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина»	63

Урок-тренінг 20. Правила користування газовою плитою. Ознаки витоку газу. Порядок дій при витоку газу. Практична робота. Ситуаційні ігри «Як діяти при витоку газу», «Як викликати аварійну службу»	67
Урок-тренінг 21. Дорожня безпека. Перехід дороги в умовах обмеженої оглядовості. Практична робота. Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 3.1, 3.9, 4.13, 4.4, 5.41, 5.43, 5.44)	72
Урок-тренінг 22. Поведінка біля залізничної колії. Практична робота. Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30)	76
Урок-тренінг 23. Безпека у населеному пункті. Правила поведінки дітей надворі	80
Урок-тренінг 24. Безпека велосипедиста. Практична робота. Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 3.8, 4.12, 4.14)	84
Урок-тренінг 25. Безпека на відпочинку. Оздоровче значення відпочинку на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу. Практична робота. Створення плаката «Віночок безпеки»	89
Урок-тренінг 26. Поведінка дитини в автономній ситуації на природі (якщо загубився, заблукав у лісі, горах, степу). Практична робота. Створення плаката «Безпечна прогулянка по лісу»	94
Психічна і духовна складові здоров'я	98
Урок-тренінг 27. Характер і здоров'я. Практична робота. Створення плаката «Квітка-семицвітка»	98
Урок-тренінг 28. Самооцінювання характеру. Практична робота. Визначення рис власного характеру	102
Урок-тренінг 29. Доброзичливість і здоров'я людини. Вдячність. Співчуття. Практична робота. Створення плаката «Сонечко подяки»	105
Урок-тренінг 30. Розвиток пам'яті та уваги. Практична робота. Вправи на тренування зорової та слухової пам'яті	111
Урок-тренінг 31. Профілактика емоційного перенапруження. Практична робота. Плакат-порадник «Як уникнути перевтоми»	115
Урок-тренінг 32. Способи самозаспокоєння. Практична робота. Створення колажу «Що приносить мені радість»	118
Урок-тренінг 33. Творчі здібності дитини. Розвиток уяви. Практична робота. Створюємо казку	122
Урок-тренінг 34. Виконання проекту «Здоровим бути модно!» (створення казки, малюнка, аплікації, добирання прислів'їв, віршів, розучування рухливих ігор, танцювальних рухів тощо)	125
ДОДАТОК	128
«Аркуші здоров'я» (для копіювання)	128
Література та Інтернет-ресурси	161

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Тема уроку	Дата
Здоров'я людини		
1	Показники розвитку і здоров'я дитини. Практична робота. Вимірювання пульсу	
2	Чинники, що впливають на здоров'я	
3	Здоровий спосіб життя. Корисні звички. Практична робота. Складання правил здорового способу життя	
Фізична складова здоров'я		
4	Природні ритми і здоров'я	
5	Працездатність людини. Освітлення на робочому місці. Його значення для формування постави і зору. Практична робота. Вправи на підвищення працездатності	
6	Активний відпочинок. Безпека під час занять спортом	
7	Корисні та шкідливі мікроорганізми. Захисні сили організму. Профілактика інфекцій, що передаються контактним і повітряно-крапельним шляхом. Практична робота. Моделювання поведінки під час епідемії грипу	
8	Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям.	
9	Вітаміни і мікроелементи, їхнє значення для здоров'я. Обирання корисних для здоров'я продуктів	
10	Харчові отруєння. Перша допомога у разі харчових отруєнь. Практична робота. Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їхнім маркуванням	
Соціальна складова здоров'я		
11	Взаємодія з іншими людьми. Дружний клас. Практична робота. Обговорення літературних джерел про сутність і значення взаємодії	
12	Родинні стосунки. Взаємодопомога членів родини	
13	Що таке толерантність? Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Практична робота. Створення подарунка дитині, яка має проблеми зі здоров'ям	
14	Ефективне спілкування. Уміння слухати. Практична робота. Як зробити приємність іншому? Як попросити про послугу чи допомогу?	
15	Запобігання конфліктам і розв'язання їх. Практична робота. Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками	
16	Вплив комп'ютерних ігор на здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності.	
17	Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання. Практична робота «Викликаємо служби 101, 102, 103, 104»	
18	Пожежна безпека. Практична робота. Виготовлення плаката «Правила пожежної безпеки»	
19	Правила користування обігрівальними приладами. Практична робота. Ознайомлення із застережними знаками «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина»	
20	Правила користування газовою плитою. Ознаки витоку газу. Порядок дій при витоку газу. Практична робота. Ситуаційні ігри «Як діяти при витоку газу», «Як викликати аварійну службу»	
21	Дорожня безпека. Перехід дороги в умовах обмеженої оглядовості. Практична робота. Моделювання ситуацій дорожнього руху (3.1, 3.9, 4.13, 4.4, 5.41, 5.43, 5.44)	

№ з/п	Тема уроку	Дата
22	Поведінка біля залізничної колії. Практична робота. Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30)	
23	Безпека у населеному пункті. Правила поведінки дітей надворі	
24	Безпека велосипедиста. Практична робота. Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 3.8, 4.12, 4.14)	
25	Безпека на відпочинку. Оздоровче значення відпочинку на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу. Практична робота. Створення плаката «Віночок безпеки»	
26	Поведінка дитини в автономній ситуації на природі (якщо загубився, заблукав у лісі, горах, степу) Практична робота. Створення плаката «Безпечна прогулянка по лісу»	
Психічна і духовна складові здоров'я		
27	Характер і здоров'я. Практична робота. Створення плаката «Квітка-семицвітка»	
28	Самооцінювання характеру. Практична робота. Визначення рис власного характеру	
29	Доброзичливість і здоров'я людини. Вдячність. Співчуття. Практична робота. Створення плаката «Сонечко подяки»	
30	Розвиток пам'яті та уваги. Практична робота. Вправи на тренування зорової та слухової пам'яті	
31	Профілактика емоційного перенапруження. Практична робота. Плакат-порадник «Як уникнути перевтоми»	
32	Способи самозаспокоєння. Практична робота. Створення колажу «Що приносить мені радість»	
33	Творчі здібності дитини. Розвиток уяви. Практична робота. Створюємо казку	
34	Виконання проекту «Здоровим бути модно!» (створення казки, малюнка, аплікації, добирання прислів'їв, віршів, розучування рухливих ігор, танцювальних рухів, тощо)	

Примітка. Навчальна програма не містить чіткого розподілу годин на вивчення кожного розділу, тому подане календарно-тематичне планування є *орієнтовним* та може змінюватися відповідно до робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес (*наближення епідемії, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо*).

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата _____

Клас _____

УРОК-ТРЕНІНГ 1. ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ І ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ. ПРАКТИЧНА РОБОТА. ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ

Мета:

- **формування предметних компетентностей:** ознайомити школярів з показниками гармонійного фізичного розвитку дитини; формувати в учнів знання про здоров'я; навчити вимірювати пульс;
- **формування ключових компетентностей:**
 - уміння вчитися: формувати здатність організовувати та контролювати свою навчальну діяльність;
 - здоров'язбережувальної: сприяти усвідомленню здоров'я як вищої життєвої цінності; прищеплювати прагнення берегти і зміцнювати своє здоров'я;
 - соціальної: учити продуктивно співпрацювати з різними партнерами в групі.

Тип уроку: урок ознайомлення з новим матеріалом.

Міжпредметні зв'язки: образотворче мистецтво, літературне читання.

Обладнання: кольорові олівці, кленовий листочок, «Аркуш здоров'я».

Хід уроку-тренінгу

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Настрій на урок

ВІТАННЯ З ВЕРЕСЕНЕМ

— Здрастуй, вересень!
Здрастуй, вересень!
Світлий вересень,
руку дай!..
Глянув вересень із усмішкою:
— В школу час!
Він із зошитом, він із книжкою
Входить в клас.

Тамара Мезенцева

2. Привітання

Діти утворюють коло і кожен, передаючи кленовий листочок, промовляє:

— Я люблю вересень тому, що... (*зустріч з друзями, однокласниками, золотою осінню, шкільним життям*).

Позначення настрою на «Аркуші здоров'я» (*у вигляді смайлика*).

3. Повторення правил роботи в групах

- Говорити по черзі, а не всі водночас.
- Не перебивати того, хто говорить.
- Критикувати ідеї, а не особу, яка їх висловила.
- «Правило підведеної руки».
- Поважати всі висловлені думки.
- Бути організованим.
- Бути привітним.
- Працювати із задоволенням.

4. Актуалізація теми тренінгу

— Під час зустрічі ми говоримо одне одному слово «здрастуйте». А що воно означає?

- Вдумайтеся в його значення. (*Відповіді дітей.*)
- «Здрастуйте» означає «будьте здорові, я бажаю вам здоров'я».
- Чому одні люди хворіють часто, а інші — рідко?
- Чому одні весь час скаржаться на втому, біль, а інші — ні?
- А що таке, на вашу думку, здоров'я?
- Як ви розумієте слова «показники здоров'я і розвитку»?
- Навіщо людині потрібне здоров'я?
- Які прислів'я про здоров'я ви знаєте?

- Здоров'я не купиш.
- Без здоров'я немає щастя.
- Здоров'я — над багатство.
- Ходи більше, проживеш довше.
- Праця — здоров'я, а лінь — хвороба.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Теоретична частина

1) *Міні-лекція.*

— Давньогрецький лікар Гіппократ виявив зв'язок між здоровою людиною та її характером. Він стверджував, що здорові люди зазвичай перебувають у добром настрої, менше втомлюються, активні.

«Не золото, а найдорожче», — кажуть про здоров'я у народі.

Здоров'я — це джерело радості, щасливого, повноцінного життя.

Гармонійний фізичний розвиток — це відповідність маси тіла та зросту віковій нормі, правильна постава, рівні нігті, здорові зуби, чиста шкіра, блискучі волосся та очі, злагоджена робота внутрішніх органів. Здоров'я людини визначають за такими показниками її фізичного стану, як пульс, частота дихання, температура тіла.

Важливою ознакою фізичної складової є здатність людини пристосовуватися до сезонних змін довкілля.

2) *Робота за підручником (с. 7–8).*

Читання статті «Показники здоров'я», вірша А. Барто «Я расту».

3) *Гра «Пантоміма».*

Об'єднайтесь у пари. Покажіть пантомімою одне з того, що ви навчилися робити влітку.

4) *Рухавка.*

Раз — підняли руки вгору.

Два — схилилися додолу.

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкнетесь підлоги.

Раз, два, три, чотири —

Треба знову прямо стати,

П'ять, шість, сім, вісім —

І спочатку починати.

2. Практична частина

1) *Робота над прислів'ями.*

— Зберіть і обговоріть, що означають прислів'я.

- новий Бережи поки молодий одяг, а здоров'я — поки.
- вгору Змолоду старості людина росте, а в — вниз.

2) *Читання оповідання Є. Пермяка «Як Марійка стала дорослою» (с. 9).*

Вправа «Відкритий мікрофон»

Учні ставлять п'ять запитань за змістом оповідання «Як Марійка стала дорослою».

— Чи вважаєте ви себе вже дорослими? Доведіть.

3) Робота в групах.

Завдання: скласти таблицю «Показники здоров'я» (таблицю розміщено на «Аркуші здоров'я»).

Слова для довідки: гарний настрій, рум'яні щоки, висока температура, біль у м'язах, хороший апетит, міцний сон, блискуче волосся, втома, відсутність болю, кваліть, достатня маса тіла, нормальна температура тіла, пружні м'язи.

4) Вправа «Створи образ здорової та хворої дитини» (на «Аркуші здоров'я»).

На малюнку зображені два силуети дитини.

5) Презентація малюнків учнів класу.

Висновок. Ви побачили різницю здорової та хворої дитини, уміло їх зобразили. Підтримуйте і бережіть своє здоров'я, бо воно дуже дороге.

6) Рухавка.

Щось не хочеться сидіти,
Трохи треба відпочити.
Руки — вгору, руки — вниз,
На сусіда подивись.
Зробимо чотири кроки
Та поскачем: скоки-скоки.
А тепер пора сідати —
Будем знову працювати.

7) Практична робота. Вимірювання пульсу (під керівництвом учителя, з опорою на матеріали підручника, с. 11).

8) Психогімнастика.

Самооцінка. Коли я виросту великим, я буду:

- розумним (якщо...);
- здоровим (якщо...);
- з красивою поставою (якщо...);
- з білосніжними зубами (якщо...).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рефлексія

- Які ознаки здоров'я і нездужання ви намалювали?
- Які ознаки самопочуття називають показниками здоров'я?
- Навіщо слід регулярно проходити медичні обстеження в поліклініці?
- Якою є нормальна температура тіла?
- Як щорічно змінюються маса тіла, зріст та об'єм грудної клітки?
- Яке тлумачення слова *показник* підказала словникова скарбничка?

2. Позначення настрою на «Аркуші здоров'я»

3. Вправа «Порада»

- 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.
- Щоб побачити, як ти ростеш, частіше фотографуйся. Буде що згадати, коли виростеш!
- Важливо розвивати всі сторони своєї особистості. Читай книжки, переглядай цікаві фільми, спілкуйся з цікавими людьми.

Дата _____

Клас _____

УРОК-ТРЕНІНГ 2. ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я

Мета:

- **формування предметних компетентностей:** ознайомити учнів із природними і соціальними чинниками, що впливають на здоров'я людини; розвивати вміння використовувати природно-кліматичні фактори для загартовування організму; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом; виховувати бажання берегти і зміцнювати своє здоров'я;
- **формування ключових компетентностей:**
 - уміння вчитися:* формувати здатність організовувати та контролювати свою навчальну діяльність;
 - здоров'язбережувальної:* формувати цілісне уявлення про взаємозв'язок людини з природним оточенням; прищеплювати бажання дбайливо ставитися до свого здоров'я;
 - соціальної:* учити продуктивно співпрацювати; створити комфортну атмосферу, гарний настрій; сприяти згуртованості групи.

Тип уроку: комбінований.

Міжпредметні зв'язки: образотворче мистецтво, уроки стійкого розвитку.

Обладнання: кольорові олівці; аркуші, на яких написано по одній букві слів ХОЧУ БУТИ ЗДОРОВИМ, ХОЧУ БУТИ ЩАСЛИВИМ; ватман з намальованим деревом без листя; «Аркуш здоров'я».

Хід уроку-тренінгу

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Привітання. Емоційне налаштування на тренінг

1) Вправа «Віночок добра».

Діти, узявшись за руки, утворюють коло, промовляють з усмішкою одне щире слово.

2) Вправа «Знайомство».

- Якою квіткою ти хочеш бути?

3) Позначення настрою в «Аркуші здоров'я».

4) Квест.

Діти беруть аркуші формату А4, на яких написано по одній букві, шикуються у ряд, склавши вислів.

1-ша група. «Хочу бути здоровим».

2-га група. «Хочу бути щасливим».

5) Вправа-очікування.

Технологія «Незакінчене речення»

Учитель-тренер починає речення «Я очікую від уроку...».

2. Повторення правил роботи в групах

Пантоміма «Покажи правило»

Учитель зачитує правила роботи в групах, а діти показують їх жестами.

- Говорити по черзі, а не всі водночас.
- Не перебивати того, хто говорить.
- Критикувати ідеї, а не особу, яка їх висловила.
- «Правило підведеної руки».
- Поважати всі висловлені думки.
- Бути організованим.
- Бути привітним.
- Працювати із задоволенням.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Теоретична частина

1) Вправа «Одягни дерево».

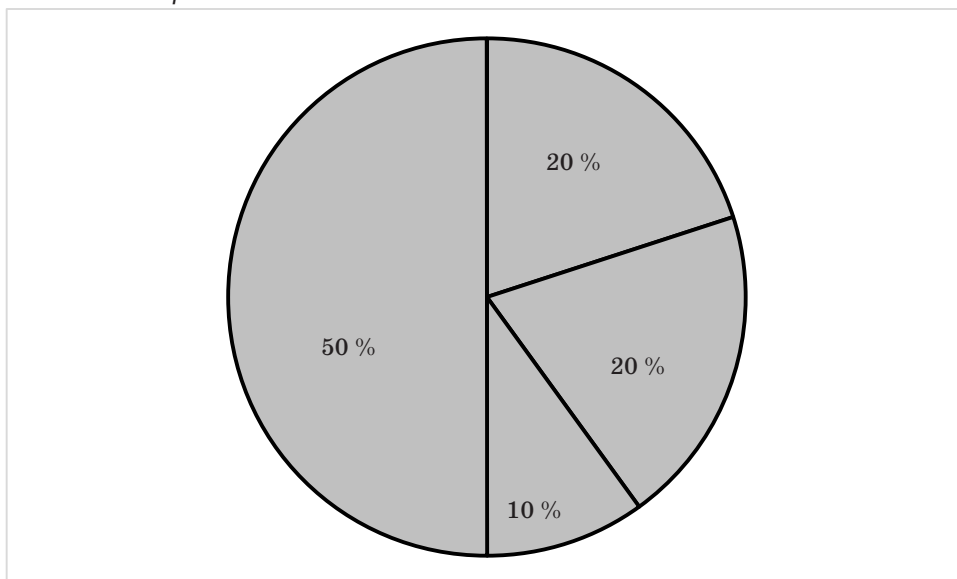
Завдання. Напишіть на стікерах, від чого залежить здоров'я людини, та прикріпіть до гілок дерева, намальованого на ватмані. (Дотримання режиму дня; повноцінний відпочинок; дотримання правил гігієни; загартовування організму; спілкування з друзями; вживання овочів, фруктів...)

2) Міні-лекція.

— Здоров'я безцінне. Його ми повинні берегти. Але не завжди це залежить від нас. Стан нашого здоров'я залежить від стану навколишнього середовища, чистоти повітря, стану водойм, ґрунтів, від правильного харчування, доброзичливого ставлення до оточуючих, що також сприяє доброму здоров'ю. Здоров'я людини може залежати від спадковості. Найменше здоров'я залежить від медицини.

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

Робота за діаграмою



3) Рухавка.

Нумо, діти, підведіться,
Одне одному всміхніться,
На носок, на каблучок,
Руку вліво, руку вправо:
Ми танцюєм гопачок,
Покрутились, повертілись
І за парти тихо всілись.

2. Практична частина

1) Робота за підручником. Опрацювання статті «Джерела здоров'я» (с. 12–15).

Група «Сонечко» готує рекламу «Як навколишнє середовище впливає на здоров'я».

Група «Водичка» готує рекламу «Чи впливає соціальне середовище на здоров'я людини?».

Учитель підсумовує відповіді та доповнює, що наше здоров'я залежить і від стосунків з іншими людьми. Непорозуміння, сварки, бійки псують настрій

і шкодять здоров'ю, а турбота, любов і повага дарують радість людського спілкування і зміцнюють здоров'я.

2) Вправа «Урятуймо планету разом».

Відеозвернення до героя уроків стійкого розвитку ЕКО. Аркуш здоров'я.

Робота в «Аркуші здоров'я». *(Діти складають прохання, щоб ЕКО навчив усіх людей любити природу Землі, не завдавати їй шкоди, адже від екології залежить наше здоров'я.)*

3) Рухавка.

Хмарка сонечко закрила,
Слізки срібні нам зронила,
Ми ті слізки пошукаємо,
У травичці позбираємо.
Пострибаєм, як зайчата,
Політаєм, як пташата.
Щоб спочили ручки, ніжки.
Всі веселі? От чудово!
А тепер до праці знову.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Поради «Як слід піклуватися про себе»

Друже, щоб здоровим бути,
Треба навички здобути,
Про здоров'я піклуватись:
Перш за все — не лінуватись,
І здружитися із спортом,
Рідко ласувати тортом,
Воду крижану не пити
І ніколи не палити!
Щоб знешкодити мікроби,
Руки мий щоразу чисто,
Не забудь щоденно їсти
Овочі і фрукти різні —
Всі вони тобі корисні,
Вранці й ввечері, мій любий,
Завжди-завжди ти чисть зуби.

2. Рефлексія

- Що таке «здоровий спосіб життя»?
- Що, на вашу думку, означає бути щасливим?

3. Гра-процання

Діти утворюють коло і промовляють: «Я бажаю здоров'я собі та всім людям нашої Землі!».

4. Позначення настрою в «Аркуші здоров'я»

УРОК-ТРЕНІНГ 3. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. КОРИСНІ ЗВИЧКИ. ПРАКТИЧНА РОБОТА. СКЛАДАННЯ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дата _____

Клас _____

Мета:

- **формування предметних компетентностей:** ознайомити учнів із правилами здорового способу життя, навчати їх дотримання; розвивати вміння використовувати природно-кліматичні фактори для загартування організму; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою та спортом; виховувати бажання берегти і зміцнювати своє здоров'я;
- **формування ключових компетентностей:**
 - уміння вчитися: формувати здатність організовувати та контролювати свою навчальну діяльність;
 - здоров'язбережувальної: формувати дбайливе ставлення до свого здоров'я;
 - соціальної: учити дітей продуктивно співпрацювати, створити комфортну атмосферу, гарний настрій, сприяти згуртованості групи.

Тип уроку: комбінований.

Міжпредметні зв'язки: образотворче мистецтво, уроки стійкого розвитку.

Обладнання: кольорові олівці; аркуші; скринька для запитань; «Аркуш здоров'я».

Хід уроку-тренінгу

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Привітання

Вирушимо ми у путь сьогодні всі,
Будемо разом труднощі долать.
В нашій класі учні просто молодці,
Можем ми про це усім сказати.

2. Вправа «Знайомство»

Технологія «Продовж речення»

- Щоб бути здоровим, я...

3. Очікування

- Чого ви очікуєте від сьогоднішнього спілкування?
- Позначте настрої на початку тренінгу в «Аркуші здоров'я».

4. Прийняття та обговорення правил тренінгу

- Говорити по черзі, а не всі водночас.
- Не перебивати того, хто говорить.
- Критикувати ідеї, а не особу, яка їх висловила.
- «Правило підведеної руки».
- Поважати всі висловлені думки.
- Бути організованим.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Теоретична частина

1) Вправа «Схованка Чомучки».

Діти дістають зі скриньки запитання, що підводять до вивчення нової теми.

- Як ви розумієте слово *звичка*?
- Які звички ви вже маєте?
- Як ви вважаєте, вони шкідливі чи корисні?
- Які, на вашу думку, корисні звички?

2) *Міні-лекція.*

— Сьогодні ми поговоримо про корисні та шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я.

Будемо складати правила здорового способу життя. Наприкінці уроку з'ясуємо, якими краще бути: здоровими чи хворими.

Життя — це найцінніше, що має людина. Потрібно любити життя за те, що воно дає можливість насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам з друзями, що рідні та близькі дарують нам свою любов і турботу, що кожного дня ми дізнаємося щось нове про світ, який нас оточує. Для того щоб усі плани здійснювалися, необхідно бути здоровими. Кожна людина має певне здоров'я і звички. Звички, що сприяють зміцненню здоров'я, називають *корисними*.

Звички, що завдають здоров'ю шкоди, називають *шкідливими*.

3) *Психоформула «Який у вас зараз настрій?».*

— Передайте свій настрій виразом обличчя.

— Усміхніться до мене, поділіться гарним настроєм із товаришами.

2. Практична частина

1) *Робота за підручником (с. 16–18) та в «Аркушах здоров'я».*

Завдання:

1-ша група. Занотувати до таблиці корисні звички.

2-га група. Занотувати до таблиці шкідливі звички.

2) *Рухавка.*

Раз — підняти руки вгору,
Два — нагнутися додолу,
Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги,
Три, чотири — прямо стати,
Будем знову починати.
Хто зуміє присідати
І ногам роботу дати?
Раз — піднялись, два — присіли,
Хай мужніє наше тіло.
Хто втомився присідати,
Може вже відпочивати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.

3) *Гра «Корисно — шкідливо».*

- Вітатися під час зустрічі.
- Брати до рота і гризти предмети.
- Допомогати слабшим, маленьким дітям.
- Виконувати ранкову зарядку.
- Смоктати палець.
- Доглядати за одягом, взуттям.
- Дотримувати режиму дня.
- Гризти нігті.
- Говорити неправду.
- Тривалий час сидіти біля телевізору, комп'ютера.
- Їжирити, пити алкогольні напої, енергетики.
- Говорити правду.

Висновок. Якщо у вас 6 «так», то ви — на правильному шляху та відрізняєте корисні й шкідливі звички.

4) Перегляд й обговорення мультфільму «Мийдодір» (<https://www.youtube.com/>).

- Назвіть головних героїв мультфільму.
- Яким хлопчик був спочатку?
- Хто і що допомогло йому змінитися?
- Ви такими не були?
- Краще яким бути?

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Вправа «Словоїд»

Я вважаю, що... переглядати... телевизор, бо...

Якщо... чистити зуби, то вони будуть...

Якщо... рано курити, то...

Тому я... берегти... здоров'я змалку, щоб потім не...

Бережи..., поки новий, а..., поки молодий.

— Якщо ваші очікування здійснилися, то розфарбуйте на «Аркуші здоров'я» квіточку в яскравий колір, а якщо ні — у тьмянний.

2. Прощання

Усі вдихніть на повні груди,
Потягніться догори. (*Вдих.*)
Хай з вас вийдуть добрі люди.
Раз, два, три,
Раз, два, три. (*Видих.*)

Діти говорять одне одному по черзі: «Я бажаю тобі...».

3. Позначення настрою в «Аркуші здоров'я»

Дата _____

Клас _____

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

УРОК-ТРЕНІНГ 4. ПРИРОДНІ РИТМИ І ЗДОРОВ'Я

Мета:

- **формування предметних компетентностей:** ознайомити учнів зі значенням природних ритмів та їхнім впливом на працездатність людини; формувати знання про взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням; виховувати бажання берегти і зміцнювати своє здоров'я;
- **формування ключових компетентностей:**
 - уміння вчитися:* формувати здатність організовувати й контролювати свою навчальну діяльність, планувати свої дії, доводити роботу до кінця;
 - здоров'язбережувальної:* навчати дбайливого ставлення до свого здоров'я;
 - соціальної:* учити продуктивно співпрацювати; створити комфортну атмосферу, гарний настрій, сприяти згуртованості групи.

Тип уроку: урок ознайомлення з новим матеріалом.

Міжпредметні зв'язки: уроки стійкого розвитку, образотворче мистецтво.

Обладнання: кольорові олівці; аркуші; скринька для запитань; стікери; тлумачні словники; картини із пейзажами різних пір року; «Аркуш здоров'я».

Хід уроку-тренінгу

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Привітання

Другу руку простягни,
Посмішку усім пошли.
Добрий ранок!
Добрий день!
Нашу зустріч розпочнем!

2. Вправа-знайомство «Герб»

— Заповніть табличку в «Аркуші здоров'я».

- Дві речі, що я роблю найкраще.
- Мій найбільший успіх у житті.
- Я — очима друзів.
- Моя найбільша мрія.
- Три слова, що я хотів(ла) б почути на свою адресу.
- Моя улюблена страва.
- Моя улюблена пора року.
 - З ваших відповідей зрозуміло, що мрії ваші світлі, адже ви встигли зробити багато хороших справ і намагаєтеся дотримувати здорового способу життя.

3. Очікування

- А що б ви хотіли дізнатися сьогодні на тренінгу?
- Чого очікуєте від нього?
- Напишіть на стікерах та розмістіть на дошці.
- Позначте настрої на початку тренінгу в «Аркуші здоров'я».

4. Прийняття та обговорення правил тренінгу

- Говорити по черзі, а не всі водночас.
- Не перебивати того, хто говорить.
- Критикувати ідеї, а не особу, яка їх висловила.

- «Правило підведеної руки».
- Поважати всі висловлені думки.
- Бути організованим.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Теоретична частина

1) Вправа «Об'єднай».

На дошці або на слайді написані слова.

РИТМ, ПОРИ РОКУ, РЕЖИМ, ВІТАМІНИ, ЗДОРОВ'Я.

— Об'єднайте слова, знайдіть спільне і скажіть, про що йтиметься на тренінгу.

— Яке слово вам не відоме? Якщо таке є, знайдіть його значення у тлумачному словнику.

Ритм — рівномірне чергування певних процесів або явищ.

2) Міні-лекція.

— Ніщо не стоїть на місці. Щохвилини щось змінюється як у житті людини, так і в природі. Ритм — поняття, тлумачення якого ви шукали в словнику. Здоров'я людини також залежить від змін у природі, від пір року.

3) Робота за підручником.

— Розгорніть підручник на с. 24, прочитайте.

— Об'єднайтесь у пари. Пригадайте випадок, коли вам довелося не спати вночі. Розкажіть одне одному, чому це сталося, як ви почувалися наступного дня.

— Які висновки ви можете з цього зробити?

4) Рухавка.

Станем дружно всі у коло.
Тихо ходимо навколо.
Вгору тягнемось усі,
Мов трава в дрібній росі.
Потім легко всі присіли,
Наче ноги заболіли.
Потім встали, руки в боки
І зробили два підскоки.
Каблучками цок-цок-цок.
Та й продовжимо урок.

2. Практична частина

1) Вправа «Пори року».

— Підведіться ті діти, у кого день народження навесні (*взимку, влітку, восени*). (*Діти підводяться і сідають на свої місця.*)

— А тепер уважно подивіться: у різних місцях класу розміщені пейзажі пір року. Ви маєте підійти до тієї пори року, що вам найбільше подобається і яку ви найбільше любите, та пояснити, чому. Відповідайте одним реченням.

2) Робота в групах.

Кожній групі, що утворилася за порами року, потрібно підготувати відповідь, використовуючи підручник і свої знання, на запитання.

- Який стан здоров'я у людей, коли настає ця пора року?
- Як ви відчуваєтеся у вибраній порі року?
- Яких правил потрібно дотримувати, щоб не завдати шкоди здоров'ю, а навпаки — зміцнити його?

3) **Вправа «Одягни ляльку по сезону».**

Діти, які вибрали для себе пори року, одягають ляльку відповідно до сезону. Розмальовують кольоровими олівцями. (На «Аркуші здоров'я» — ескіз малюнка.)

4) **Рухавка.**

Промовляючи слова, діти виконують рухи за змістом вірша.

Промінь падає в долоні —
Другу посміхнись.
Очі у небес бездонні —
За руки візьмись.
Шелестить над нами листя —
Весело стрибай.
Хвиля мружиться іскристо —
Тож і ти моргай!
Вже метелик не сумує —
З радістю танцюй.
Квіти хтось комусь дарує —
Тож і ти даруй.
На поляні гриб-грибочок —
В кошик поклади.
А на річці є місточок —
Швидше перейди.
Заховалася сунічка —
Нахились мерщій.
Вітер вже лоскоче личко —
Ти його закрый.
В небо пташечка злетіла —
Спробуй полети.
Деся за лісом сонце сіло —
Тож сідай і ти.
Задощила раптом хмарка —
Руки підставляй.
Потім знову стало жарко —
Голову сховай.
Ось таке воно, це літо —
В небо задивись.
Пісня лине понад світом —
Другу посміхнись!

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рефлексія

- Як вам працювалося?
- Які думки та почуття викликав урок?
- Навіщо ми це робили?