

Серія «Усі уроки в початковій школі»
Заснована у 2006 році

М. О. Володарська

Усі уроки курсу «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» 1 клас

Книга скачана с сайта <http://e kniga.in.ua>



Издательская группа «Основа» —
«Электронные книги»

Харків
Видавнича група «Основа»
2012

УДК 37.016
ББК 74.263
В67

Володарська М. О.

В67 Усі уроки курсу «Основи здоров'я». 1 клас — Х. : Вид. група «Основа», 2012 — 256, [1] с. : табл. — (Серія «Усі уроки в початковій школі»).

ISBN 978-617-00-1243-2.

Посібник містить орієнтовне календарне планування та розробки всіх уроків курсу «Основи здоров'я» у 1 класі, складені відповідно до вимог нової навчальної програми (К. : Освіта, 2012).

У додатку пропонуються дидактичні картки для копіювання для організації фронтальної, групової, парної та індивідуальної роботи учнів на уроках курсу.

Для вчителів початкової школи.

УДК 37.016
ББК 74.263

ISBN 978-617-00-1243-2

© Володарська М. О., 2012
© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2012

ЗМІСТ

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ	6
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	8
Урок 1. Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. <i>Практична робота:</i> «Знайомство зі школою»	8
Урок 2. Здоров'я та його ознаки. Порухення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика. <i>Практична робота:</i> «Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)»	15
Урок 3. Ріст і розвиток людини. <i>Практична робота:</i> «Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих)»	26
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	31
Урок 4. Щоденне піклування про своє здоров'я	31
Урок 5. Розпорядок дня. <i>Практична робота:</i> «Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих)»	38
Урок 6. Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. <i>Практичні роботи:</i> «Як скласти портфель», «Вправи для формування правильної постави і стопи»	45
Урок 7. Правила особистої гігієни	53
Урок 8. Догляд за руками. <i>Практична робота:</i> «Як правильно мити руки»	61
Урок 9. Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту та розвитку	65
Урок 10. Фізичні вправи і загартовування	70
Урок 11. Активний і пасивний відпочинок	77

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	83
Урок 12. Піклування про здоров'я в сім'ї	83
Урок 13. Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати. <i>Практична робота:</i> «Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток». Розігрування діалогів знайомства	88
Урок 14. Безпечні місця для ігор і розваг	94
Урок 15. Поведінка в небезпечних ситуаціях	99
Урок 16. Телефони аварійних служб. <i>Практична робота:</i> «Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб»	104
Урок 17. Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу). <i>Практична робота:</i> «Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу»	110
Урок 18. Дитина вдома. Побутові безпеки	114
Урок 19. Місця підвищеної небезпеки у школі. <i>Практична робота:</i> «Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї»	119
Урок 20. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від дому до школи	124
Урок 21. Екскурсія «Безпечний маршрут "Дім — школа"»	129
Урок 22. Складові дороги. Безпечний перехід проїжджої частини дороги	131
Урок 23. Правила користування громадським транспортом	135
ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	140
Урок 24. Унікальність людини	140
Урок 25. Повага до себе та інших людей	145
Уроки 26–27. Народні традиції, родинні свята і здоров'я. <i>Практична робота:</i> «Створення пам'ятки "Як улаштувати веселе свято"»	148

Урок 28. Емоції та настрої людини. Як покращити настрої. <i>Практичні роботи:</i> вправи «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої»	155
Урок 29. <i>Практична робота:</i> «Ігри, що сприяють гарному настрою»	163
Урок 30. Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я	165
Урок 31. <i>Практична робота:</i> «Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їх ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших»	169
Урок 32. Підсумковий урок за рік. Як ми навчилися берегти своє здоров'я (тестування через запитання, малюнки, ігри тощо).	174
Уроки 33–34. Підготовка і проведення Дня здоров'я	176
ДОДАТОК. Картки для копіювання	180
ЛІТЕРАТУРА	254

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Тема уроку	Дата
Здоров'я людини (3 год)		
1	Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. <i>Практична робота:</i> «Знайомство зі школою»	
2	Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика. <i>Практична робота:</i> «Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)»	
3	Ріст і розвиток людини. <i>Практична робота:</i> «Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих)»	
Фізична складова здоров'я		
4	Щоденне піклування про своє здоров'я	
5	Розпорядок дня. <i>Практична робота:</i> «Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих)»	
6	Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. Практичні роботи: «Як скласти портфель», «Вправи для формування правильної постави і стопи»	
7	Правила особистої гігієни	
8	Догляд за руками. <i>Практична робота:</i> «Як правильно мити руки»	
9	Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту та розвитку	
10	Фізичні вправи і загартовування	
11	Активний і пасивний відпочинок	
Соціальна складова здоров'я		
12	Піклування про здоров'я в сім'ї	
13	Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати. <i>Практична робота:</i> «Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток». Розігрування діалогів знайомства	
14	Безпечні місця для ігор і розваг	
15	Поведінка в небезпечних ситуаціях	
16	Телефони аварійних служб. <i>Практична робота:</i> «Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб»	

№ з/п	Тема уроку	Дата
17	Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу). <i>Практична робота:</i> «Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу»	
18	Дитина вдома. Побутові небезпеки	
19	Місця підвищеної небезпеки у школі. <i>Практична робота:</i> «Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї»	
20	Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від дому до школи	
21	Екскурсія «Безпечний маршрут “Дім — школа”»	
22	Складові дороги. Безпечний перехід проїжджої частини дороги	
23	Правила користування громадським транспортом	
Психічна і духовна складові здоров'я		
24	Унікальність людини	
25	Повага до себе та інших людей	
26–27	Народні традиції, родинні свята і здоров'я. <i>Практична робота:</i> «Створення пам'ятки “Як улаштувати веселе свято”»	
28	Емоції та настрої людини. Як покращити настрої. Практичні роботи: вправи «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої»	
29	<i>Практична робота:</i> «Ігри, що сприяють гарному настрою»	
30	Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я	
31	<i>Практична робота:</i> «Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їх ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших»	
32	Підсумковий урок за рік. Як ми навчилися берегти своє здоров'я (тестування через запитання, малюнки, ігри тощо)	
33–34	Підготовка і проведення Дня здоров'я	

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Урок 1

Тема. Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. Практична робота: «Знайомство зі школою»

Мета: дати учням уявлення про те, що вивчає предмет «Основи здоров'я»; ознайомити з правилами безпеки першокласника; сприяти розвитку мислення, уваги, пам'яті і самостійності учнів; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Подивилися на мене,
Усміхнулися усі:
Всі готові до роботи.
Всі бадьорі. Молодці!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

» Повідомлення вчителя про предмет «Основи здоров'я»

Учитель розповідає, що на уроках курсу діти дізнаються про те, як піклуватися про своє здоров'я, зміцнювати його, що для здоров'я корисно, що — шкідливо, вивчатимуть правила безпечної поведінки.

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні ви вивчите правила безпеки школяра й ознайомитеся з деякими шкільними приміщеннями.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Робота за малюнками (Картка 1)





— Це хлопчик Здоровчик. Він зміцнює своє здоров'я. Складіть про нього речення.

— Який малюнок зайвий?

— Що робить хлопчик на першому малюнку? (*Грає у футбол. Відпочиває.*)

— Що робить хлопчик на другому малюнку? (*Читає. Відпочиває.*)

Висновок: на уроках з основ здоров'я ти навчишся чергувати активний і пасивний відпочинок.

— Що робить хлопчик на третьому малюнку?

— Що робить хлопчик на четвертому малюнку?

Висновок: на уроках з основ здоров'я ти зрозумієш, що для здоров'я корисно, а що — ні.

2 Фізкультхвилинка

ПТАШКИ

Крильця пташки розправляють, (*Руки розвести в різні боки.*)

Їх до сонця підіймають. (*Руки вгору, потягнутись.*)

Потім можна політати (*Покрутитися, рухи руками*
І комашок поганяти. *вгору та вниз.*)

На галявину злетілись, (*Присісти.*)

Там зернят вони наїлись.

Потім знову полетіли, (*Рухи руками вгору та вниз.*)

На гніздечко хутко сіли. (*Сісти на місця.*)

3 Робота над загадками

- Сидить дівчина в коморі,
А коса її надворі. (*Морква*)
- Сидить Марушка
В семи кожущках,

Хто на неї гляне,
Той і заплаче. (Цибуля)

- Що то за голова,
Що лиш зуби й борода? (Часник)

- Що вам відомо про ці овочі?
- Чим вони корисні для здоров'я?

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань

1 Робота в парах

- Розгляньте малюнки. (Картка 2) Хто на них зображений?
- Що любить порося Хрюша?
- Складіть речення.



Орієнтовні відповіді

- Хрюша любить овочі.
- Хрюша любить цукерки і печиво.
- Хрюша любить чистити зуби пастою «Blend-a-med».
- Хрюша любить фрукти.
- Хрюша любить молочні продукти.
 - Що для здоров'я корисно?
 - Зафарбуйте відповідний квадратик зеленим кольором.

Висновок: про своє здоров'я необхідно дбати.

— Уявіть, що у вас удома оселився бурундучок. Він любить піклуватися про своє здоров'я і завжди робить це із задоволенням. Розгляньте малюнки (картка 3) і складіть речення, що робить бурундучок, щоб бути здоровим.



Орієнтовні відповіді

- Бурундучок щодня робить зарядку.
- Бурундучок щодня миється.
- Бурундучок любить гуляти на свіжому повітрі.
- Бурундучок любить гратися.
- У бурундучка хороший апетит.
- Бурундучок вчасно лягає спати.

Висновок: треба підтримувати здоров'я у доброму стані.

2 Вивчення вірша

Навіть, якщо ти хворієш,
Ти здоровим бути мрієш.
Кожен учень має знати,
Як здоровим стати.

О. Чеботарьов

— До чого закликає автор вірша?

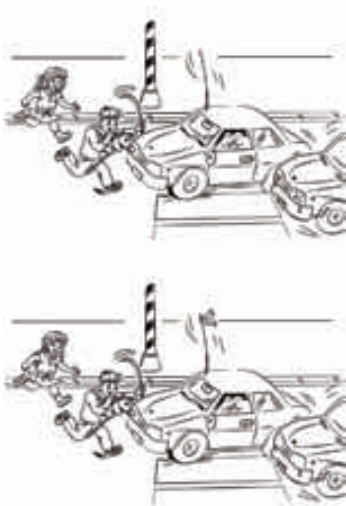
3 Робота над загадками

- Вітя вірші прочитав,
Я з Сергійком заспівав.
Слово в слово, тон у тон
Повторив... (*магнітофон*).
- Є у нас в квартирі робот,
Має він великий хобот.
Любить робот чистоту
І гуде, як лайнер: «Ту-у-у». (*Пилосос*)
- В нашій кухні кілька літ
Він воркоче, наче кіт,
І ховає справжню зиму
За надійними дверима. (*Холодильник*)
- То вперед, то убік
Ходить-бродить парохід.
А зупиниш — горе,
Продірявить море. (*Праска*)
- Живе там всесвіт день і ніч,
Насправді то — звичайна річ. (*Телевізор*)

— Як можна назвати всі ці предмети?

Висновок: на уроках з основ здоров'я ти вивчиш правила безпечної поведінки.

4 Робота в групах (Картка 4)



Запам'ятай! Так вчиняти не можна!

— Поясніть чому. Знайдіть 3 розбіжності.

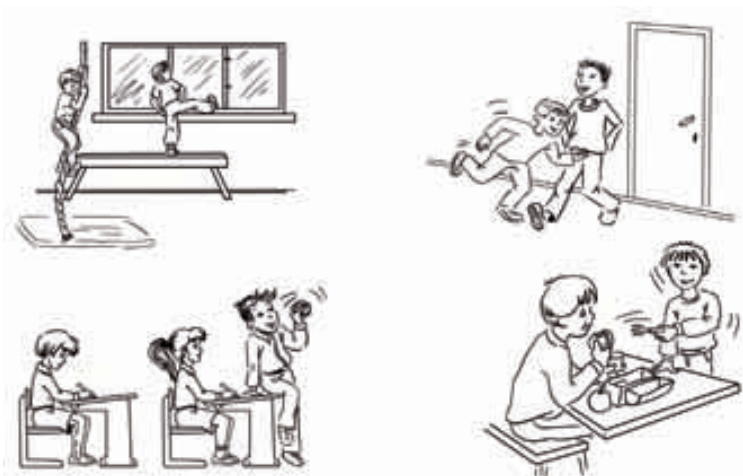
Висновок: на уроках з основ здоров'я ти навчишся дотримуватися правил вуличного руху.

5 Робота над загадками

- Великий будинок у місті стоїть,
Та завжди, як вулик бджолиний, шумить.
Як чаша, він повний знаннями,
Ласкавий будинок цей з нами. (*Школа*)
- Є чарівник у школі в нас.
Ану, впізнайте, хто він?
Озветься — тиша йде у клас.
Озветься ще раз — гомін.
Щоб не спізнитись на урок,
Нам голос подає... (*Дзвінок*).
- Біля школи на перерві
Дітлахів гурти веселі.
Одні бігають, стрибають,
Інші щось розповідають,
Дехто весело сміється,
Бо у них все удається.
Раптом продзвенів дзвінок.
Всі побігли на... (*урок*).

6 Практична робота: «Знайомство зі школою»

► Бесіда за малюнками (Картка 5)



— Як називається приміщення, у якому школярі навчаються?
(*Клас*)

- Де учні відпочивають під час перерви? (*У коридорі*)
- Де проводять уроки фізкультури? (*У спортивній залі*)
- Де учні їдять під час перерви? (*У шкільній їдальні*)
- Які правила поведінки порушили діти? Сформулюйте ці правила. Дайте учням поради. (*Учні знаходять порушників.*)

Висновок: на уроках з основ здоров'я ти ознайомишся з правилами безпечної поведінки в школі та інших громадських місцях.

7 Вивчення правил безпеки школяра

» У їдальні

Правило 1. Заходь до їдальні спокійно, по черзі.

Правило 2. За столом сиди спокійно і їж красиво.

Правило 3. Розмовляй тихим голосом із сусідами по столу.

Правило 4. У їдальні не бігай.

Правило 5. Не пустуй зі столовими приборами.

» У класі

Правило 1. До класу заходь спокійно, займай лише своє власне місце.

Правило 2. Не зачиняйся в класі на ключ.

Правило 3. Не відкривай самостійно вікна.

Правило 4. Не грайся ручками, не кидайся книжками, портфелем.

Правило 5. Будь обережний з інструментами на уроках трудового навчання.

Правило 6. Правильно організуй своє робоче місце.

» На перерві

Правило 1. На перервах не бешкетуй.

Правило 2. У коридорах школи рухайся спокійним кроком, без шуму.

Правило 3. Акуратно й уважно користуйся дверима, не став руки в дверні отвори, не пустуй, не ляскай дверима.

Правило 4. На сходах не перегинайся через поручні, дивися собі під ноги, тримайся правої сторони.

Правило 5. Не бігай по сходах, не штовхай тих, хто йдуть попереду, не смикай дітей за рюкзаки, не став підніжки, не зупиняйся в дверях і проходах.

» Це слід знати!

- Ходи в школу і повертайся з неї в компанії шкільних товаришів або вибирай такий шлях, щоб увесь час бути на очах у людей.
- Ніколи не приймай пропозицій незнайомців підвезти тебе. Не погоджуйся на це, навіть якщо людина стверджує, що її попросили про це твої батьки, якщо тільки вони не попередили тебе заздалегідь.

- Будь завжди поряд зі своїми учителями, однокласниками (друзями). Не ходи самотійно у безлюдні приміщення школи, тим більше горища, підвали. Не затримуйся наодинці на спортивному або ігровому майданчику.
Повідомляй про всі неприємності, що сталися з тобою, вчителів, медсестри, директорів, охоронців.
- Не дружи з тими, хто приносить до школи зброю (ножі, пістолети тощо) або наркотики. У жодному разі не вживай наркотики, навіть якщо тобі їх запропонували просто так і «безкоштовно». Повідом про цю пропозицію батьків.
- Намагайся не приймати чию-небудь сторону в бійках, що відбуваються.
- До туалету ходи тільки на перерві або з товаришем. Якщо побачив у туалеті незнайомого дорослого, негайно звідти вийди. Знай: у переважній більшості шкіл дорослі ходять до туалетів, призначених лише для них.
- Уважно стеж за своїми речами. Не залишай їх без нагляду навіть «на хвилинку». Не лишай у роздягальні в кишенях одягу гроші, мобільний телефон.

VI. Підсумок уроку

- Про що ви дізнаєтеся на уроках з основ здоров'я?
- Чи потрібно берегти здоров'я? Чому?
- Як саме його слід берегти?
- Які правила безпеки у їдальні ви запам'ятали?
- Які правила безпеки у класі ви запам'ятали?
- Які правила безпеки на перерві ви запам'ятали?
- Які інші правила безпеки школяра ви запам'ятали?

Урок 2

Тема. Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика. Практична робота: «Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)»

Мета: дати учням уявлення про те, що таке здоров'я, розповісти про його значення для повноцінного життя людини; вчити називати чинники, що впливають на здоров'я, ознаки здоров'я і хвороби; пояснити, чому діти не повинні вживати ліки і незнайомі речовини без дозволу дорослих; навчити учнів порівнювати самопочуття здорової і хворої людини, виконувати вправи для зменшення втоми і підвищення працездатності; вчити запобігати хворобам; виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Вітаю вас, мої любі,
У світлій затишній оселі.
Нехай урок наш для вас буде,
Як пісня — дзвінкий та веселий.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Чи потрібно берегти здоров'я? Чому?
- Як саме його слід берегти?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні ми будемо говорити про те, що є в кожного з вас. В одних воно міцніше, у інших — слабкіше, але для всіх воно — найдорожчий скарб, дорожчий навіть за золото, хоч його не купиш ні за які гроші. Ви, напевно, здогадалися, що мова піде про... (*здоров'я*).

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Проблемне запитання

— Як ви вважаєте, чому в народі кажуть, що здоров'я дорожче за золото? (*Відповіді учнів.*)

— Коли ви здорові — ви жваві і веселі. Вам хочеться бігати, стрибати, їсти, міцно спати. На уроках ви уважні, активні, будь-яке завдання вам під силу.

2 Робота в парах

— Домалюйте обличчя здорової та хворої дитини. Порівняйте самопочуття здорового і хворого.

Картка 1



Доцільно провести змагання між хлопчиками і дівчатками. Одні називають ознаки здорової, інші — хворої людини.

— Роздивіться малюнки. (Картка 2)



— У хлопчика Здоровчика міцне здоров'я. Назвіть його ознаки. Які з цих ознак є у вас?

Висновок: у здорової дитини гарний апетит, бадьорий настрій, міцний сон, 8–12 постійних зубів.

— Подивіться на свого сусіда по парті і назвіть декілька ознак його здоров'я. (*Рум'яні щоки, охайний вигляд, гарний настрій, блискуче волосся, нічого не болить, правильна постава, достатній зріст і маса тіла, рожевий язик, нормальна температура тіла, пружні м'язи*)

3 Робота за ілюстрацією до казки «Лікар Айболить» (Картка 3)



— Хто зі звірів виглядає щасливим на цьому малюнку? Чому?

— Хто почуввається погано? Чому? (*Здорові звірі — щасливі, хворі — нещасні.*)

4 Робота в групах

— Що таке хвороба?

— Які ознаки хвороби ви можете назвати? (*Підвищена температура тіла, головний біль, біль у горлі, животі, вухах, м'язах тощо, червоні або бліді щоки, відсутність апетиту, загальна слабкість, нежить, кашель, поганий настрій*)

Висновок: хвороба викликає різні неприємні відчуття. Треба знати, як уберегтися від хвороб.

— Роздивіться малюнок. (Картка 4)



— Це дівчинка Обережка. Вона не боїться щеплення. Беріть з неї приклад!

Висновок: щоб не хворіти, треба робити щеплення.

— Щеплення роблять для того, щоб виробити імунітет до певної хвороби. Діти, яким зробили щеплення, або взагалі не хворіють, або ж переносять хворобу значно легше.

► Гра «Що зайве?» (Картка 5)





- Чому діти хворіють? Розкажіть своїм товаришам.
- Знайдіть зайвий малюнок.
- Які хвороби вам відомі? (*Інфекційні — спричинюються бактеріями і вірусами, які потрапляють до організму повітряно-крапельним шляхом у транспорті та інших громадських місцях, через брудні руки.*)

5 Фізкультхвилинка

«Раз» — підняти руки вгору,
«Два» — нагнутися додолу,
Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги.
«Три-чотири» — прямо стати,
Будем знову починати.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Вправа «Мікрофон»

— Що ж потрібно робити, щоб бути здоровим і жити у країні Нехворійці?

— Щоб бути здоровим, потрібно... (*займатися спортом, загартовуватися, дотримуватися режиму дня, дружити, дотримуватися правил особистої гігієни, гуляти на свіжому повітрі, правильно харчуватися*).

2 Робота над загадками

- Любить митися і купатися, але від того тільки худне. (*Мило*)
 - Хто умивається,
З ним привітається. (*Рушник*)

3 Гра «Так чи ні?»

- Вживай ліки без призначення лікаря.
- Не ухиляйся від щеплень.
- Якщо захворів, лікуйся вдома, не заражай інших.
- Під час епідемії бувай у громадських місцях.

4 Робота над прислів'ям та приказками

- Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.
- Здоров'я за гроші не купиш.
Про кого кажуть у народі?
- У його вухах кури ночували. (*Брудні вуха*)
- Під нігтями хоч капусту сади. (*Брудні нігті*)
- Здоровий, як дуб. (*Дуб — могутнє, міцне дерево. Здоровий, як дуб — той, хто має міцне здоров'я.*)

5 Гра «Хвости»

— Продовжте речення.

- Коли я здоровий, то в мене...
- Коли я здоровий, то я...
Варіанти відповідей
- Коли я здоровий, то я міцно сплю.
- Коли я здоровий, то я із задоволенням учу уроки.
- Коли я здоровий, то я бігаю за метеликами.
- Коли я здоровий, то я беру участь у змаганнях.
- Коли я здоровий, то в мене хороший апетит.

6 Практична робота: «Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)»**► Фізкультхвилинки для розслаблення очей**

- 1) Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4–5 разів.
- 2) Міцно замружити очі. Порахувати до 3, розплющити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4–5 разів.
- 3) У середньому темпі зробити 3–4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само — у лівий. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь — на рахунок 1–6. Повторити 1–2 рази.
- 4) Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1–4. Потім перенести погляд удалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

► Фізкультхвилинки для м'язів рук, тулуба

- «Письмо носом»

Немов олівцем, написати в повітрі цифри від 0 до 9 носом або підборіддям. Рухи повільні, спина пряма.

- «Метелики»

Руки звести на потилиці в «замок». Спина рівна, лікті максимально розгорнуті назад. На «раз» — лікті під підборіддям звести разом, на «два» — повернутися у вихідне положення. Повторити 7 разів.

- «Поза лебедя»

Виконувати стоячи. Руки опустити вниз. Плечі відвести назад. Руки за спиною взяти в «замок», випрямити і повільно піднімати догори, не нахилиючи тулуб. Тримати 3–10 секунд. Повільно опустити руки. Зробити кілька спокійних вдихів та видихів. *(Знімається напруження в спині, зміцнюються м'язи спини, покращується кровообіг у хребті.)*

► Пальчикова гімнастика**КВАСИМО КАПУСТУ**

Руками імітуємо відповідні рухи:

— Ми капусту шаткували! — (двічі) — прямими, напруженими долонями імітуємо рухи сокири: вверх-униз.

— Солі в неї ми поклали! — (двічі) — пальці зібрані «щіпкою», «солимо капусту».

— Ми капусту м'яли, дерли! — (двічі) — енергійно стискаємо пальці в кулачки, то одночасно на двох руках, то по черзі.

— Смачну моркву туди терли! — (двічі) — пальці однієї руки зжаті в кулак і здійснюють ритмічні рухи вверх-униз по долоні другої руки. Після цього міняємо руки.

МИЄМО РУКИ

- 1) «Миємо руки»: ритмічно потираємо долоні, наче миємо руки.

Узяли духмяне мило,
Добре руки з ним помили.

- 2) «Струшуємо водичку з рук»: пальці стиснути в кулачок, потім з силою випрямити їх, наче струшуючи водичку.

Полетіли від води
Бризки з рук туди-сюди.

- 3) «Витираємо руки»: енергійні рухи імітують почергове витирання кожної руки рушником.

Рушничок я свій беру,
Швидко ручки обітру.

НАПЕЧЕМО МЛИНЦІВ

По черзі торкатися поверхні столу тильною стороною кисті руки і долонею.

На сметані, на яйці
Тісто зробим на млинці.
Напече нам мама їх
Гаряченьких та смачних.

МІСИМО ТІСТО

Руками імітуємо вимішування тіста.

Тісто узяли у мами,
Його жужмили і м'яли,
Пирогів напечемо
Із сметаною з'імо!

На перші рядки дуже енергійно стискаємо руки в кулачки та розтискаємо їх (одночасно і по черзі). Потім руками імітуємо рухи, наче ліпимо пироги.

ПРАПОРЦІ

Вихідна позиція: розташувати долоні перед собою.

Одночасно опускати та підіймати долоні, супроводжуючи рухи віршами.

Якщо дитина легко виконує ці вправи, запропонуйте їй опускати та підіймати долоні, не згинаючи пальців.

Я тримаю у руці
Кольорові прапорці.

КУЛЬКА

Вихідна позиція: пальці обох рук зібрані пучкою і стикаються кінчиками.

«Надуваємо кульку»: надати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м'ячик або кульку.

«Кулька лопнула»: пальці повертаються у вихідну позицію.

Пружну кульку я надую,
Мотузочок зав'яжу.
Ну, а потім її здую,
Всім цей фокус покажу.

ЇЖАЧОК

Вихідна позиція: поставити долоні під кутом одна до однієї. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої. Врушити прямими пальчиками.

Як ти носиш, їжачок,
Так багато колючок?

ЧОВЕН

Вихідна позиція: обидві долоні поставлені на ребро і з'єднані «ківшиком», великі пальці притиснуті до долонь.

По річці плине човен,
Він дітлахама повен.

ПАРОПЛАВ

Вихідна позиція: обидві долоні з'єднані «ківшиком», усі пальці, крім великих, спрямовані вбік «від себе», а великі пальці підняті вгору та з'єднані — це «труба».

Пароплав пливе по річці,
Дим з труби, немов із пічки.

РІЧКА ТА РИБКА

Річка — хвилястий, плавний рух розслаблених кистей рук.

Рибка. Випрямлені долоні притиснуті одна до одної. Пальці спрямовані вбік «від себе».

Повертати зімкнуті долоні вправо та вліво, імітуючи рухи риби хвостом.

Хвостиком б'є наша рибка маленька,
В річці живе ця манюня гарненька.

ДЕРЕВА

Вихідна позиція: розташувати кисті рук перед собою, долонями до себе.

Пальці розведені в сторони та напружені. Після виконання вправи струсити кисті рук.

Вітер залетів у гай.
Ти дерева не гойдай,

(Качати руками з боку в бік.)

Дуже гілки не клони,
Щоб не тріснули вони!

(Качати руками вниз — уверх, не згинаючи пальців.)

ПТАХ П'Є ВОДУ

Вихідна позиція: пальці зложити пучкою — це «дзьоб».

Не відриваючи лікоть від столу, «дзьобом» торкнутися столу. Далі — імітувати рухи птаха: узяти «воду», підняти «голову», поклатати «дзьобом».

Птах дістався до криниці,
Хоче випити водиці.

ПТАХ ЛЕТИТЬ

Вихідна позиція: руки розташувати перед собою (долонями до себе).

Великі пальці сплести — це «голова» птаха. Решта пальців — «крила». Помахати ними.

В небі пташечка летіла,
На галявину присіла.

(Помахати «крилами».)

Посиділа, відпочила,
Й до гніздечка полетіла.

(Притиснути долоні до себе.)

КВІТКА

Вихідна позиція: долоні підняті вгору, пальці створюють «пуп'янок», основи кистей притиснуті одна до другої.

Квітка «розпускається»: розводимо одночасно пальці рук у сторони, а потім зводимо пальці разом.

Вранці сонечко зійшло, розпустилась квітка.
А увечері закриє пелюсточки швидко.

VI. Підсумок уроку

- Що означає слово *здоров'я*?
- Як виглядає здорова дитина?
- Який апетит у здорової дитини?
- Який настрій у здорової дитини?
- Який сон у здорової дитини?
- Скільки постійних зубів у здорової дитини?
- Які ознаки здоров'я є у вас?
- Що ви робите, щоб бути здоровими?
- Як почуввається хвора людина?
- Які ознаки хворої людини ви запам'ятали?
- Хто допомагає хворим дітям?
- Що слід робити, щоб не хворіти?
- Які правила про вживання ліків вам відомі?

►► Інформація для вчителя

ЯК ВИЗНАЧИТИ, ЧИ ЗДОРОВА ЛЮДИНА?

Ознаки здоров'я	Ознаки хвороби
нормальна температура тіла	підвищена температура тіла
рум'яні щоки	червоні або бліді щоки
здоровий апетит	відсутність апетиту
міцний сон	поганий сон
достатні зріст і маса тіла	недостатні зріст і маса тіла
гарний настрій	поганий настрій
доброзичливість	дратівливість
блискуче волосся	нежить
рожевий язик	кашель
ясні очі	біль
відсутність болю	загальна слабкість
правильна постава	
пружні м'язи	

Що таке втома?

Втома — це послаблення сил, викликане напруженою фізичною або розумовою працею, тривалим рухом і т. ін. Втома спричиняє послаблення працездатності організму.

ВТОМА

Звичайна	Середня	Перевтома
<ul style="list-style-type: none"> • Незначне почервоніння шкіри обличчя; • потовиділення 	<ul style="list-style-type: none"> • Підвищена пітливість (особливо обличчя); • значне почервоніння обличчя; • значно прискорене дихання; • порушення координації рухів; • біль у м'язах; • прискорене серцебиття; • скарги на втому 	<ul style="list-style-type: none"> • Різке почервоніння шкіри; • блідість або «синюшність» шкіри обличчя; • значна пітливість і виділення солі на шкірі; • різке, поверхове, аритмічне дихання; • порушення координації рухів; • тремтіння кінцівок; • скарги на шум у вухах; • головний біль, нудота

Урок 3

Тема. Ріст і розвиток людини. Практична робота: «Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих)»

Мета: дати учням уявлення про ріст і масу тіла людини (зокрема, дитини 6–7-річного віку); навчити практично визначати свій зріст та масу тіла; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Доброго ранку! Доброго дня!
Хай плещуть долоньки!
Хай тупають ніжки!
Працюють голівки!
Доброго ранку! Доброго дня!
Бажаєм собі ми здоров'я й добра!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Що означає слово *здоров'я*?
- Як виглядає здорова дитина?
- Які ознаки здоров'я є у вас?
- Що слід робити, щоб не хворіти?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, що потрібно робити, щоб гарно рости і розвиватися.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Вступне слово вчителя

— Ви, напевне, помічали, які зміни трапляються з вашим організмом. Ви весь час зростаєте. Поступово стаєте вищими, важчими і сильнішими. Молочні зуби у вас змінюються на постійні. Ви більше знаєте, набуваєте різних умінь і навичок.

2 Вправа «Малюнки з виставки»

Учні приносять на урок свої фотографії, зроблені у різні роки життя.

— Порівняйте фотографії. Які зміни ви побачили?

— Спочатку складіть речення про себе у період, коли ви ходили до дитячого садку, а потім — у період, коли ходите до школи.

Висновок: діти весь час розвиваються і зростають. Ріст — один з основних показників фізичного розвитку людини. Він є складовою розвитку людини. Тобто розвиток без росту не відбувається.

3 Робота в парах (Картка 1)

— Що робить хлопчик Здоровчик, щоб добре рости? Беріть з нього приклад. Знайдіть зайвий малюнок.



4 Фізкультхвилинка

МЕТЕЛИКИ

Ми метелики чудові,
 Маєм крильця кольорові,
 Над квітками літаємо,
 Втоми ми не знаємо.
 Пташки ми злякалися,
 Під квітку заховалися.

(Нахилити голову ліворуч, праворуч.)

(Розвести руки в сторони.)

(Біг на місці, рухи руками вгору-вниз.)

(Руки покласти на голову.)

(Присісти.)

5 Практична робота: «Вимірювання зросту і маси тіла»

До стіни прикріплюють сантиметрову стрічку так, щоб нульова позначка знаходилася внизу. Учень стає спиною до стіни, торкаючись її п'ятами, сідницями, лопатками та потилицею, голову тримає прямо. Учитель кладе на голову учня лінійку і притискає її до стіни. Це — зріст дитини. Масу тіла визначають за допомогою ваг, розміщених на підлозі. Результати записують у таблицю в зошиті. Аналогічні вимірювання роблять наприкінці року у травні. Порівнюють результати.

Доцільно порівняти результати вимірювання із середніми показниками маси тіла і зросту здорових дітей.

	6 років	7 років
Хлопчики	Маса — 20–24 кг Зріст — 111–121 см	Маса — 25–30 кг Зріст — 122–130 см
Дівчатка	Маса — 19–24 кг Зріст — 111–120 см	Маса — 25–28 кг Зріст — 121–128 см

Висновок: якщо маса менша на 5–7 кг, це свідчить про недостатню вагу. Якщо більша на 5–7 кг — про зайву вагу, на 8–10 кг — про ожиріння.

Порада: більше рухатися, не переїдати.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота над загадкою

- Все життя одна одну обганяють, а обігнати не можуть. (*Ноги*)

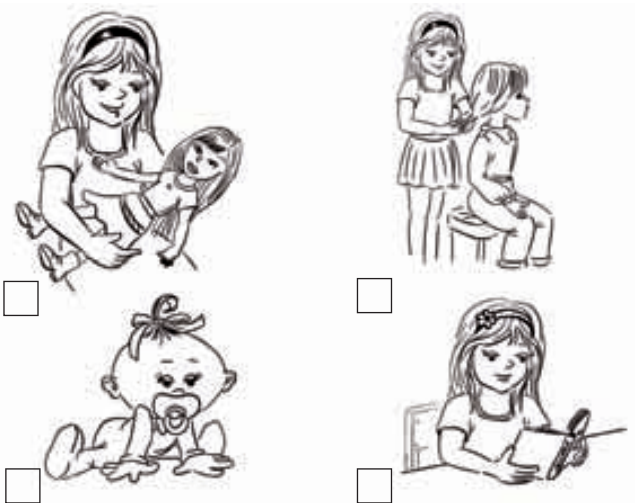
2 Робота в парах

— Розгляньте малюнки. (*Картка 2*). Що роблять звірі? Складіть речення.



Орієнтовні відповіді

- Тигрєня стрибає на батуті.
 - Ведмедик грає у баскетбол.
 - Лисенятко стрибає у довжину.
 - Зайченятко підтягується на перекладині.
 - Білочка плаває.
 - Бурундучок грає у волейбол.
 - Мураха стрибає у висоту.
- Розкажіть, які види спорту ви любляєте.
 — Роздивіться малюнок. (Картка 3) Цифрами 1, 2, 3, 4 позначте, як розвивалася дівчинка.

**3 Вправа «Мікрофон»**

— Яку користь приносить тренування?

4 Тестування (Картка 4)

— Позначте правильну відповідь.

Що потрібно робити, аби стати здоровим, дужим?

- Рано лягати спати.
- Пізно вставати.
- Не переїдати.
- Багато рухатися.
- Правильно харчуватися.
- Переглядати телепередачі про фізкультуру.
- Виконувати вправи ранкової зарядки.

5 Гра «Хвости»

- Я буду здоровим, якщо...
- Я матиму гарну поставу, якщо...
- Я буду розумним, якщо...
- Я буду мати здорові білі зуби, якщо...

6 Робота над прислів'ями

- Двічі молодим не бути.
- Літа плывуть, як вода!

VI. Підсумок уроку

- Доведіть, що людина весь час росте.
- Як змінюється зріст і маса тіла?
- Що потрібно для здорового росту організму?
- Як змінюються зуби у дитини?
- Як змінюється розум?
- Як змінюється сила і витривалість?

► Інформація для вчителя

Які періоди проживає людина?

	Дитинство	Підлітковий вік і юність	Зрілість	Старість
Чоловіки	0–12 років	13–21 рік	22–60 років	61–90 років
Жінки	0–11 років	12–20 років	21–55 років	56–90 років

Якими мають бути маса тіла і зріст у здорових дітей?

Вік дітей	Дівчатка		Хлопчики	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
6 років	119	22	119	22
7 років	124	24	124	24

Що сповільнює розвиток дитини?

- Недостатнє перебування на свіжому повітрі;
- погане харчування;
- недотримання режиму дня;
- часті хвороби.

Що сприяє росту і розвитку?

- Активний руховий режим;
- нормовані фізичні навантаження;
- перебування на свіжому повітрі;
- загартовування.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Урок 4

Тема. Щоденне піклування про своє здоров'я

Мета: дати учням уявлення про здоровий спосіб життя; вчити дотримуватися правил здорового способу життя; виховувати бажання щоденно дотримуватися корисних для здоров'я звичок.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

От і знову дзвоник лунає,
Мелодійно і срібно звучить.
Він до класу дітей закликає,
Щоб успішно діток учить.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Про що ви дізнаєтесь на уроках з основ здоров'я?
- Чи потрібно тобі берегти здоров'я? Чому?
- Як саме його слід берегти?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні ви дізнаєтесь, як щодня потрібно піклуватися про своє здоров'я та дотримуватися корисних звичок.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Вправа «Мікрофон»

— Чи згодні ви з твердженням: «Щоб бути здоровим, слід щоденно піклуватися про своє здоров'я»? Доведіть свою думку. Наведіть приклади.

Учні складають речення за початком.

Щоб бути здоровим, потрібно щодня...

Варіанти відповідей

- Щоб бути здоровим, потрібно щодня робити зарядку.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня загартовуватися.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня дотримуватися режиму дня.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня митися.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня чистити зуби.

- Щоб бути здоровим, потрібно щодня гуляти на свіжому повітрі.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня їсти свіжі продукти.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня мати гарний настрій.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня багато рухатися.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня берегти зір.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня одягатися по погоді.
- Щоб бути здоровим, потрібно щодня не перевтомлюватися.

Висновок: той, хто щодня піклується про збереження і зміцнення здоров'я, веде здоровий спосіб життя.

2 Робота в групах

— Допоможіть хлопчику Здоровчику вибрати чотири корисні для здоров'я звички. (*Картка 1*)



— Що робить хлопчик Здоровчик на першому малюнку? Де він грається? Складіть речення.

Висновок: для твого здоров'я корисно багато рухатися, гуляти на свіжому повітрі.

— Що робить хлопчик Здоровчик на другому та четвертому малюнках? Яку їжу він споживає? Складіть речення.

Висновок: щоб бути здоровим, треба вживати корисну їжу.

— Що робить хлопчик Здоровчик на п'ятому малюнку? Складіть речення.

— О котрій годині дітям потрібно лягати спати? Дайте пораду хлопчикові щодо порядку в кімнаті.

Висновок: для твого здоров'я корисно вчасно лягати спати.

— Розгляньте третій малюнок. На ньому зображений чемний хлопчик.

Складіть речення про те, що він робить. (*Чемний хлопчик дає іграшку другові.*)

Висновок: для твого здоров'я корисно чемно поводитися, бути доброзичливим.

3 Фізкультхвилинка

ВЕСЕЛІ ХЛОП'ЯТА

Дружно разом піднялись,	(<i>Встали з-за парт.</i>)
Вліво, вправо подивились.	(<i>Нахилити голову ліворуч, праворуч.</i>)
Потім хутко повернулись,	(<i>Руки на пояс, зробити поворот.</i>)
Всім навколо посміхнулись,	
Поплескали у долоні	(<i>Поплескали у долоні.</i>)
І побігали, як поні.	(<i>Біг на місці.</i>)
«Хай лунає всюди сміх,	(<i>Ці слова всі вимовляють хором.</i>)
Ми хлоп'ята краці всіх!»	

4 Розповідь учителя про корисні і шкідливі звички

— Коли ми говоримо, що потрібно піклуватися про своє здоров'я, то маємо на увазі вироблення таких звичок, що сприяють здоров'ю. Вони називаються *корисними*. А ті, що шкодять здоров'ю, погіршують його, називають *шкідливими* звичками.

5 Робота за малюнками. (Картка 2)

— Розгляньте малюнки, складіть речення.





— Які з цих звичок корисні, а які — шкідливі? Доведіть, чому ви так вважаєте?

(Тетянка робить зарядку. Це корисна звичка, бо будуть міцні м'язи.

Дмитрик смокче ручку. Це шкідливо.

Наталка сидить рівно за партою. Це корисно, бо буде гарна постава.

Надійка підкладає ногу під сідниці. Це шкідливо, бо викривляється хребет.

Івасик миє руки з милом. Це корисна звичка.

Сашко має неохайний вигляд, розкуйовджене волосся, висмикнулася сорочка. Це шкідлива звичка.)

Висновок: корисні звички зміцнюють здоров'я, а шкідливі погіршують, псують його.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота над загадкою

- Дві матері по п'ять синів мають. (Руки)

2 Робота в парах

— Розгляньте малюнки. (Картка 3) Що роблять діти? Дайте їм імена. Складіть речення.



Орієнтовні відповіді

- Дмитрик гризе нігті.
- Наталка смокче пальці.
- Сашко миє руки з милом.
- Сергійко горбиться.
- Марійка миє фрукти проточною водою.
- Петрик човгає ногами.
- Надійка смокче ручку.

— Які з цих звичок шкідливі? Позначте червоним квадратиком.

— Хто з дітей дбає про здоров'я? Позначте зеленим квадратиком.

► Гра «П'ятий зайвий» (Картка 4)

— Що допоможе вам зміцнити здоров'я?

Блокнот, циркуль, ручка, м'яч, книга.

— Обведіть лінією синього кольору зимові речі, а жовтого — літні. (Картка 5)



3 Тестування «Так чи ні» (Картка 6)

- Ти сьогодні вчасно прокинувся і прийшов до школи.
- На перерві ти дуже швидко бігаєш по сходах і коридорах.
- Коли пишеш, дуже нахилиєшся над партою.
- Після школи ти ретельно помив руки і сів обідати.
- Після прогулянки ти ліг на диван, узяв книжку і почав читати.

4 Аналіз ситуацій

- Дмитрик часто запізнюється до школи. Як цього уникнути? *(Ввечері вчасно лягати, вранці вчасно вставати, вчасно виходити з дому до школи.)*
- Марійка і Надійка часто хворіють, пропускають заняття у школі. Що їм можна порадити? *(Загартовуватися, займатися спортом, частіше перебувати на свіжому повітрі, вживати вітаміни, вдягатися по погоді.)*
- На уроці Миколка має втомлений вигляд, неуважно слухає вчителя. Що йому порадити? *(Не бігати на перерві, вранці снідати, дотримуватися режиму дня: вчасно лягати спати.)*
- Наталка сидить за партою зігнувшись, підкладає руку під підборіддя, а ногу — під сідниці. Що їй порадити? *(Стежити за своєю поставою, відвідати окуліста.)*

5 Робота над прислів'ям

Люди часто хворіють, бо беретися не вміють.

VI. Підсумок уроку

- Що корисно для вашого здоров'я?
- Що треба робити, щоб багато рухатися?
- Яку їжу корисно вживати?
- Що слід робити, щоб бути охайним?
- Коли потрібно лягати спати?
- Які правила виконують чемні діти?
- Які корисні звички вам відомі?
- Які корисні звички маєте ви?
- Які звички називають шкідливими?
- Які шкідливі звички є у вас?
- Що таке здоровий спосіб життя?

Ось і пролунав дзвінок —
Закінчився наш урок.
За роботу — по заслугі!
Щиро дякую вам, друзі!

► Інформація для вчителя

Що означає вести здоровий спосіб життя?

- Дотримуватися режиму дня;
- чергувати роботу і відпочинок;
- займатися спортом;
- робити ранкову гімнастику;
- часто перебувати на свіжому повітрі;
- загартовуватися;
- дотримуватися правил особистої гігієни;
- вживати здорову їжу та вітаміни;
- не мати шкідливих звичок.

Урок 5

Тема. Розпорядок дня. Практична робота: «Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих)»

Мета: дати учням уявлення про розпорядок дня школяра та його вплив на здоров'я, довести необхідність його дотримання; пояснити, чому важливо вчасно лягати спати; навчити учнів складати розпорядок дня за малюнками; виховувати бажання дотримуватись розпорядку дня.

ХІД УРОКУ**I. Організаційний момент**

Я вам рада, любі діти,
І вітаю щиро вас
І запрошую ласкаво
На основи здоров'я у клас.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Що слід робити, щоб бути охайним?
- Коли потрібно лягати спати?
- Які корисні звички вам відомі?
- Що таке здоровий спосіб життя?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, що таке режим дня та як він впливає на здоров'я.

IV. Вивчення нового матеріалу**1 Вступне слово вчителя**

— Ваш організм працює, як годинник. Щоб встигати за день зробити чимало справ і при цьому добре почуватися, добре вчитися,

слід усе робити в усталеному порядку. В один і той самий час лягайте спати, прокидайтеся вранці, робіть ранкову зарядку, вмивайтеся, снідайте, йдіть до школи, тобто дотримуйтеся розпорядку (режиму) дня. Це корисно для здоров'я.

2 Читання й обговорення вірша

ГАЛЯ-НЕВСТИГАЛЯ

Галю, вставай, умивайся
Та швидше до столу!
Галю, мерщій убирайся,
Бо спізнишся в школу!
Галя вилежує, ніжиться і позіхає,
Довго з портфелем вовгузиться
І — не встигає.
В школі дзвінок продзвенів
І давно почалися уроки.
А коридором — чий то? —
Лунають поспішливі кроки.
Клас уже знає:
Це знову спізнилася Галя.
Ні, недаремно прозвали
Її Невстигала.

О. Орач

- Як ви гадаєте, чому Галя завжди спізнювалася?
- Чи можна їй допомогти? Як саме?
- Розкажіть, як ви збираєтеся до школи?
- Що ви робите, коли вас розбудять?
- Чи відразу встаєте з ліжка? Чи робите зарядку?
- Чи встигаєте поснідати?
- Чи допомагає вам хтось збиратися до школи?

3 Робота в групах

— Розгляньте малюнки. (Картка 1) Що роблять діти? Дайте їм імена. Складіть речення.





Орієнтовні відповіді

- Галинка прокинулася.
- Петрик вранці застеляє постіль.
- Сашко робить ранкову зарядку.
- Наталка вмивається.
- Оленка снідає.
- Маринка йде до школи.
- Павло і Даринка вчаться у школі.
- Оксана обідає.
- Юрко катається на ковзанах.
- Іринка вечеряє.
- Надійка грається.
- Андрійко спить.

— Біля кожного малюнка впишіть відповідну частину доби: ранок — *р*, день — *д*, вечір — *в*, ніч — *н*.

— Розкажіть про розпорядок дня дітей.

— Коли прокинулася Галинка?

— О котрій годині Сашко робить зарядку?

— О котрій годині Наталка вмивається?

— О котрій годині Оленка снідає?

- О котрій годині у Маринки починаються уроки у школі?
- О котрій годині Оксана приходить зі школи й обідає?
- О котрій годині Юрко катається на ковзанах?
- О котрій годині Іринка вечеряє?
- О котрій годині Андрійко лягає спати?

► **Висновок**

Правило 1. Роби все вчасно, в усталеному порядку.

Правило 2. Ніколи не спізнюйся.

Правило 3. Учися користуватися годинником.

4 Робота над загадками

- А що то за штука,
Що цілий вік стука?
Не думає, не гадає,
Хвостиком виляє.
Все собі мигичить
Та чужий вік лічить. (*Годинник*)
- Немає тих доріг ніде,
Якими він без ніг іде.
Уранці будить маму й тата.
Увечері всіх кличе спати.
Години вміє рахувати. (*Годинник*)

— Чи дотримуєтеся ви розпорядку дня?

5 Вправа «Мікрофон»

— Розкажіть про свій розпорядок дня.

6 Фізкультхвилинка

ВЕСЕЛІ ХЛОП'ЯТА

Навкруги вітер гуляє	(<i>Ходьба на місці.</i>)
Моє деревце хитає.	(<i>Руки підняти вгору, нахилитися праворуч-ліворуч.</i>)
Угору тягнуся, А йому не піддаюся.	(<i>Стали навшипиньки.</i>)
Тихше, тихше, вітерець,	(<i>Потягнутися.</i>)
Вгомонися накінець.	(<i>Повільно опустити руки.</i>)

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Практична робота: «Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих)»

— Для того щоб людина була завжди охайною, все встигала зробити, не спізнювалася на заняття, на роботу, вона має дотримуватися

режиму дня. Ви вже школярі, а в школярів є свій режим дня. Зараз ми всі разом спробуємо його скласти.

Правила розпорядку дня такі: лягати спати і прокидатися в один і той самий час, спати не менше 9 годин, харчуватися в один і той самий час, ніколи не запізнюватися до школи, виконувати домашні завдання в один і той самий час, щоденно гуляти на свіжому повітрі.

Час потрібно берегти, не гаяти даремно.

2 Робота за малюнками (Картка 2)

— Ось який у Сергійка режим дня. Роздивіться малюнки. Чого на них бракує?



► Гра «Плутанина»

Завдання: розмістити сюжетні малюнки, що відображають основні моменти режиму дня, в певній послідовності.

3 Самостійна робота

У кожного учня — картка. (Картка 3)



— Познач те, що робиш завжди, — зеленим, інколи — синім, ніколи не робиш — червоним кольором.

4 Тематичне малювання «Мій ранок». Конкурс малюнків**VI. Підсумок уроку**

- Чому для здоров'я корисно все робити в усталеному порядку?
- Що потрібно робити вранці?
- Що потрібно робити вдень?
- Що потрібно робити ввечері?
- Розкажіть про свій розпорядок дня.

— Які правила ви запам'ятали на уроці?

Всі ви, діти, молодці,
Гарно працювали!
Але дзвоник пролунав,
Він мені і вам сказав,
Що урок вже час кінчати,
Треба йти відпочивати.

► **Інформація для вчителя**

Для чого потрібен режим дня?

Режим дня — це раціональний, тобто розумний, розподіл часу на всі види діяльності та відпочинку протягом доби.

Він потрібен для того, щоб забезпечити найвищу працездатність протягом усього періоду неспання. При чіткому розпорядку дня в людини формуються звички, і тоді конкретний час є сигналом для відповідних дій.

Які елементи обов'язково мають бути в режимі дня?

Основними елементами режиму дня школяра є ранкова гімнастика, гігієнічні процедури, навчальні заняття в школі та вдома, активний відпочинок із максимальним перебуванням на свіжому повітрі, регулярне та збалансоване харчування, діяльність за власним вибором дитини, повноцінний сон.

Орієнтовний режим дня для першокласника

7.00 – 7.20	пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні процедури, ранковий туалет, прибирання ліжка
7.20 – 7.40	сніданок
7.40 – 8.00	дорога до школи
8.00 – 12.30	заняття в школі
12.30 – 13.00	повернення зі школи
13.00 – 13.30	обід
13.30 – 14.30	післяобідній відпочинок
14.30 – 16.00	перебування на повітрі
16.00 – 16.30	підвечірок
16.30 – 18.00	перебування на повітрі. Заняття у гуртках
18.00 – 20.00	вечеря, заняття улюбленими справами
20.00 – 21.00	підготовка до сну
21.00 – 7.00	сон

Урок 6

Тема. Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. Практичні роботи: «Як скласти портфель», «Вправи для формування правильної постави і стопи»

Мета: навчити учнів розпізнавати правильне і неправильне сидіння за партою, визначити правильність своєї постави; вчити скласти портфель, підтримувати порядок на робочому місці, тримати в чистоті та порядку особисті речі, одяг, книги, зошити, навчальне приладдя, приступати до занять лише після того, як наведено порядок на робочому місці (столі, парті), після закінчення занять уміти правильно зібрати речі в портфель; виховувати бажання виконувати вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Нумо, діти, підведіться!
Всі приємно посміхніться.
Пролунав уже дзвінок,
Починаємо урок!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

— Чому для здоров'я корисно все робити в усталеному порядку?

— Розкажіть про свій розпорядок дня.

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ви вчитиметься скласти портфель, підтримувати порядок на робочому місці, вивчите вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Вступне слово вчителя

— Часто у розмовах можна почути: «гарна жінка», «гарний хлопчик», «гарна дівчинка». Чому так говорять? Чим нас приваблює зовнішній вигляд гарних людей?

Не лише чистий одяг та охайна зачіска роблять людину гарною. Якщо людина під час розмови кривить рота, сутулиться, човгає ногами при ходьбі, розмахує руками, постійно тримає руки у кишенях, то чи можна назвати її гарною? Дійсно, гарною можна назвати лише людину з правильною поставою, гарними жестами і рухами.

Давайте повчимося правильно сидіти за партою, постежемо за своєю походою та жестами.

2 Тренувальні вправи

Учитель демонструє, як правильно сидіти, ходити, а діти наслідують його дії.

3 Робота над приказками та порівняннями

- Згорблений, як дід.
- Стрункий, як тополя.
- Хто любить лише себе, того люди не люблять.
- Хто день починає із зарядки — у того все в порядку.
- Довга коса — дівоча краса.
На неохайній людині всяка одежа погана.
- Без осанки кінь — корова.
- Багато ходити — довго жити.
- Сильне дерево довго росте.

4 Вивчення порад

— Для того щоб бути бадьорим і здоровим, потрібно вміти правильно стояти, ходити, сидіти.

Що таке постава? (*Наше положення тіла називається поставою.*)

Поради лікаря Красива Постава

- Стояти потрібно прямо, розпрямивши плечі, підбравши живіт, трохи висунувши груди вперед.
- Ходити треба так, ніби певна уявна сила тягне тебе вгору.
- Хо́да має бути впевненою, швидкою і легкою, тіло випрямлене, голова злегка відхилена назад.
- Хо́да може бути плавною, повільною, величавою, а може бути бадьорою, спортивною.
- Стеж за собою — хо́да буде красивою!
- Запам'ятай: для правильної постави корисно носити ранець, а не портфель.
- Щоб бути струнким, потрібно щодня виконувати гімнастичні вправи.

5 Практична робота: «Вправи для формування правильної постави і стопи»

— Лікар Красива Постава пропонує нам вправу «Деревце».

Поставте ноги разом, стопи притиснуті до підлоги, руки опущені, спина пряма. Зробіть спокійно вдих і видих, плавно підніміть руки вгору. Тримайте їх долонями одна до одної, пальці разом. Потягніться всім тілом. Витягуючись угору, уявіть міцне, сильне деревце. Високий, стрункий стовбур тягнеться до сонця. Організм, як деревце, наливається силою, бадьорістю, здоров'ям.

Опустіть руки та розслабтеся. Посміхніться одне одному.

Комплекс вправ на формування правильної постави

- 1) В. п. — основна стійка, мішечок з піском на голові. 1–2 — стати навшпиньки, руки в сторони і за голову; 3–4 — в. п. Повторити 6–8 разів у повільному темпі.
- 2) В. п. — те саме. 1–2 — напівприсід. Повторити 8–10 разів у різному темпі.
- 3) В. п. — те саме. 1 — крок ліворуч, руки в сторони; 2 — приставити праву, руки вниз, напівприсід; 3 — крок праворуч, руки в сторони; 4 — приставити ліву, руки вниз, напівприсід. Повторити 6–8 разів у кожен бік у середньому темпі.
- 4) В. п. — сід. 1 — сід ноги нарізно, руки в сторони; 2 — в. п. Повторити 6–8 разів у середньому темпі.

Комплекс вправ для профілактики плоскостопості

- 1) Ходьба на пальцях. Ходити на пальцях, не згинаючи ніг, руки на поясі; тулуб держати прямо. Виконувати в середньому темпі 1–3 хвилини.
- 2) Ходьба на зовнішніх краях стоп. Ходити по кімнаті, поставивши руки на пояс, спираючись на зовнішні краї стоп (як клишоногий ведмедик). Виконувати в середньому темпі 2–5 хвилин.
- 3) Ходьба по палиці. Ходити по покладеній на підлогу гімнастичній палиці, відводячи стопи назовні та розставляючи руки в сторони. Повторювати в повільному темпі 5–15 разів.
- 4) Кочення м'яча ногою. Котити ступнею по підлозі гумовий м'яч. Вправу виконувати почергово кожною ногою впродовж 2–5 хвилин.
- 5) Присідання на палиці. Тримаючись руками за спинку крісла, стати на палицю, яка лежить на підлозі біля крісла, зробити присідання, спираючись то на одну, то на другу ногу. Повторювати в повільному темпі 5–10 разів.
- 6) Захоплення предметів. Сидячи на кріслі, захоплювати, піднімати й перекладати пальцями ніг різноманітні дрібні предмети, які лежать на підлозі (наприклад, палички, кубики тощо). Виконувати 1–3 хвилини.

6 Читання й обговорення вірша**А ЩО В ПОРТФЕЛІ?**

Нумо, глянемо, що в ньому,
Поки йде завзята гра.
Бо ж портфель, усім відомо, —
Є обличчям школяра!

Ось — книжки. Та що це з ними?!
 Чом вони у плямах синіх,
 Пошматовані, брудні?
 Страшно глянути на них!
 Подивіться на сторінку, —
 Не сторінка — а «картинка»,
 Помальована така!
 А обкладинка — ну й горе! —
 Ніби побувала вчора
 В людожерливих руках!..

А. Костецький

- Що можна сказати про господаря цього портфеля?
- Подумайте, чи все гаразд із зошитами, підручниками у вашому портфелі?
- Чи не схожі ви на цього господаря?

7 Повідомлення вчителя з елементами бесіди

— Розгляньте свою парту. Це ваше робоче місце. У школі робочим місцем є парта, а вдома — стіл. Вони мають відповідати зросту.

Учитель демонструє плакат «Правильна постава».

- Як учні сидять за партою?
- Куди вони поставили ноги?
- Куди вони поклали руки?
- Звідки падає світло?

Висновок: сидіти треба, злегка спираючись на спинку парти чи стільця. Тулуб має бути розслабленим. Руки зігнуті в ліктях, плечі опущені. Грудьми не спирайтеся на парту чи стіл. Між столом і грудьми має бути відстань на ширину долоні.

8 Робота в парах

— Розгляньте малюнки. (Картка 1) Що робить Тарасик? Складіть речення.



Орієнтовні відповіді

- Тарасик робить уроки.
- Тарасик читає книгу на дивані.
- Тарасик читає книгу за столом.
 - Яких помилок припускається Тарасик?
 - Дайте йому поради, як зробити робоче місце зручним. Порадьте Тарасикові, як виправити поставу.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань**1 Вивчення пам'ятки «Як правильно організувати робоче місце?» (Картка 2)**

- 1) Сиди так, щоб тінь від руки не заважала писати.
- 2) Провітрюй кімнату.
- 3) Сиди рівно.
- 4) Став ноги на підлогу.
- 5) Клади обидві руки на парту.

2 Гра «Чи знаєш ти шкільне приладдя?»**3 Робота над загадками**

- Не куц, а з листочками,
Не сорочка, а зшита,
Не людина, а розповідає. (*Книга*)
- Є у мене деревина,
В ній дуплиста серцевина.
Вліз у дірку хвацький писар,
Вічно пише і мовчить.
Сам, як дерево завдовжки,
Тільки ніс з дупла стирчить. (*Олівець*)
- Де можна в портфелі
Сховати приладдя:
І гумку, і ручку,
І навіть фломастер? (*У пеналі*)
- По паперу походжаю,
Хоч одну лиш ніжку маю.
П'ю багато, та не їм.
Про все на світі розповім. (*Ручка*)
- Виводить букви і слова
Ота цікава штучка,
В руці виблискує здаля,
Нова гарненька... (*ручка*).
- Чорний Іван,
Дерев'яний каптан.

Де носом поведе,
Там помітку кладе. (Олівець)

- Намалювати можна нею
Будинки, хмари і поля.
Зелену затишну алею,
Високі гори і моря.
Зачарувати можна нею —
Така вона чудова й гарна!
Ти знаєш, як зовуть цю фею?
Її зовуть, звичайно,... (фарба).

— Що ще потрібно мати школяреві? (Учні добирають назви шкільного приладдя.)

4 Робота над віршем

— Послухайте вірш «Микола-першокласник» Надії Кир'ян і подумайте, чи в нас немає таких Микол, які беруть до школи зайві речі.

Перший раз малий Микола
Став збиратися до школи.
Олівця поклав у сумку,
Книги, ручку, зошит, гумку,
М'яч, перо, граблі, подушку,
На обід м'яку пампушку,
Два ведмедики, лопату,
Білочку руду хвостату,
Лук і стріли, і рушницю,
Ще й пухкеньку паляницю.
Ще стільця, стола і парту,
Ще й географічну карту,
Трактора, машину, мило.
Вже й надворі звечоріло.
Сів Микола, дума думку —
Чи усе поклав у сумку?

- Що Миколка поклав у портфель?
- Що йому знадобиться у школі?
- Що з цих предметів буде зайвим?
- Дайте пораду Миколці.

5 Гра «Кожній речі своє місце» (Картка 3)

- Зеленим кольором позначте відповідь «так», червоним — «ні».
- Я тримаю у порядку свої домашні і шкільні речі.
- Я підтримую чистоту у своєму робочому куточку.
- Кожну взяту річ не кладу на місце.

- Куртку вішаю на свою вішалку.
 - Іграшки тримаю в порядку.
- Висновок:* кожній речі — своє місце.

6 Робота над прислів'ям

Бережи одяг знову, а здоров'я змолоду.

7 Практична робота: «Як скласти портфель»

1) Ознайомлення з пам'яткою «Що повинне бути у портфелі».

- Учень повинен мати при собі чистий носовичок.
- У портфелі мають бути акуратно складені речі, потрібні для занять на цей день.
- Книжки слід обгорнути. На обгортці має бути напис: прізвище учня, клас.
- Щоб зошити мали охайний вигляд, потрібно класти їх у папку.
- Олівці, ручки слід складати у пенал.
- Необхідно стежити за тим, щоб звечора все було готове до наступного навчального дня і в портфелі не було нічого зайвого.

2) Гра «Про що розповів портфель».

Учні перевіряють свої портфелі. Дивляться, чи є у них все необхідне для навчання у школі, чи немає нічого зайвого.

Після гри вчитель підбиває підсумки.

— Чому не можна брати до школи зайві речі?

— Чому у школі потрібно мати все навчальне приладдя?

8 Тренувальні вправи

1) Складання речей у портфель; наведення порядку на парті.

2) Конкурси: «Портфель — обличчя школяра», «Чия парта найохайніша?».

9 Аналіз етичної ситуації

Дмитрик тусає носком черевика. Вчитель робить йому зауваження: «Зіпсуєш черевики — будуть вони виглядати, як старі». «Ну то й що! — безтурботно відповідає хлопчик. — Мені мама нові купити, ще краці за ці!»

— Чи можна сказати, що Дмитрик — дбайливий хлопчик?

— Як ви гадаєте, чи цінує він працю мами і загалом усіх тих людей, які пошили ці черевики?

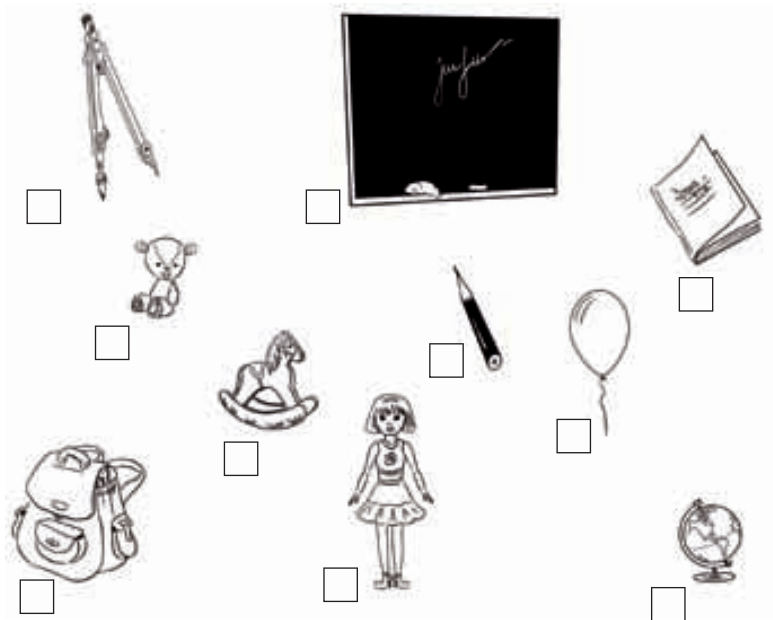
— Пригадайте випадок, коли про когось можна сказати: «Він виявився бережливим».

10 Розкриття значення висловлювання: «Потрібну річ далеко не клади»

— Як називають людину, що стежить за своїми особистими речами? (*Дбайлива, зібрана, охайна*)

11 Робота за малюнками (Картка 4)

— Поставте літеру *ш* біля шкільного приладдя та літеру *і* — біля іграшок.

**VI. Підсумок уроку**

- Яким повинне бути робоче місце учня?
- Які правила ви запам'ятали?
- Як потрібно сидіти за партою?
- Які правила ви запам'ятали?
- Розкажіть про своє робоче місце вдома.
- Які вправи потрібно виконувати щодня, щоб бути струнким?

Збіг урок наш, як коротка мить —
(дуже швидко час біжить),
Але попереду у нас багато кроків,
І цікавих, і складних уроків.

► Інформація для вчителя**ЯК ПЕРЕВІРИТИ ПОСТАВУ?**

Встаньте перед дзеркалом, роздягнувшись до білизни, і прийміть те положення, у якому ви зазвичай стоїте. Подивіться, наскільки симетрично розташовуються плечі і стегна. При правильній поставі ніяких перекосів бути не повинно. Потім підійдіть до

стіни та притуліться до неї спиною. Спробуйте відчувати (а краще — попросіть кого-небудь допомогти вам і подивитися), якими точками тіла ви торкаєтеся вертикальної поверхні. При правильній поставі торкатися стіни повинні потилиця, середній грудний відділ хребта (він знаходиться між лопатками), сідниці і п'яти. Це важливо: під час перевірки не намагайтеся тягтися вгору або розпрямляти плечі, стійте в тому положенні, до якого звикли. Так ви зможете визначити, чи є у вас проблеми з поставою.

Урок 7

Тема. Правила особистої гігієни

Мета: розповісти учням про призначення предметів особистої гігієни; вчити розпізнавати предмети загальної та особистої гігієни, використовувати їх у повсякденному житті; прищеплювати учням елементарні санітарно-гігієнічні навички (щодня мити обличчя, руки, вуха, шию, чистити зуби вранці та ввечері); вчити школярів правильно вмиватися, купатися, доглядати за зубами, вухами, носом та очима, стежити за своїм зовнішнім виглядом (чистота одягу, тіла, охайність зачіски); виховувати охайність, акуратність.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

А тепер за парту
Всі сідайте рівно.
І до роботи
Візьмемось сумлінно.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Розкажіть про своє робоче місце вдома.
- Які вправи потрібно виконувати щодня, щоб бути струнким?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви вивчите правила особистої гігієни, дізнаєтесь, як правильно вмиватися, купатися, доглядати за зубами, вухами, носом та очима.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Проблемне запитання

- Як чистота та охайність впливають на збереження та зміцнення здоров'я?
- Щоб бути здоровим, слід щодня бути чистим і охайним.

2 Ігрова ситуація «Дві ляльки»

Дітям показують дві ляльки (одна лялька — в чистому одязі, а друга — в брудному). За бажанням діти обирають собі ляльку, і ситуація обігрується.

1) Ситуація «По дорозі до школи».

— Доброго дня!

— Привіт!

— Ти куди йдеш?

— До школи.

— Як до школи? Ти ж така брудна! Ти, мабуть, забула перевдягнутися?

— Ні. У цьому одязі я ходжу і в школі, і вдома. А для чого перевдягатися — це так набридає.

— Ти, напевне, не дружиш із Чистотою та Охайністю?

— Ні. А хто це такі?

— Приходь до нашого класу, і я тебе з ними познайомлю.

— Добре, дякую!

2) Ситуація «У класі».

Учні дають лялькам імена і самостійно продовжують діалог.

Обговорення діалогів. Запитання до учнів:

— Яка лялька вам подобається більше? Чому?

— Що треба зробити другій ляльці, щоб вона стала охайною?
(Зачесати волосся, одягнути чисту сукню, зав'язати банти...)

3 Вправа «Малюнки з виставки»

Учитель демонструє малюнки за змістом віршів.

— Розгляньте малюнки і скажіть, про кого з намальованих дівчаток йдеться у кожному з віршів.

Здивувалось сонечко
На маленьку Сонечку:
Сонечка умита,
Сонечка одита,
Чисті черевички,
У косичках стрічки.
Усміхнулось сонечко
До малої Сонечки.

Шапочка у глині,
Сажа на коліні,
Пальчики зелені,
Плаття у смажені.

У смажені навіть ніс,
По щоках сліди від сліз.
От така Ганнуля —
Дівчинка-бруднуля.

Грицько Бойко

— Складіть речення про Сонечку.

Орієнтовні відповіді

- Сонечка у чистому платтячку.
- У Сонечки заплетені косички.
- У Сонечки чисті черевички.
- У Сонечки чисті руки й личко.
- У Сонечки усміхнене обличчя.

— Складіть речення про Ганнусю.

Орієнтовні відповіді

- У Ганнусі брудне платтячко.
- У Ганнусі брудна шапочка.
- У Ганнусі розплетені косички.
- У Ганнусі брудні руки і коліна.
- У Ганнусі брудні черевички.
- У Ганнусі неохайно вдягнені шкарпетки.
- У Ганнусі розгублене обличчя.

— Чим охайні діти відрізняються від брудних?

4 Ігрова ситуація «Лист Королеви Чистоти»

— Діти! До нас надійшов лист від Королеви Чистоти. Прочитаймо його!

Учитель читає учням листа.

«Любі хлопчики та дівчатка! Я дізналася, що ви вже стали справжніми школярами, і дуже зраділа, бо ви можете стати моїми вірними помічниками.

Але таємниці свого Королівства я відкрию лише тим, хто виконає всі мої завдання. Отже, перше завдання...»

5 Гра «Скажи навпаки»

Учитель від імені Королеви Чистоти читає словосполучення, а діти добирають до нього протилежне за значенням.

Брудна тарілка — чиста тарілка.

Охайна дівчинка — ...

Засмічене подвір'я — ...

Неохайний хлопчик — ...

Чиста хата — ...

6 Гра «Закінчи речення».

Королева Чистоти (вчитель) починає речення, а діти його закінчують.

- Фантик від цукерки можна кидати тільки...
- Щоб у хаті було чисто, потрібно...
- Щоб повітря у класі було свіжим, необхідно...
- Щоб подвір'я було чистим, потрібно...

— Отже, ви добре впоралися із завданням Королеви Чистоти, і я сподіваюся, зрозуміли її закони. А тепер пропоную сформулювати та запам'ятати ці закони.

- 1) Необхідно стежити за чистотою всюди: вдома, на подвір'ї, на вулиці.
- 2) Людину, яка дотримується чистоти, називають охайною, чепурною, акуратною. І, навпаки, людину, яка не дотримується чистоти, називають... (*бруднулею, неохайною...*).

7 Робота над загадками

- Мию, мию без жалю,
Мию там, де брудно.
А купатись не люблю,
Бо від того худну. (*Мило*)

— Для чого потрібне мило?

- Кістяна спинка,
На черевці щетинка,
По брамі стрибала,
Крихти виганяла. (*Зубна щітка*)

— Для чого потрібна зубна щітка?

— Для чого потрібна зубна паста?

— Для чого потрібна склянка?

- Поки вона гуляла,
Спинка рожевою стала. (*Губка*)

— Для чого потрібна губка?

- Який є, таким покаже
І без слів про все розкаже. (*Дзеркало*)

— Для чого потрібне дзеркало?

- Зуби є, а рота нема. (*Гребінець*)

— Для чого потрібний гребінець?

— Для чого потрібний шампунь?

- Два кінця, два кільця, а посередині — цвяшок.
(*Ножичі*)
- Для чого потрібні ножичі?
- Кюлюча, наче їжачок,
Штанці почистить, піджачок. (*Щітка*)
- Для чого потрібна щітка?

8 Розповідь учителя про виникнення і роль дзеркала, гребінця

— Діти, а чи знаєте ви, як з'явилося дзеркало?

У давні часи дзеркала виробляли з відшліфованого металу. Нині дзеркало виробляють із гладкого скла, вкритого зі зворотного боку шаром металу. Саме скло — це ще не дзеркало: відображення дає нам вузький шар срібла, а скло лише оберігає його від подряпин і пошкоджень. (Для порівняння можна взяти звичайне скло і дзеркало.)

— Як дитина дивується, побачивши своє відображення у дзеркалі, так само дивувалися древні люди. Вони не знали, як з'являється відображення, тому приписували дзеркалам магичну силу. Вони вважали, що той, кого вони бачать у дзеркалі, є їх духом. Так виник забобон: якщо розбити дзеркало, це може зашкодити духові.

Ми ніколи не дізнаємось, коли людина винайшла дзеркало, але можемо сказати, що цю ідею підказала жінка.

Першими здогадалися виробляти скляні дзеркала з шаром ртуті або олова венеціанці. З 1300 року вони почали виготовляти такі дзеркала, що незабаром змінили металеві пластини, і ми користуємося ними донині.

Як ви гадаєте, хто першим почав користуватися гребінцем: чоловік чи жінка?

Так, напевно, жінка. Одного разу вона зрозуміла, що може стати привабливішою, якщо укладе волосся по-особливому, незвичайно. Ось тоді, мабуть, з'явився гребінець.

Гребінець — один із найдавніших винаходів людства. Їх виготовляли зі шкіри, дерева або рогу, слонової кістки або ебенового дерева. Такі гребінці зберігаються тисячі років, а виглядають як сучасні і можуть бути використані будь-якою з наших жінок.

9 Гра «Дзеркало»

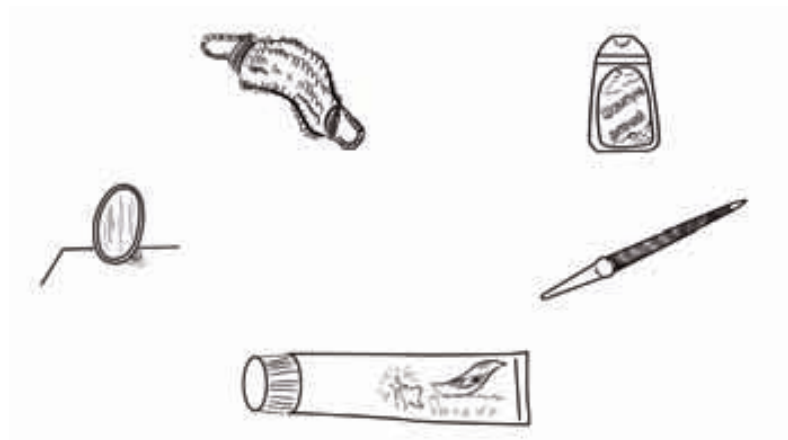
У рамці «дзеркала» по черзі з'являються учні, зовнішній вигляд яких слід привести до ладу. Учні класу називають, що потрібно зробити, щоб поліпшити зовнішній вигляд тих, хто у «дзеркалі».

Висновок: чистота — запорука здоров'я.

10 Робота в парах*Картка 1*

— Якими предметами ви користуєтеся? З'єднайте пари. Назвіть предмети особистої гігієни.

— Ці предмети допомагають вам бути чистими й охайними. Назвіть предмети особистої і загальної гігієни.

Картка 2

11 Фізкультхвилинка**БОРОНА**

- Де, Вороно-Каркароно, ти була? *(Руки на пояс, а ногами пританцювувати.)*
- Що, Вороно-Каркароно, принесла? *(Робити рухи руками від грудей і назад.)*
- Покружляла, покружляла угорі.
Горобців порозганяла у дворі. *(Побігти до дошки і назад.)*
- Зустріла півня-розбишаку-пісняра *(Імітувати зустріч з півнем.)*
- І чкурнула, дременула із двора. *(Займати місця за партами.)*

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань**1 Вивчення порад**

- 1) Кожен повинен мати окремі рушники для обличчя, тіла і ніг.
- 2) Білизна і шкарпетки мають бути завжди чистими.
- 3) Як правильно вмиватися.
 - Насамперед помий руки з милом.
 - Мий лице, вуха, шию.
 - Закінчуй умивання прохолодною водою. Це загартовує організм.
- 4) Як купатися.
 - Купайся щодня.
 - Витирайся особистим рушником.
 - Після купання ходи неодягненим. Такі повітряні ванни підвищують опірність організму.
- 5) Як правильно доглядати за зубами.

У хлівці два ряди баранців,
І всі біленькі. *(Зуби)*

 - Чисть зуби двічі на день: після сніданку і після вечері.
 - Після кожного прийому їжі полощи рот.
- 6) Як правильно доглядати за вухами.
 - Стеж, щоб вуха були чистими.
 - Під час щоденного вмивання вуха мий теплою водою з милом.
 - Бережи вуха.
- 7) Як правильно доглядати за носом.
 - Стеж, щоб ніс завжди був чистий.
 - Користуйся носовою хусткою.
- 8) Як правильно доглядати за очима.

Брат з братом через дорогу живуть,
А один одного не бачать. *(Очі)*

- Бережи очі.
- Не три очі брудними руками.

2 Робота над прислів'ям

Чиста вода — для хвороби біда.
— Для чого потрібний рушник?

3 Тренувальні вправи

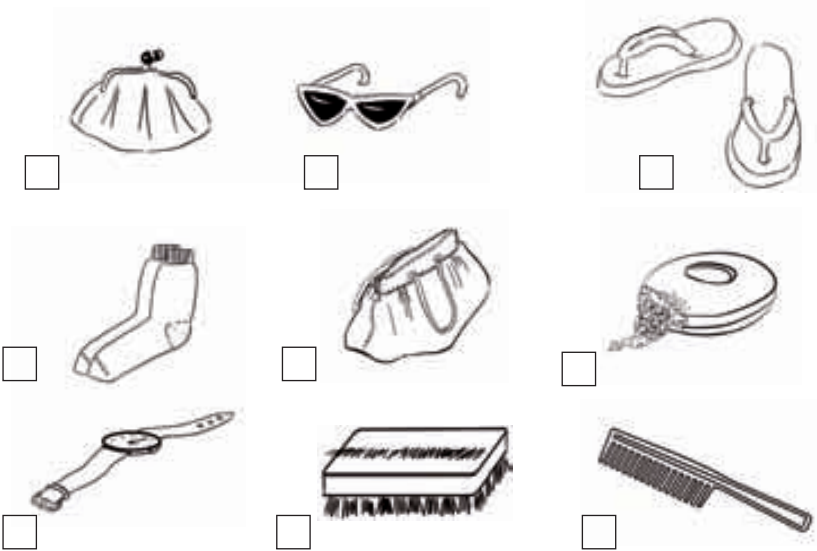
Діти вчаться правильно зачісуватися, зав'язувати банти, шну-
рівки.

4 Малювання «Я дивлюсь на себе в дзеркало»

5 Робота за малюнками

— Постав знак «+» біля засобів гігієни.

Картка 3



VI. Підсумок уроку

- Чому потрібно бути чистим і охайним?
- Що слід робити, щоб бути щодня чистим і охайним?
- Що ви можете зробити самостійно, щоб ваші речі були чистими?
- Назвіть предмети особистої гігієни.
- Назвіть предмети загальної гігієни.
- Для чого потрібно вмиватися?

- Для чого потрібно чистити зуби?
- Що слід робити, щоб завжди гарно виглядати?

Чи було цікаво,
Чи було вам лінь?
Хочеш бути розумним,
Заглядай частіше
В чарівну глибінь.
Завтра вже ми іншу
Тему будемо вивчати,
Та знання здобуті
Треба пам'ятати.

Урок 8

Тема. Догляд за руками. Практична робота: «Як правильно мити руки»

Мета: ознайомити учнів із правилами догляду за руками; вчити учнів називати ситуації, в яких необхідно мити руки; виховувати звичку правильно мити руки, використовувати засоби гігієни.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Вже дзвінок сигнал нам дав:
Працювати час настав.
Тож і ми часу не гаймо,
Роботу швидше починаймо.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Чому необхідно бути чистим і охайним?
- Що слід робити, щоб бути щодня чистим і охайним?
- Ви збираєтеся вранці до школи. Які предмети особистої гігієни допоможуть вам стати чистими та охайними школярами?
- Як правильно користуватися зубною щіткою?
- Чи правильно ви миєте руки?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви ознайомитеся із правилами догляду за руками, дізнаєтесь, як правильно мити руки.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 «Мозковий штурм»

— Навіщо людині потрібні руки? Яку роботу ви виконуєте руками?

2 Робота в групах

Учитель читає оповідання Василя Сухомлинського «Для чого руки потрібні».

Петрусь з дідусем великими друзями були. Про все розповідали один одному. Якось дідусь запитав онука:

— А для чого, Петрику, людям руки потрібні?

— Щоб у м'яча грати, — відповів Петрусь.

— А ще для чого? — запитав дідусь.

— Щоб ложку тримати.

— А ще?

— Щоб кицьку гладити.

— А ще?

— Щоб камінчики в річку кидати...

Довго відповідав Петрусь дідусеві. І ніби правильно відповідав.

А про головне так і не сказав.

— Про що Петрусь не сказав дідусеві?

3 Робота над загадками

- Чим більше миється, тим меншим стає. (*Мило*)
- Любить митися і купатися, але від того тільки худне. (*Мило*)
- Дві матері по п'ять синів мають. (*Руки*)

4 Читання гуморески Грицька Бойка «Не знала»

Пита бабуся у онуки:

— Чи ти помила добре руки?

— Аякже, — Милочка в одвіт, —

Помила з милом, так як слід.

— А де? — бабуся знов питає. —

Води ж у хаті в нас немає.

— Немає? — здивувалась Мила. —

А я не знала і... помила.

— Що автор хотів сказати цим віршем? До чого він спонукає?

— Які хвороби від брудних рук вам відомі?

— Яких правил слід дотримуватись, щоб шкідливі мікроби не потрапили до організму?

5 Фізкультхвилинка

МАЛЕНЬКІ ВЕДМЕДИКИ

Прокинулись ведмедики, (*Руки підняти угору.*)

До сонця потягнулись. (*Потягнутись.*)

Швиденько повернулись. (*Виконати повороти тулуба.*)

Присіли 2–3 рази, (*Присісти.*)

А потім підстрибнули, (Підстрибнути.)
 Повільно походили (Ходьба на місці.)
 Й зарядку закінчили.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Практична робота: «Як правильно мити руки»

1) Робота в парах.

— Пронумеруйте малюнки по порядку: що було раніше, а що — пізніше.

Картка 1



— Розгляньте малюнки у правильному порядку. Як слід правильно мити руки? Складіть речення.

Насамперед треба закотити рукава.

Намиленою щіточкою для нігтів почистити кінчики пальців.

Змити мильну піну.

Витертися особистим рушником для рук.

Чи так ти миєш руки? Розкажи.

2) Тестування. (Картка 2)

— Як часто ти миєш руки? Позначте відповідь.

- 1 раз на день.
- 2 рази на день.
- Коли сідаю їсти.
- Коли вони брудні.

3) Робота в групах.

Складання порад.

- Руки тримай у чистоті.
- Перед їдою і після їди завжди мий руки.
- Коли приходиш з вулиці, мий руки.
- Після туалету ретельно мий руки.
- Якщо доглядав свійських тварин, грався з ними, помий руки.
- Не чіпай бездомних собак і кішок. Від них людям передаються хвороби — лишай, короста, сказ.

2 Робота над прислів'ями і висловами

- Сонце, повітря, вода — наші найкращі друзі.
- Мило сіре, та миє біло.
- Вода все очищає.
- Хвороба з брудом у дружбі.
- Води не бійся, щоденно мийся!
- Неохайній людині всяка одежа погана.
- Руки мив ще тоді, як мати в кориті купала.
- Не буду митися, а то ще ненароком сороки вхоплять.
- Охайність — запорука здоров'я.
- Не думай бути нарядним, а думай бути охайним.
- Брудні руки бруднять і обличчя.
- Мийся частіше — будеш миліше.
- Хто руки миє — той не хворіє.

3 Гра «Весела хвилинка»

— Мамо, яку сорочку ви мені дасте сьогодні? — гукає Петро з ванної кімнати.

— З короткими рукавами. А чому ти запитуєш?

— Щоб я знав, доки руки мити.

4 Гра-змагання

- Дві пари дівчаток, що мають довге волосся, заплітають одна одній коси або зав'язують банти.
- Двоє хлопчиків застібають гудзики на сорочках або піджаках.
- Дві дівчинки та два хлопчики зав'язують шнурівки на черевиках.

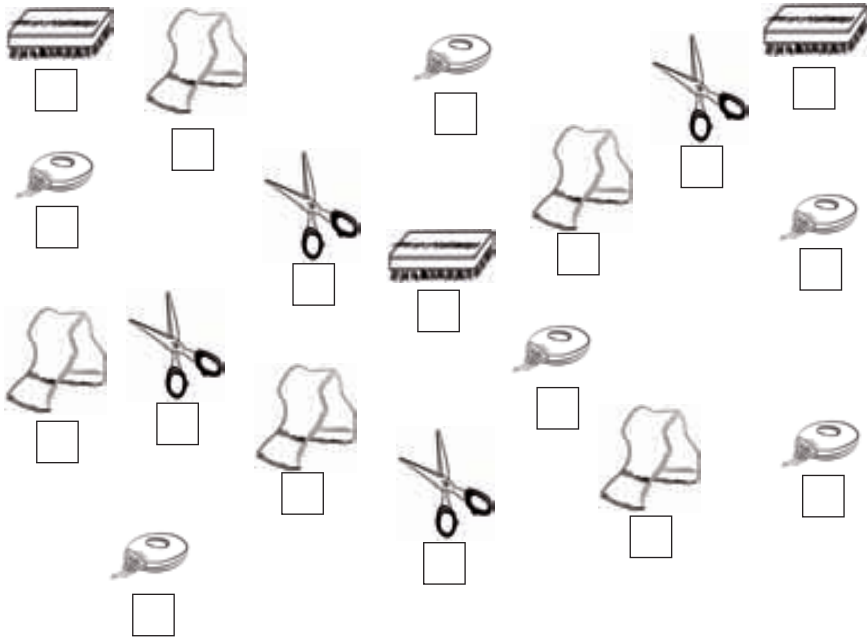
5 Складання та вивчення «Правил Охайної Людини»

- Щодня вставай в один і той самий час, провітрюй кімнату, роби зарядку.
- Щоранку вмивайся, чисти зуби, мий вуха, шию.
- Привчайся після зарядки обтиратися до пояса водою кімнатної температури.
- Перед сном не забувай вмитися та добре провітрити кімнату.
- Завжди мий руки перед їжею, після роботи, відвідування туалету.
- Коротко підстригай нігті на руках і ногах.
- Користуйся носовичком.
- Коли чхаєш і кашляєш, прикривай ніс і рот носовичком.
- Пам'ятай, що волосся повинне бути завжди зачесаним.
- Щодня чисти своє взуття.
- Стеж за чистотою свого одягу.

6 Робота за малюнками

— Порахуй засоби гігієни.

Картка 3



VI. Підсумок уроку

- Чому необхідно дбати про чистоту рук?
- Коли слід мити руки?
- Чи обов'язково митися з милом?
- Які правила гігієни ви запам'ятали?

Ось і скінчився урок,
І дзвенить для вас дзвінок!
Працювали добре, друзі,
Відпочиньте по заслугі!

Урок 9

Тема. Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту та розвитку

Мета: вчити учнів розпізнавати корисні і шкідливі продукти і напої; пояснити, чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти, молочні продукти щодня; викликати інтерес до продуктів, що містять вітаміни та прагнення до збереження власного здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Встаньте всі скоріше, діти,
Посміхніться всім миліше.
Пролунав дзвінок: «Дзелень».
Привітайтеся: «Добрий день».

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

— Що ви робите, щоб бути здоровими?

III. Повідомлення теми та мети уроку

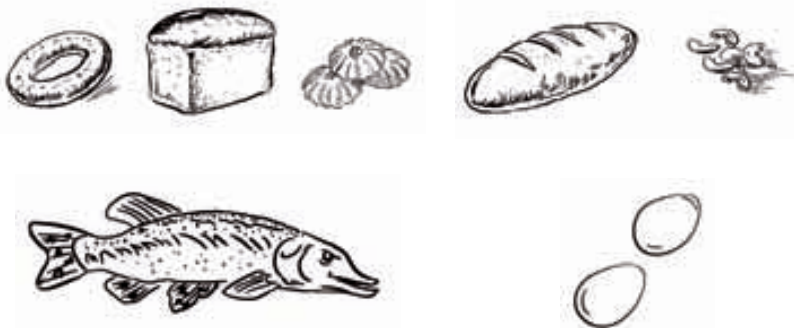
— Сьогодні на уроці ви навчитеся розпізнавати корисні і шкідливі продукти та напої, дізнаєтеся, чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти, молочні продукти щодня.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Проблемне запитання

— Як ви вважаєте, для чого людина щодня вживає їжу? (*Їжа постачає до організму людини поживні речовини, які допомагають їй рости і розвиватися.*)

2 Робота за малюнками (Картка 1)



— Ми вживаємо різну їжу: хлібобулочні вироби і крупи; овочі і фрукти; молоко і молочні продукти; м'ясо, рибу, бобові продукти, яйця.

— Розгляньте малюнки. Назвіть продукти, які ви вживаєте часто; які вживаєте інколи; які не вживаєте ніколи.

Висновок. Їжа повинна бути різноманітною. Дітям потрібно вживати овочі, фрукти, молочні продукти щодня.

— А ви хочете дізнатись, яким чином здоров'я людини залежить від харчування? Тоді ми вирушимо у цікаву мандрівку до планети Корисної їжі.

3 Релаксаційна пауза

— Сядьте зручніше, заплющте очі. Я хочу запросити вас у мандрівку на хмаринці. *(Звучить музика.)*

— Уявіть, що ви стрибнули на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору із подушок. Відчуйте, як ваші ноги, спина зручно розташувалися на цій великій подушці. Мандрівка починається. Наша хмаринка повільно піднімається в синє небо. Відчуваєте, як вітерець обвіває обличчя? Тут, високо в небі, все спокійно і тихо.

Ми наближаємось до планети... Розплющте очі. Яка гарна планета Корисної їжі! На ній розташовано три країни різного кольору. Що ж це за країна жовтого кольору? Хто може, прочитайте її назву. *(«Добростравія»)*

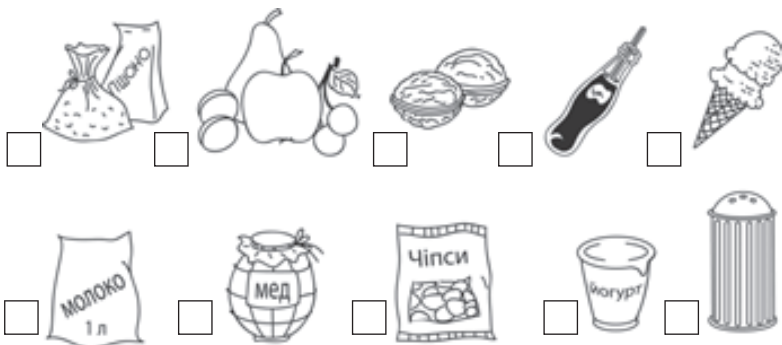
— З яких слів складається назва країни Добростравія?

— Як ви розумієте вислів *добра страва*? *(Смачна, корисна)*

— Добра страва допомагає людині бути здоровою, сильною, розумною.

— А чи завжди смачна їжа корисна? Це ми зараз з'ясуємо разом із бурундучком.

4 Тестування «Так чи ні» (Картка 2)



— Які продукти зображено? *(Пшоно, фрукти, горіхи, кока-кола, морозиво, сіль, молоко, мед, чіпси, йогурт.)*

— Які з них корисні, а які — ні?

— Зафарбуйте відповідь «ні» червоним, а «так» — зеленим кольором.

— Отже, що краще для здоров'я: з'їсти морозиво й чіпси, чи йогурт та фрукти? Чому? (*Бо вони багаті на вітаміни.*)

5 Творча фізкультпауза-гра

Федір фрукти полюбляє,
Вітаміни споживає.
Федір добре знає:
Фрукти — вітамінні продукти.

Учні 3–4 рази повторюють вірш, змінюючи ім'я, а в кінці замість імені — слова «Всі ми...»

— Усі мешканці планети Добростравія полюбляють фрукти, і тому на планеті існує країна Вітамінія. Вам знайоме це слово? Слово *вітаміни* походить від латинського слова *віта* — життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина хворіє.

Висновок. Щоб добре рости та не хворіти, слід уживати багату на вітаміни їжу. Це — овочі, фрукти, молочні продукти. Здоров'ю шкодить не тільки дефіцит вітамінів, але й їх надмірне споживання.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота над загадками

- Народився із землі,
Зарум'янивсь на вогні,
І з'явився на столі
До борщу тобі й мені. (*Хліб*)
- Сидить дівка у коморі,
А коса її надворі. (*Морква*)
- Наче сонечко, жовтеньке,
А розтане — то м'якеньке.
Молочко у ньому є,
Смак до каші додає. (*Масло*)
- Без дірочки, без денця
Повна бочечка винця. (*Яйце*)
- Біле, як сніг, у пошані у всіх,
Подобаюся вам, на шкоду зубам. (*Цукор*)
- Рідке, а не вода, біле, а не сніг. (*Молоко*)

— Назвіть корисні для здоров'я продукти.

2 Вивчення правил харчування

- Їж через кожні три–чотири години в один і той самий час.
- Вживай теплі страви.

- Добре пережовуй їжу.
- Не розмовляй під час їди.
- Вечеряй не пізніше як за півтори–дві години до сну.

Висновок. Щоб бути здоровим, недостатньо лише знати правила харчування, їх потрібно дотримуватися самому і переконувати у цьому інших.

3 Тестування «Так чи ні» (Картка 3)

Ти повинен уживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає твоє здоров'я.

Тобі корисно їсти тільки макарони.

Ти повинен їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів.

Тобі корисно їсти смажену м'ясну їжу.

Висновок. Вживай різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами та корисними речовинами, необхідними для нормального росту і розвитку.

4 Робота над прислів'ям

— Як ви розумієте зміст прислів'я?

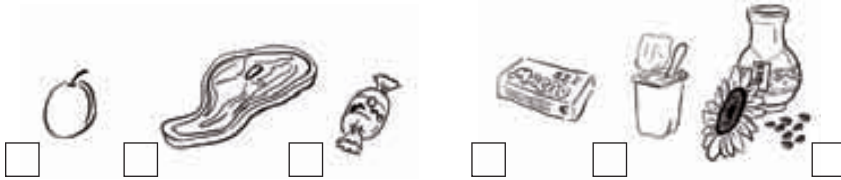
Хворому і мед гіркий.

5 Робота за малюнками

— Обведіть овочі і фрукти, які люди вживають у їжу в сирому вигляді. (Картка 4)



— Позначте знаком «+» молочні продукти. (Картка 5)



VI. Підсумок уроку

- Чим є для людини їжа?
- Які продукти ви вживаєте найчастіше?
- Чому необхідно вживати різноманітну їжу?
- Чому шкідливо вживати багато солодоців?
- Назвіть корисні продукти і напої.
- Назвіть шкідливі продукти і напої.
- Чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти, молочні продукти щодня?
- Для чого людині потрібні вітаміни?
- Яка їжа багата на вітаміни?
- Які правила харчування ви запам'ятали?
- Чи достатньо знати правила, щоб рости здоровим?

Урок 10

Тема. Фізичні вправи і загартовування

Мета: ознайомити учнів з фізичними вправами і процедурами загартовування, що сприяють фізичному розвитку; дати учням поради щодо загартування; розвинути прагнення займатися спортом і загартовуванням, аби зміцнити власне здоров'я, щоденно виконувати комплекс вправ ранкової зарядки; виховувати старанність, наполегливість.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Давайте привітаємось,
Давайте посміхнемося,
Давайте в очі глянемо,
І нам тепліше стане.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

— Щоб бути витривалим, мати міцне здоров'я, не боятися застуди і хвороб, необхідно виконувати фізичні вправи і загартовуватися. Де саме ви займаєтеся фізкультурою?

— Фізичних вправ на уроках фізкультури недостатньо. До них слід додати ранкову гімнастику, рухливі ігри, заняття спортом у гуртку чи в родинному колі. Щоб зміцнити своє здоров'я за допомогою фізичних вправ та загартовування, необхідно мати терпіння і силу волі.

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь про фізичні вправи і загартовування, що сприяють вашому фізичному розвитку, вивчите поради щодо загартування.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Вивчення комплексу ранкової зарядки

— Щоб бути бадьорим, слід щодня протягом 10–12 хв зранку заряджатися енергією під час ранкової зарядки.

1) Потягування.

«Півник». В. п. — о. с. 1–2 — права рука вгору, ліва рука назад, пальці рук розвести — вдих; 3–4 — в. п. — видих. На наступні чотири рахунки — те саме зі зміною положення рук. Повторити 4–6 разів.

2) Вправа для ніг.

«Кенгуру». В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — упор присівши — вдих; 2 — встати, руки до плечей, кисті стулити в кулаки, лікті опустити, плечі відвести назад — видих; 3 — руки вгору — вдих; 4 — руки вниз — видих. Повторити 6–8 разів.

3) Вправа для м'язів тулуба.

«Риба». В. п. — лежачи на животі, руки вниз. 1–2 — руки назад, прогнутись у попереку, підняти голову, ліва нога назад — вдих; 3–4 — в. п. — видих. На наступні чотири рахунки — те саме, але піднімаючи праву ногу назад. Повторити 6–8 разів.

4) Вправа для м'язів рук, ніг, тулуба.

«Видовжена гадюка». В. п. — лежачи на спині. 1 — групування лежачи на спині («згорнута гадюка») — вдих; 2 — в. п. — видих. Повторити 6–8 разів.

5) Вправа для косих м'язів тулуба.

«Жирафа». В. п. — упор стоячи на колінах. 1 — ліва рука вгору, права рука назад з поворотом тулуба вправо — вдих; 2 — в. п. — видих. На наступні два рахунки — те саме з поворотом тулуба вліво. Виконувати в повільному темпі. Повторити 6–8 разів.

6) Стрибки.

«Горобці». В. п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки на поясі. Стрибки на двох ногах. Під час стрибків спину та голову тримати прямо. Стрибки можна виконувати з невеликим просуванням уперед і назад, ліворуч і праворуч, з поворотами.

7) Ходьба.

При закріпленні даного комплексу вправ необхідно поступово вводити термінологічні назви поз, положень рук, ніг, тулуба, частин тіла; поняття, що характеризують напрямок, амплітуду, ритм і т. ін. На цьому етапі дуже важливо навчати учнів здійснювати самоконтроль за власними рухами, узгоджувати їх з диханням, виконувати рухи правильно. Тільки тоді це буде корисно для організму.

2 Робота за малюнками

— Розгляньте малюнки. (Картка 1) 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 загартовуючих процедур.

► Загартовування сонцем

Гріє, гріє, припікає,
Всіх у воду заганає. (*Сонце*)

Правило 1. Не перегрівайся!

Правило 2. У перші дні засмагай на сонці не більше 10 хвилин.

Правило 3. Найкраще засмагати до 11 години ранку й після 17 години дня.

Правило 4. Захищай голову від сонячних променів.

► Загартовування повітрям

Правило 1. Спи з відчиненою кватиркою.

Правило 2. Щоденно гуляй і грайся на свіжому повітрі.

Правило 3. Роби повітряні ванни о літній порі — на вулиці, взимку — в кімнаті, відчинивши кватирку.

Правило 4. Одягайся за погодою — не перегрівай свій організм теплим одягом.

► Загартовування водою

Правило 1. Починають водні процедури поступово. Найкращий час — після ранкової зарядки. Температура води має бути 28–30 °С. Кожні наступні 2–3 дні її роблять холоднішою на один градус, поки не доведуть до 12 °С.

Правило 2. Обтирання роблять губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, плечей, шиї, тулуба. Відтак швидко витираються досуха і надягають білизну.

Правило 3. Ще сильніше діє обливання холодною водою. Температура води спочатку має бути не нижче 30 °С. Її також поступово знижують, доводячи до 20–15 °С.

Правило 4. Для загартовування водою використовуй душ. Спочатку температура води повинна бути 36 °С, а потім її поступово знижують до 20–15 °С. Тривалість процесу — 1–3 хв.

Правило 5. Чудовий вид загартовування — холодні ванни для ніг. Найкращий час — перед сном. Спочатку вода повинна бути комфортно прохолодною, а потім доцільно поступово знижувати її температуру до 12 °С. Тривалість процедури — 1–2 хв. Ноги витирай, а потім розтирай шкіру стоп до почервоніння й відчуття тепла.

Правило 6. Влітку купайся і плавай у штучних і природних водоймах.

3 Фізкультхвилинка

КОЗАЧОК

Сплески два і три притопи, на носок, на каблучок.
 Руку вліво, руку вправо, ми танцюємо козачок.
 Раз — присядем, два — присядем,
 Настрій гарний — покружляли, повертілись.
 І тихенько всі усілись.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота у парах

— Розгляньте малюнки. (*Картка 2*) Розкажіть, якими видами спорту займаються звірі. Складіть речення.

— А якими видами спорту любите займатися ви?





— Складіть прислів'я. Поясніть їх.

Ходи більше —

Якщо хочеш бути сильним —

Якщо хочеш бути красивим —

Якщо хочеш бути розумним —

Не дивись на вік,

бігай.

проживеш довше.

бігай.

дивись на здоров'я.

бігай.

2 Тестування

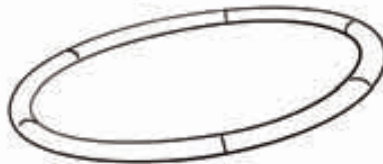
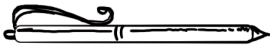
— Оберіть правильну відповідь.

- 1) Організм кожної людини:
 - а) має потребу в загартовуванні;
 - б) може обійтися без загартовування.
- 2) Починати загартовування найкраще:
 - а) узимку;
 - б) улітку;
 - в) будь-якої пори року.
- 3) Дуже корисно проводити процедуру загартовування водою:
 - а) уранці, після зарядки;
 - б) удень, після прогулянки.
- 4) Відразу починай загартовування:
 - а) холодною водою;
 - б) теплою водою.

3 Гра «Знайди зайве»

— Ці предмети використовує в іграх хлопчик Здоровчик. Розфарбуйте зайвий предмет.

Картка 3

**4 Робота над прислів'ями**

- Чиста вода — для хвороби біда.
- Вода — це здоров'я, вода — це краса,
Вода — це цілюща ранкова роса.
- Сонце — батько, вода — наша мати.

5 Гра «Четвертий зайвий»

— Ці предмети використовує в іграх Сергійко. Розфарбуйте зайве.

Картка 4

**VI. Підсумок уроку**

- Якими фізичними вправами можна займатися у школі?
- Якими фізичними вправами можна займатися поза школою?
- Які спортивні секції ви відвідуєте?
- Які поради щодо занять спортом ви запам'ятали?
- Чи є у вас якісь власні досягнення?
- Що вам допомогло досягти успіху? (*Наполегливість, сила волі, систематичність занять, старанність тощо.*)
- Для чого потрібно загартовуватись?
- Які правила загартовування ви запам'ятали?
- Як ви загартовуєтесь?
- Яких правил загартовування ви дотримуєтесь?
- Які водні процедури ви робите вдома?
- Яких правил перебування на сонці ви дотримуєтесь?

Урок 11

Тема. Активний і пасивний відпочинок

Мета: навчити учнів розпізнавати активний і пасивний відпочинок; дати поради щодо корисного відпочинку; розвивати прагнення зміцнювати власне здоров'я; виховувати бажання дотримуватись здорового способу життя.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Разом ми йдемо в країну знань.
Ти зі мною в класі поруч стань,
Повернись, обернись
І кожному посміхнись...

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

► Проблемне запитання

- Що роблять люди, якщо вони відчули втому?
- Що таке відпочинок?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні ми поговоримо про те, як правильно організувати свій відпочинок та дозвілля, ознайомимося із різними видами відпочинку.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Повідомлення вчителя

— Відпочивати можна як активно, так і пасивно. Щоб не втомлюватися, необхідно чергувати розумову та фізичну працю. Людям, які займаються розумовою працею, необхідний активний відпочинок. Під час такого відпочинку активно працюють ті органи й системи організму, які доти не були суттєво задіяні.

2 Робота за малюнками

Картка 1





— Розгляньте малюнки. Розкажіть, на яких малюнках зображено активний відпочинок хлопчика Здоровчика, а на яких — пасивний.

— Активний і різноманітний відпочинок — найкорисніший. Відпочивати потрібно щодня, у вихідні, на канікулах.

Активний відпочинок не лише знімає втому, поновлює працездатність, але й сприяє ще більшому її підвищенню, оскільки організм ніби тренується. Чергування видів праці, поєднання розумової і фізичної діяльності, навчання і праці з фізкультурою і спортом становить основу повноцінного використання вільного часу. Відпочивати можна й пасивно. Як ви вважаєте, що таке пасивний відпочинок? (Малювання, ліплення, читання літератури; колекціонування тощо.)

3 Гра «Хто назве більше видів активного відпочинку?»

4 Вправа «Мікрофон»

— Як ви відпочиваєте на вихідних?

— Пам'ятайте, відпочинок — це не повне неробство, а зміна виду діяльності. Поки мозок працює, м'язи відпочивають, і навпаки.

— Не варто забувати про фізичну працю, бо цей вид активного відпочинку не тільки зміцнює психічне і фізичне здоров'я, але й формує риси характеру. Праця, під час якої ви берете участь у житті класу, школи або родини, сприяє соціальному здоров'ю.

5 Фізкультхвилинка

УКРАЇНСЬКИЙ ТАНОК

Ми починаєм танцювати	<i>(Руки на поясі, навприсід.)</i>
Український наш танок.	<i>(Праве плече вперед, навприсід, ліве плече вперед, навприсід.)</i>
Ліву ніжку ми поставим Хутко з п'ятки на носок.	<i>(Ліву ногу вперед на п'ятку, назад на носок.)</i>
Потім праву ніжку ставим Знову з п'ятки на носок.	<i>(Праву ногу вперед на п'ятку, назад на носок.)</i>
Навприсід уліво, вправо,	<i>(Навприсід, з поворотом тулуба, підняттям рук (по черзі).)</i>
Повернемося разок.	<i>(Руки перед грудьми.)</i>
Руки ми розводимо І швиденько зводимо.	<i>(Руки розвести в сторони, прийняти вихідне положення.)</i>
Український наш танок Знову ми заводимо.	<i>(Поплескати в долоні.)</i>

— Яким видом відпочинку ви зараз займалися? *(Активним)*

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань

1 Гра «Хвости»

— Продовжте фразу: «Найкращим відпочинком для мене є...».

2 Робота у групах. Гра «Шнурівка»

Об'єднання учнів у дві групи («День» та «Ніч»).

Завдання: через дві хвилини назвати якомога більше видів активного («День») і пасивного («Ніч») відпочинку. *(Групи по черзі називають види активного і пасивного відпочинку.)* Через певний проміжок часу кожна команда по черзі (як зашнуровують взуття) називає по одному виду активного чи пасивного відпочинку. Виграє команда, яка закінчує перелік.

3 Робота над віршем

Вова вивчив всі слова —
Заболіла голова.

Потім Вова відпочив,
Потім дерево садив.
Не дарма він все робив —
Вчитель Вову похвалив.

— Як ви гадаєте, чому вчитель похвалив Вову?

4 Тестування «Корисно чи шкідливо?»

Учні обирають, плескаючи в долоні (один раз), корисні справи та (два рази) — справи, що шкодять здоров'ю.

Наприклад: передивитися телепередачі; гуляти на свіжому повітрі; гратися у рухливі ігри; прибирати у кімнаті; гратися у комп'ютерні ігри тощо.

5 Робота за малюнками (Картка 2)

— Знайдіть у лісі 5 тварин. Розфарбуйте їх.



— Яким видом відпочинку ви зараз займалися? (*Пасивним*)

VI. Підсумок уроку

- Що роблять люди, якщо відчули втому?
- Що таке відпочинок?
- Для чого потрібно відпочивати?
- Як правильно відпочивати?
- Які види відпочинку ви знаєте?
- Наведіть приклади активного відпочинку.
- Наведіть приклади пасивного відпочинку.

— Який відпочинок швидше та краще врятує від перевтоми: активний чи пасивний?

— Як слід проводити вільний час?

— Як ви проводите вільний час?

► **Інформація для вчителя**

Що робити, щоб запобігти втомі?

Відомо, що на працездатність, продуктивність праці, на життєдіяльність загалом впливає відпочинок. Відпочинок може бути двох типів — активний і пасивний.

Активний відпочинок — це, наприклад, заняття спортом, туристичні поїздки, походи до лісу, подорожі, плавання в басейні тощо. Саме активний відпочинок сприяє підвищенню працездатності, поліпшенню психічного стану особистості, настрою.

Пасивний відпочинок — перегляд кінофільмів, слухання музики (сидячи, лежачи), читання книг тощо. Особливим, але обов'язковим, видом такого відпочинку є сон.

Відомо також, що позитивні емоції добре впливають на регуляцію діяльності всіх внутрішніх органів, сприяють підвищенню тону кори головного мозку, спонукають до активної діяльності. Але найкращий спосіб запобігти втомі — виконання фізичних вправ.

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Урок 12

Тема. Піклування про здоров'я в сім'ї

Мета: уточнити й розширити уявлення учнів про сім'ю; розповісти першокласникам, як члени сім'ї піклуються про здоров'я одне одного; формувати позитивне ставлення до сім'ї; вчити надавати допомогу членам родини, дбати про здоров'я рідних, слухатися батьків.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Сядьте, діти, всі рівненько,
Усміхніться всі гарненько,
Настрій на урок взяли,
Працювати почали.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності.

- Для чого потрібно відпочивати?
- Які види відпочинку ви знаєте?
- Як ви проводите вільний час?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, як члени сім'ї піклуються про здоров'я одне одного, будете вчитися надавати допомогу членам родини, дбати про здоров'я рідних, слухатися батьків.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Вступна бесіда

Учитель демонструє дітям будь-яке зображення сім'ї: фотографію, картину, малюнок тощо.

- Що тут зображено? (*Сім'я*)
- Як ви здогадалися, що це сім'я?
- З кого складається сім'я?

Педагог розповідає дітям про значення слова *сім'я*: це сім Я — дві бабусі, два дідуся, тато, мама і дитина. Це лише історія самого слова *сім'я*, а насправді склад сім'ї може бути іншим. Сім'ї — вони, як люди: всі різні.

2 Вправа «Мікрофон»

- Чи велика у вас сім'я?
- Назвіть членів своєї сім'ї.
- Чи дружна ваша сім'я?

Висновок. Сім'я — це найдорожчі люди, які тебе оточують. Умовами благополучного існування сім'ї є турбота і піклування одне про одного, любов, самопожертва, виконання своїх обов'язків.

3 Читання й обговорення вірша О. Журливої**МАЛЕНЬКА ПОМІЧНИЦЯ**

Хоч на зріст я ще маленька,
В мене й кіска ще тоненька,
Та робити дещо вмію —
Ось тарілочку помию,
Ось кімнату замітаю,
Вранці квіти поливаю.
Всього я навчусь,
Бо роботи не боюсь.
Я матері допомагаю:
Пил із меблів витираю.
А як вариться обід,
Підготую все як слід.
Принесу з комори мамі
Капустинку з бурячками.
Як прийде татусь з роботи,
То поставлю йому воду,
Мило й щіточку подам,
Ну, а вмийтись він сам.

— Чи сподобалася вам дівчинка Оля — героїня вірша? Якщо так — поплескайте в долоні.

— Чим саме вона вам сподобалася?

— Чи приємно було б вам зустрітися з такою маленькою господинею? Якщо так — поплескайте в долоні.

— Хотіли б ви стати такими помічниками, як вона? Якщо так — поплескайте в долоні.

— Кого з вас удома називають маленьким помічником (помічницею)?

— Чи приємно вам, коли вас так називають?

— Що ви для цього робите?

Висновок. Першокласник може:

- допомагати мамі на кухні;
- допомагати у прибиранні квартири;
- піклуватися про молодших братиків і сестричок;
- доглядати за домашніми улюбленцями і квітами;

- робити приємні сюрпризи;
- створювати гарний настрій у сім'ї.
— Якими є ваші обов'язки у родині?
— Про кого ви піклуєтесь?

4 Читання й обговорення вірша В. Бондаренко «Бобрі»

Каже тато: — Синку й синку,
Ми йдемо пилять осіку.
— А дівчатка?
— А дівчатка
Приберуть і двір, і хатку,
А матуся під мостом
Буде ляскати хвостом,
Щоб лунало навкруги,
Щоб боялись вороги.

— Як розподілили ролі та обов'язки у сім'ї бобрів?

5 Читання й обговорення вірша Г. Чубач «Зелені жабки»

Там, де річка, там, де кладка,
Загоряє мама-жабка.
Тато-жаб не загоряє —
Жабенят малих купає.

— Як жабки доглядають за дітьми?

6 Читання й обговорення вірша Г. Бойка «Умільці»

У бабусі два онуки,
Два умільці на всі руки.
Внуки в зошитах писали,
Як бабусі помагали.
«Все ми вміємо робити:
Підмитати, посуд мити.
І води внести до хати».
Та забули дописати:
«Помагаєм не руками,
Не руками — язиками».

— Чи можливо назвати бабусиних онуків справжніми умільцями?

— А чи допомагаєте ви своїм бабусям?

7 Фізкультхвилинка

ДЕРЕВЦЕ

Віє вітер нам в лице,
Захиталось деревце.
Вітерець все тихше, тихше,
Деревце все вище, вище.

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань

1 Самостійна робота

— Хто кому допомагає у твоїй сім'ї? Зафарбуй їх кульки однаковими кольорами.

Картка 1



— У кожній сім'ї дбають і піклуються одне про одного. І особлива турбота — дітям і людям похилого віку.

— Чи є в тебе дідусь і бабуся?

— Як їх звать?

— Як ти їм допомагаєш?

— Розкажи про те, чого навчили тебе дідусь чи бабуся.

— Чи є у тебе прабабусі і прадідусі? Що ти про них знаєш?

— Як ти про них піклуєшся?

2 Робота над загадкою

Ішло дві матері і дві дочки. Знайшли три яблука. Всім буде по одному. Як вони поділилися? (*Баба, дочка, онука*)

3 Гра «Що ти робиш вдома?»

Учитель показує дітям (пантомімою), як він виконує якусь хатню роботу (замітає підлогу, миє вікна...), і при цьому запитує: «Що я роблю?». Діти відповідають. Потім учитель пропонує декільком охочим дітям показати, що вони допомагають робити вдома. Діти по черзі показують, а всі решта відгадують. Далі вчитель пропонує всім дітям показати, як вони миють посуд, підмітають підлогу, витирають пил, поливають квіти тощо.

Якщо діти не зможуть самі придумати завдання для пантоміми, то можна підказати їм можливі варіанти (*наприклад: поливати квіти, застеляти ліжко, мити підлогу, прати, складати речі, мити посуд, витирати пил тощо*).

Учитель запитує дітей про те, чи вони насправді вдома мийуть посуд, витирають пил тощо? Чому вони це роблять? (*Щоб в кімнаті було чисто, щоб особисті речі мали охайний вигляд, квіти не загинули; щоб допомогти мамі, татові, бабусі, дідусяві, братику, сестричці тощо.*)

4 Гра «Хвости»

— Закінчіть речення.

- Вдома завжди зі мною гратиметься...
- На мої запитання завжди відповідь...
- Завжди допоможе виконати завдання...
- Завжди приготує смачну їжу...
- Завжди зберігає мої секрети...

— Батьки забезпечують вас усім необхідним для життя: харчуванням, одягом, шкільним приладдям, дбають про ваше здоров'я, вчать вас бути вихованими і розумними. Діти повинні бути вдячними батькам і слухатися їх.

5 Складання правил поведінки у сім'ї

— Зафарбуйте кружечки біля правил, які ви виконуєте. Доповніть ці правила.

Картка 2

- До всіх у сім'ї я уважний і ласкавий.
- Не завдаю прикрощів родичам.
- Кажу тільки правду.

— У дружній сім'ї дбають про здоров'я. Ваше здоров'я залежить також від здоров'я ваших рідних та родинних звичаїв. Чи є традиції у вашій сім'ї? Розкажіть, які саме?

6 Робота над прислів'ям

Здоров'я дитини — багатство родини.

VI. Підсумок уроку

— Що людині дає сім'я? (*Любов, піклування, турботу одне про одного, радість, спокій тощо*)

- Як ви почуваетесь у родинному колі?
- Якими мають бути стосунки між членами родини?
- Яку сім'ю можна назвати дружною?
- Про кого особливо турбуються у сім'ї?

— Як першокласник може піклуватися про здоров'я своєї сім'ї?

- Про кого ви піклуєтеся?
- Яку домашню роботу виконують ваші матусі?
- Яку домашню роботу виконують ваші татусі?
- Яку роботу вони роблять разом?
- Як тато допомагає мамі, а мама — йому?
- А чи є якась домашня робота, яку виконуєте тільки ви?
- Чи приємно батькам отримувати вашу допомогу?

Завдання: обговорити вдома із батьками, чим діти можуть їм допомогти, яку хатню роботу виконати.

Урок 13

Тема. Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати. Практична робота: «Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток». Розігрування діалогів знайомства

Мета: розповісти учням про одяг, заняття, спільні ігри для хлопчиків і дівчаток; пояснити, як правильно обирати друзів, знайомитися, спілкуватися, товаришувати; формувати доброзичливе ставлення до друзів; вчити підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Доброго ранку, сонечко ясне!
Доброго ранку, сонце прекрасне!
Доброго ранку, дерева квітучі!
Доброго ранку, квіти пахучі!
Доброго ранку, птахи голосливі!
Доброго ранку, діти щасливі!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Яку домашню роботу виконують ваші матусі?
- Яку домашню роботу виконує твій тато?
- Яку роботу вони роблять разом?
- Як тато допомагає мамі, а мама — йому?
- А чи є якась домашня робота, яку виконуєте тільки ви?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, як правильно обирати друзів, знайомитися, спілкуватися, товаришувати, будете вчитися підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками.

IV. Вивчення нового матеріалу.

1 Гра «Мій друг»

— Напевно, кожен у класі має друзів. Пропоную пограти у гру за такими правилами.

Першим виходить один учень (за бажанням). Він має підійти до свого друга, взяти його за руку і вивести на середину класу. Потім той, кого обрали, виводить на середину класу свого друга. Таким чином усі діти мають об'єднатися у велике коло.

Потім учитель звертається до дітей: «Подивіться, яке велике у нас утворилося коло, і в ньому опинились усі ми. Отже, всі ми — друзі». Діти плескають у долоні.

Може статися так, що якусь дитину не вибере ніхто, тоді вчитель має взяти цю дитину і стати разом з нею у коло.

— Хто такий друг? (*Це близька тобі людина, яка допомагає, співчуває, ділиться тим, що у неї є, тощо.*)

— Чи маєте ви друзів?

— Хто вони?

— Чим вони вам подобаються?

— Чи з'явилися у вас нові друзі в школі?

2 Вправа «Мікрофон»

— Розкажи, хто твій друг.

Наприклад:

Мій друг — Сашко Володарський.

— Розкажи, який твій друг. Склади речення.

Наприклад:

Мій друг любить читати.

Мій друг чесний.

— Іноді діти у класі не дружать із тими, хто відрізняється від них певними ознаками: худі, товсті, низького зросту, косоокі тощо. Чи траплялися такі випадки у вашому класі? Наведіть приклади.

Висновок. Живи з усіма в мирі і злагоді.

3 Вправа «Ця дитина — хлопчик чи дівчинка?»

Учитель зачитує історії про дітей, що не містять інформацію про стать дитини. Прочитавши одну з історій, вчитель запитує: «Ця дитина — хлопчик чи дівчинка?». Записавши відповідь на дошці, вчитель запитує: «Як ви вважаєте, більшість людей подумала б, що ця дитина — хлопчик, чи сказала б, що це — дівчинка?».

Орієнтовні історії

- Я знаю дитину, якій подобається усе робити без допомоги дорослих. Ця дитина любить самостійно виконувати домашні

завдання, їй подобається без супроводу дорослих їздити в гості до бабусі і дідуся, які живуть в іншому мікрорайоні міста.

- Я знаю дитину, якій дуже подобається стежити за порядком у її оселі. Вона охоче прибирає, складає речі, миє посуд, поливає вазони.

— Чи можуть дружити між собою хлопчики і дівчатка? Наведіть приклади.

— Які іграшки, ігри, заняття у хлопчиків і дівчаток вашого класу є спільними? Наведіть приклади.

4 Робота в парах

1) Робота за малюнками. (Картка 1)

— Оберіть одяг для дівчаток і хлопчиків.





— Який одяг притаманний і хлопчикам, і дівчаткам?

- 2) Моделювання ситуації спілкування дівчаток і хлопчиків. Складання діалогів.
- Навчання.
 - Гра.
 - Праця.
 - Прогулянка.

5 Фізкультхвилинка

ЗАЙЧАТА НА ГОРОДІ

До бабусі на город	(Ходьба на місці (крадучись).)
Зібрались зайчата,	
І до моркви нахилились,	(Нахили вперед.)
Щоб її зібрати.	(Імітація збору.)
Та з-за тину на зайчат	(Нахили тулуба вправо і вліво.)
Погляда бабуся,	
І кричить: «Ось я до вас	(Погрози лівою, потім правою рукою.)
Зараз доберуся!»	
Злякалися зайці,	(Стрибки.)
Й нумо утікати,	
До лісочка, до лісочка	
Весело стрибати.	

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань

1 Практична робота: «Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток»

1) Робота в парах.

- Діти, чи багато ви знаєте ігор?
- Які з них — ваші улюблені?
- Розкажіть одне одному про свою найулюбленішу гру. (Діти обговорюють в парах найулюбленіші ігри.)
- Діти, назвіть найцікавіші ігри. (Шашки, жмурки, лото тощо.)

2) Розучування рухливих ігор.

БЕЗДОМНИЙ ЗАЄЦЬ

Гравці, крім двох, стають парами у коло (обличчям один до одного), взявшись за руки. Один із гравців — «заєць», інший — «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «безпритульним зайцем». Якщо «вовкові» вдається наздогнати «зайця», вони міняються ролями.

БУЗЬКИ

(українська народна гра)

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1 м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Учителю говорити: «Бузьки полетіли!». Всі учасники гри бігають майданчиком, махають «крилами».

Учитель забирає одне «гніздо» і говорить: «Бузьки прилетіли!». Всі учасники займають будь-які «гнізда» і стоять на одній нозі. Хто не має «гнізда» і не може стояти на одній нозі, вибуває з гри.

— У які ігри ви граєтеся з друзями? Складіть речення.

Наприклад:

Я граю з друзями у футбол.

2 Розігрування діалогів знайомства. Робота в парах

— У вас є друзі: хлопчики й дівчатка. Розкажіть про них.

— Як можна познайомитися?

3 Самостійна робота

— У вас є друзі: хлопчики й дівчатка. Які вони? Вкажіть стрілками: чесний(а), любить читати, чуйний(а), працьовитий(а), з ним (нею) цікаво, вигадливий(а). (Картка 2)

чесний(а)		працьовитий(а)
любить читати		з ним (нею) цікаво
чуйний(а)		вигадливий(а)

— Розгляньте малюнки. Що роблять діти? Складіть речення.

Картка 3



Орієнтовні відповіді

- Маринка причісує Світланку.
- Хлопці бешкетують у їдальні.
- Михайлик допомагає Петрику, який упав у калюжу.
- Хлопці байдуже спостерігають за дитиною, що впала у калюжу.
- Діти разом несуть повний кошик.

— Позначте, з ким з цих дітей ви хотіли би дружити. Поясніть чому.

Висновок: треба надавати допомогу однокласникам, друзям.

4 Тестування

— Оберіть правильну відповідь.

- 1) У класі ти вже відповів:
 - а) тобі хочеться відповісти ще;
 - б) ти даєш можливість відповісти іншим.
- 2) Товариш образив тебе:
 - а) ти намагаєшся з ним порозумітися;
 - б) ти помстишся йому.

- 3) Ти з товаришем посварився:
 а) обов'язково будеш битися;
 б) підеш на примирення.

5 Гра «Зустріч із другом»

Учитель читає текст, а діти виразними рухами намагаються продемонструвати свої почуття.

— У хлопчика був друг. Але настало літо, і їм довелося розстатися. Хлопчик залишався у місті, а його друг поїхав відпочивати разом із батьками. Сумно в місті без друга. Минув місяць. Одного разу йшов хлопчик вулицею і раптом побачив, як з магазину виїшов його друг. Як же зраділи вони один одному!

Діти встають і виразними рухами показують почуття радості та задоволення від зустрічі з другом (обійми з другом, потискання рук, посмішка тощо).

6 Робота над прислів'ям

Нема друга — шукай, а знайшов — бережи.

VI. Підсумок уроку

- Яким повинен бути друг?
- Як обирати друзів?
- Що можна робити разом з друзями?
- Чому треба жити з усіма в мирі і злагоді?
- Де можна познайомитися із другом?
- У чому можна допомогти другу?
- Що означає «бути друзями», «дружити»? (*Піклуватися, підбадьорювати, співчувати, допомагати, турбуватися про друга, ділитися з ним почуттями, знаннями, намагатися зробити для нього щось хороше, не сваритися, підтримувати у важкий час, радіти успіхам друга тощо.*)
- Що слід робити, щоб зберегти дружбу на довгі роки?

Урок 14

Тема. Безпечні місця для ігор і розваг

Мета: ознайомити учнів із правилами безпечної поведінки вдома; вчити обирати безпечні місця і предмети для ігор удома; формувати вміння і навички, що допоможуть уникнути небезпечних ситуацій удома під час відсутності батьків; спонукати учнів до виконання правил поведінки вдома; виховувати обережність, вміння чинити розсудливо.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Щоб урок минув немарно,
Нам сидіти треба гарно.
Вчити правила пора
З основ здоров'я, дітвора!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Чому треба жити з усіма в мирі і злагоді?
- В які ігри ви граєтеся із друзями?
- Де ви граєтеся із друзями?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви вивчатимете правила безпечної поведінки вдома, навчатиметеся обирати безпечні місця і предмети для ігор удома.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Вправа «Мікрофон»

- Вам, напевно, доводилося залишатися вдома без дорослих.
- Розкажіть, чим ви займаєтеся, коли залишаєтеся вдома наодинці.

Завдання: обговоріть з батьками, які місця вдома безпечні для навчання та гри.

Висновок: за відсутності батьків удома слід поводитися якомога обережніше. Можна читати, малювати, гратися.

2 Бесіда «Яке місце для ігор можна вибрати вдома»

— Для власної безпеки краще гратися у своїй кімнаті або в загальній кімнаті в своєму куточку. Щоб не нашкодити собі та іншим, на місці розваг завжди повинно бути чисто і прибрано.

— А що для цього робите ви, діти? (*Прибираємо місце після кожної гри, не сміємо тощо.*)

— А ще дуже зручним місцем для тихих ігор є ваш робочий стіл. За ним зручно малювати, клеїти, гратися у настільні ігри.

3 Робота над віршами

— Послухайте вірші про те, як можна безпечно розважатися вдома і на вулиці.

НАЙКРАЩА ІГРАШКА

— Не вгадуй тобі нізачо,
Котра з іграшок — найкраща!

— Знаю! Трактор заводний!
 — Зовсім ні!
 — Електрична залізниця!
 — Помилився!
 — Ну, тоді це пароплав!
 — Не вгадав!
 — Зрозуміло: це літак!
 — Знов не так!
 — Добре, відповідь я дам:
 Та, яку зробив ти сам!

А. Костецький

ІЗ ЛЯЛЬКАМИ

Біля хати квітне сонях,
 В хаті — лялька, в ляльки — доня.
 Мама лялька бавить лялю...
 А ти хто для них, Наталю?
 І Наталя меншу взяла...
 — Я — бабуся їй, — сказала.

А. М'ястківський

М'ЯЧИК

Хто проскаче без упину
 День і ночі половину,
 І при цьому ані трішки
 Не натомить власні ніжки?
 Хто ж це так, малята, скаче?
 Відгадали? Звісно — м'ячик!

К. Гнатенко

Висновок. Дуже важливо вміти обирати безпечні ігри.

— Чи може гра в м'яч бути небезпечною? (*Необережні рухи можуть спричинити падіння важких речей, розбивання скла, коротке замикання тощо.*)

4 Робота над загадкою

- В дні погожі сонцем грає,
 А на морозі розцвітає. (*Вікно*)

— Чи можна гратися біля відчиненого вікна?
 — Чи можна виглядати з вікна?
 — Чи можна пускати літачки з балкона?

5 Вивчення порад

- 1) Не грайся біля відкритих вікон, на балконі, горищі.
- 2) Не перехиляйся через відчинене вікно, через перила балкона.
- 3) Не грайся на підвіконні: можеш розбити скло і поранитись.
- 4) Не піднімай занадто важкі предмети.

6 Фізкультхвилинка

ВІТЕР

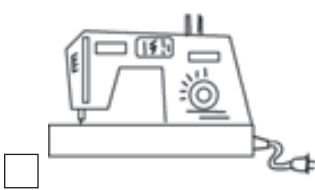
Налетів з-за лісу вітер —
 Він сердитий і рвучкий,
 Покрутив в садку нам квіти,
 Розгойдав усі гілки.
 У вікно, у двері грюкнув,
 Розстелив по хаті дим,
 Впав на шлях і мчить на луки,
 Я — наввипередки з ним.

(Помахати руками до себе.)
 (Кругові рухи кулачками.)
 (Руки вгору, похитавши із сторони
 в сторону.)
 (Поплескати в долоні.)
 (Показати пальчиками.)
 (Руки долоньями вниз.)
 (Постукати пальчиками на парті.)

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань

1 Робота в парах

— Розгляньте малюнки. (Картка 1) Назвіть зображені предмети. (Швацька машинка, іграшка, голки, пилка, молоток і цвяхи, кубики, лялька, вентилятор, комп'ютер)



— Позначте червоним квадратиком небезпечні для ігор предмети.

— Розгляньте малюнки. (Картка 2) Що роблять звірі? Складіть речення.



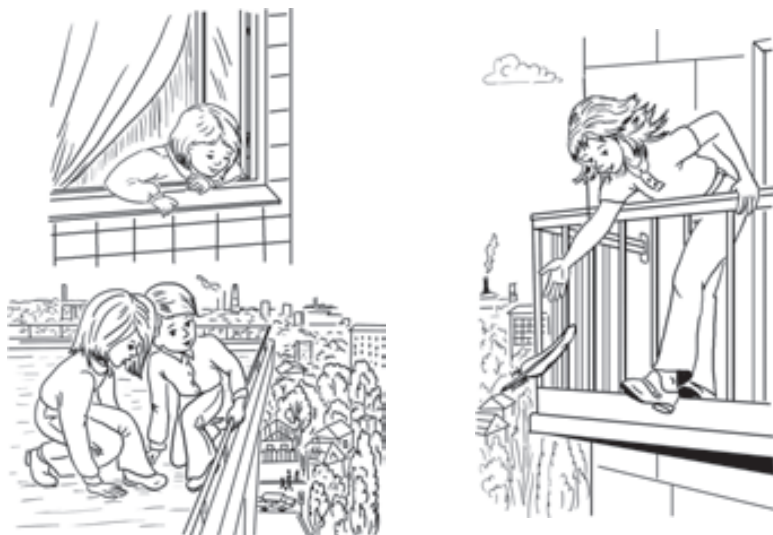
Орієнтовні відповіді

- Котик ріже ножицями папір біля своїх вус.
- Мишенятко пересуває важкий диван.
- Поросятко встромляє пальці у розетку.

— На малюнках знайдіть помилки, яких припускаються звірі.

Обведіть їх червоним олівцем.

— Розгляньте малюнки. (Картка 3) Що роблять діти? Складіть речення.



Орієнтовні відповіді

- Надійка перехиляється через відчинене вікно.
- Даринка перехиляється через перила балкона.
- Поліна і Руслан граються на даху.

— Поясніть, яка небезпека чатує на цих дітей.

2 Гра «Четвертий зайвий»

— Ці місця небезпечні для навчання та гри. Знайдіть зайвий малюнок. (Картка 4)



VI. Підсумок уроку

- Які правила небезпечної поведінки вдома ви запам'ятали?
- Як обирати безпечні місця і предмети для ігор удома?
- Які безпечні ігри вдома ви обиратимете?
- Які поради допоможуть уникнути небезпечних ситуацій удома під час відсутності батьків?

Урок 15

Тема. Поведінка в небезпечних ситуаціях

Мета: ознайомити учнів з обставинами, що призводять до виникнення небезпечних ситуацій; пояснити, що будь-яка діяльність (праця, навчання, гра тощо) є потенційно небезпечною; вчити наводити приклади небезпечних ситуацій у побуті (пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання); продовжити формувати вміння і навички, що допоможуть уникнути небезпечних ситуацій удома за відсутності батьків; спонукати учнів до виконання правил поведінки вдома; виховувати обережність, вміння чинити розсудливо.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Усміхніться всім навколо:
 Небу, сонцю, квітам, людям —
 І тоді обов'язково
 День для вас щасливим буде!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності**► Вправа «Мікрофон»**

— Де, в яких місцях або місці, ви відчуваєтеся у безпеці?

Орієнтовні відповіді

- Я відчуваюсь в безпеці удома, — там батьки, бабуся.
 - Я відчуваюсь у безпеці в школі, — там друзі, учителі.
- Як ви розумієте слово небезпека? (*Небезпека — це ситуація, в якій людині хтось або щось загрожує.*)

— Спробуйте згадати небезпечну ситуацію та відповісти на запитання (на дошці).

- Де відбувалися ці події??
- Що з тобою сталося?
- Хто був разом із тобою?
- Що ти відчув?
- Чому ти вважаєш ситуацію небезпечною?
- Хто або що тобі допомогло?

Орієнтовні ситуації

- Діти заблукали в лісі.
- Під час купання в річці лопнув круг, і хтось ледь не потонув.
- У двері подзвонила незнайома людина, коли дитина була вдома наодинці.
- Влітку на дачі були змії і так далі

Учитель підсумовує відповіді дітей та записує відповіді на дошці під заголовками: «Небезпечні місця», «Хто допоміг».

Небезпечні місця

будинок, ліс, річка, дача, вогнище в лісі тощо

Люди, які допомогли

батьки, бабуся, сусіди, учитель, пожежники, міліція, лікарі тощо

— Ці люди можуть допомогти в небезпечній ситуації, тільки до них потрібно вчасно звернутися.

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ми поговоримо про надзвичайні ситуації, які можуть виникнути, якщо дитина залишилася вдома наодинці.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Розігрування ситуації

— Як ви вважаєте, які надзвичайні ситуації можуть виникнути, коли ви залишаєтеся вдома самі?

— Щоб знати, як правильно поводитися в складній ситуації, я пропоную вам репортаж журналістів програми «Новини. Надзвичайні ситуації».

Виходять два хлопчики.

1- й х л о п ч и к

Давай з тобою пограємо,
Запалені сірники покидаємо.

2-й х л о п ч и к. А якщо пожежа?

1-й х л о п ч и к. Водою заллемо, і буде пара! (*Граються, спалахує полум'я.*)

2-й х л о п ч и к. Може, до пожарки зателефонуємо?

1-й х л о п ч и к. Гайда, біжимо, біжимо!

— Яку пораду ви дасте дітям?

Висновок. Витівки з вогнем небезпечні. Вогонь може спалити і квартиру, і будинок.

2 Робота над загадками

— Щоб зробити житло зручним, людина наповнила його різноманітними електричними приладами. Але, на жаль, не всі вміють правильно користуватися ними.

- Що дім освітлює щоднини,
Без полум'я вечерю зварить,
Працює в електромашиних,
А необачних сильно вдарить? (*Струм*)
Л. Коваль
- Скрізь, неначе крокодил,
Встромить ніс — насос,
І якщо почує пил,
Всмокче... (*пилосос*).
- Нам назавжди оту зиму
Привезли із магазину.
І зима у ньому вічна,
Як на полюсі Північнім. (*Холодильник*)
- На вигляд — це звичайний ящик,
Але він чарівний, путящий.
Тому живе в нім цілий всесвіт —
Ясний, веселий і чудесний.

Пригод він сотні вам розкаже,
Або запросить в цирк на час,
Чи кінофільм покаже вам,
А є у кожного із вас. *(Телевізор)*

- В полотняній стороні,
По річці простині,
Пароплав пливе навгад —
То вперед, а то назад.
А за ним гладінь сама —
Ані зморщечки нема. *(Праска)*
- Барабан великий має,
Хоч в оркестрі і не грає.
Барабаном покрутила, —
І білизна сніжно-біла. *(Машина пральна)*
Леся Вознюк

— Які електричні прилади вам відомі?
— Які електричні прилади є у вас удома?
— Якими електричними приладами батьки дозволяють вам користуватися?

— Електричні прилади — небезпека у будинку. Чим можуть бути небезпечні ці речі? *(Вони можуть спалахнути або вдарити струмом.)*

Висновок. Не вмикай електроприлади без дозволу дорослих. Не забувай вимикати їх.

- Ну і плитка в нас чудова!
Не потрібні плитці дрова.
Встане мама вранці-рано,
Поверне легенький краник,
Сірником чиркне — і враз
Спалахне у плитці...*(газ)*.

— Для чого потрібна газова плита? Чим вона небезпечна?

Висновок. Газ може бути дуже небезпечним. По-перше, скупчившись на кухні, він може вибухнути. По-друге, ним можна отруїтися.

- Що буває підйомним і водопровідним? *(Кран)*
— Як користуватися водопроводом?
— Що може статися, якщо забути зачинити кран? *(Можна затопити не лише свою квартиру, але й квартири сусідів.)*

Висновок. Не відчиняй крани на повну силу. Не залишай крани відчиненими.

3 Фізкультхвилинка

МЕТЕЛІКИ

Погляньте, погляньте, яка благодать!
 Дивіться: метелики з неба летять!
 Квітки повмирили усюди надворі, —
 Морозець малює на шибках узори...
 Картинкою гарною стане віконце,
 Як трошки поблискає золотом сонце.
 Погляньте, погляньте, яка благодать!
 Метелики з неба летять і летять.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота за малюнками (Картка 1)

— Розгляньте малюнки. Що роблять діти? Складіть речення.

*Орієнтовні відповіді*

- Данилко ремонтує ввімкнений електроприлад.
- Ганнуся наливає воду з крана у включений електричний чайник.
- Юля неправильно вмикає електричну плиту.

— Яких помилок припускаються діти? Поясніть.

Висновок: електричними приладами треба вміти користуватися і робити це з дозволу батьків.

2 Робота за плакатами-піктограмами (Картка 2)

Це необхідно знати!



3 Гра «Четвертий зайвий» (Картка 3)



VI. Підсумок уроку

- Що повинна робити людина, щоб уникнути небезпеки?
- Що таке небезпечні ситуації?
- Які небезпечні ситуації можуть трапитися вдома?
- Які поради допоможуть уникнути небезпечних ситуацій удома під час відсутності батьків?
- Як користуватися електричними приладами, що є у вас удома?
- Які правила поведінки з електричними приладами ви запам'ятали?

Урок 16

Тема. Телефони аварійних служб. Практична робота: «Модельовання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб»

Мета: ознайомити учнів із правилами поведінки в екстремальних ситуаціях (пожежа, витік газу, порушення водопостачання); вчити називати свою адресу, номери телефонів батьків, аварійних служб, звертатися по допомогу до аварійних служб; спонукати учнів до виконання правил поведінки в небезпечних ситуаціях (пожежа, витік газу, порушення водопостачання).

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Встали, дітки, всі рівненько,
Посміхнулися гарненько,
Настрій на урок взяли
Й працювати почали.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Що повинна робити людина, щоб уникнути небезпеки?
- Що таке небезпечні ситуації?
- Які небезпечні ситуації можуть трапитися вдома?
- Як їх можна уникнути?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви ознайомитеся із правилами поведінки в екстремальних ситуаціях, будете вчитися звертатися по допомогу до аварійних служб.

IV. Вивчення нового матеріалу**1 Робота над загадкою**

- Що то за гість, що дерево їсть? (*Вогонь*)
 - Де можна зустріти вогонь?
 - Вогонь — добрий помічник людини. Однак необережність і пустоці з вогнем небезпечні.

2 Робота за малюнками

- Розгляньте малюнки. (*Картка 1*)
- Від чого виникає пожежа?
- Складіть речення.





Орієнтовні відповіді

- Пожежа може спалахнути від кинутої запаленої цигарки.
- Пожежа може спалахнути від блискавки.
- Пожежа може спалахнути від бенгальського вогню.
- Пожежа може спалахнути від пустоців із сірниками.
- Пожежа може спалахнути від залишеної без нагляду ввімкненої праски.
- Пожежа може спалахнути від петарди.

— До чого можуть призвести пустоці з вогнем? Склади речення.

— Пожежі дуже небезпечні. Під час пожежі можуть згоріти речі, квартира і навіть цілий будинок. Але головне, що під час пожежі від полум'я і диму можуть загинути люди.

Запам'ятайте правила протипожежної безпеки.

Правило 1. Не грайся сірниками і запальничками. Це одна з причин пожеж.

Правило 2. Не вмикай електричні прилади без дозволу дорослих. Йдучи з кімнати або з будинку, не забувай вимикати їх.

Правило 3. Ні в якому разі не запалюй фейєрверки, свічки або бенгальські вогні біля будинку (і взагалі краще це робити тільки з дорослими).

Завдання: обговоріть з батьками, що може спричинити пожежу.

Які правила слід виконувати, щоб запобігти пожежі?

3 Вивчення правил

Якщо виникла пожежа, негайно:

- зателефонуй за номером 101;
 - вийди з приміщення;
 - поклич на допомогу дорослих.
- За яким телефоном можна викликати пожежників?

Це треба зробити так:

- правильно набрати номер 101;

- чітко сказати: «У нас пожежа. Адреса (вулиця, будинок, квартира)».

4 Фізкультхвилинка

БАБА СНІГОВА

Що за гамір? Що за гра?
Ліпить бабу дітвора!
Ой же, баба снігова,
Біла в баби голова.
Ой, у баби горб на спині
І ломака он яка!
Ніс у баби з картоплини,
Рот у баби з буряка!

5 Робота над загадкою

- Що зараз майже в кожному домі
Є необхідним, безперечно,
Бо варить їжу всім без втоми?
Хоч він отруйний, небезпечний,
Ним користуємось щораз...
Вже здогадалися? Це... (*газ*).

Л. Коваль

— Чи є у вас дома газова плита?

— Чи бачили ви блакитне полум'я, на якому мама готує їжу?

Це горить газ.

— Що станеться, якщо вода залле вогонь?

— Яка небезпека від газу?

— Чому газ може вибухнути?

6 Вивчення правил

Якщо ти відчув запах газу:

- зателефонуй за номером 104;
- негайно поклич дорослих;
- не запалюй сірники;
- не вмикай світло або електричні прилади;
- широко відчини вікна.

— За яким номером телефону слід викликати аварійну службу газу?

— Це треба зробити так:

- правильно набрати номер 104;
- чітко сказати: «У нас витік газу. Адреса (вулиця, будинок, квартира)».

7 Робота за малюнками

— Розгляньте малюнки. (Картка 2) Розкажіть, що слід негайно зробити, якщо в приміщенні відчувається запах газу.



- Якщо відчув запах газу, негайно поклич дорослих.
- Відчини широко вікна і провітри квартиру.
- Перевір, чи зачинені крани на плиті.
- Якщо пахне газ у квартирі, телефонуй за номером 104 від суїдів.
- Не вмикай світло, не запалюй сірники, не користуйся телефоном, бо може статися вибух.

8 Робота над загадкою

- Хвостом воду бере, носом випускає. (Водопровід)

— Вода потрібна нам щодня. Проте інколи вона може накоїти лиха, бо виходять з ладу крани, або у з'єднанні труб з'являються дірки. Нерідко біда трапляється, якщо забули закрити кран.

9 Аналіз ситуації

Білочка довго розмовляла по телефону і забула про відчинений у ванні кран.

- Що сталося у квартирі білочки?
- Чому це трапилося?

— Що повинна негайно зробити білочка?

Висновок. Не залишай без нагляду відчинені крани.

Якщо не можеш зачинити кран, негайно клич на допомогу дорослих.

10 Тестування

— Оберіть правильну відповідь.

- 1) Ти залишив без нагляду відчинений кран і затопив квартиру. Які твої перші дії?
 - а) Негайно почнеш прибирати воду;
 - б) зачиниш кран.
- 2) У ванній кімнаті прорвало трубу, і ти не можеш зачинити кран. Які твої перші дії?
 - а) Покличеш дорослих на допомогу;
 - б) зачиниш двері у ванну, щоб вода не потрапила до кімнати.

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань

1 Практична робота: «Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб»

А тепер про чийсь будинок
Розмову ми заведемо.
У нім багата хазяйка
Розкошуючи жила,
Але біда прийшла неждано:
Цей будинок згорів дотла!

- Чий це був будинок, з якої казки?
- Хто винуватець цього нещастя?
- Хто виручив хазяйку будинку?
- До чого можуть призвести пустощі з вогнем?
- Про небезпеку слід повідомляти по телефону за номерами:

101 — пожежна охорона;

102 — міліція;

103 — швидка медична допомога;

104 — аварійна служба газу.

Запам'ятай!

- Ці номери телефонів ніколи не набирай без потреби.
- Якщо ви просите про допомогу по телефону, повідомляйте коротко:
 - причину виклику;
 - своє ім'я та прізвище;
 - номер телефону та адресу.
- Не вішайте трубку до кінця розмови.

2 Робота за малюнками

— Неуважний художник помилився, коли малював. Допоможіть йому виправити помилки: скажіть, що не так.

Картка 3



VI. Підсумок уроку

- За яким телефоном можна викликати пожежників?
- Як правильно слід повідомити про небезпеку?
- Що потрібно зробити, якщо виникла пожежа?
- Що слід робити, коли відчув запах газу?
- За яким номером телефону слід викликати аварійну службу газу?
- Як правильно про це повідомити?
- У ванній кімнаті прорвало трубу, і ви не можете зачинити кран. Якими будуть ваші перші дії?
- Ви залишили без нагляду відчинений кран і затопили квартиру. Якими будуть ваші перші дії?

Урок 17

Тема. Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу). Практична робота: «Модельовання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу»

Мета: вчити учнів називати людей, до яких можна звернутися по допомогу, якщо заблукав чи загубився; розвивати здатність орієнтуватися у складних ситуаціях; спонукати до виконання правил поведінки в автономній ситуації у населеному пункті; виховувати сміливість, обережність.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Вже дзвінок сигнал нам дав:
Працювати час настав!
Тож і ви часу не гайте,
Працювати починайте!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

► Робота із загадкою

- Я в і місті, і в селі.
Обабіч мене стоять будинки
Великі й малі. (*Вулиця*)

— На якій вулиці ви живете?
— Чи можете ви заблукати на своїй вулиці?
— Але у нашому місті багато вулиць. І кожна з них приховує небезпеку.

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви будете вчитися орієнтуватися у складних ситуаціях, дізнаєтеся, до яких людей можна звернутися по допомогу, якщо заблукали чи загубилися.

IV. Вивчення нового матеріалу

- 1 Читання й обговорення уривку з оповідання В. Волкова «Дзвонять! Відкрийте двері» з книги «Азбука безпеки»

БІЛИЙ СУМНИЙ СОБАКА

Одного разу прибігає в двір бабуся Катрусі (Катрусі 5 років):
— Ой, діти, ви мою Катрусю не бачили? На хвилинку залишила її біля магазину, повернулася, а її немає.
— Ні, не бачили, — відповідали хлопчики і дівчатка, які гуляли у дворі.
— Куди ж вона поділася? — заохала бабуся.
А Сергійко (йому 7 років) і плакати не став. Він оббіг усі двори навколо того магазину і знайшов Катрусю. Вона стояла у пісочниці і плакала. Сергійко витер сльози:
— Ти навіщо пішла від магазину?
— Я хотіла собачку погладити — білу, сумну таку собачку, а вона втекла. І я пішла її шукати.
— Не можна йти від того місця, де тебе залишили, — строго сказав Сергійко, узяв Катрусю за руку і привів у свій двір.
— Що зробив Сергійко, щоб знайти Катрусю?

- Як поводитася Катруся, коли загубилася?
- Що запитав Сергійко у Катрусі, коли знайшов її?
- А що відповіла йому Катруся?
- Якому важливому правилу навчив Сергійко Катрусю?

2 Вивчення правил поведінки

— Діти, скажіть, хто-небудь з вас колись губився? (*Відповіді дітей.*)

- Що ви при цьому відчували?
- Як ви виходили з цієї ситуації?

Якщо ніхто з дітей ніколи не потрапляв у таку ситуацію, то вчитель пропонує її уявити.

— Ви загубилися! Ви виявилися одні далеко від будинку! Що необхідно робити в першу чергу? (*Відповіді дітей.*)

— Передусім не лякайтеся і не плачте! Цим справі не допоможеш. Навколо вас завжди є люди. Але до кого можна звернутися по допомогу? (*Відповіді дітей.*)

— Краще за все підійти до міліціонера. Адже у нього служба така — усім допомагати. Але якщо його близько немає, то можна підійти до мам і бабусь, які гуляють у дворі з такими ж, як ви, дітьми. Якщо ви загубилися у великому магазині, підійдіть до продавця або касира.

Учитель також нагадує дітям про те, що зовнішня привабливість перехожого не завжди говорить про його добрі наміри.

Діти повинні засвоїти, що якщо вони загубилися на вулиці, то звертатися за допомогою можна не до будь-якого дорослого, а тільки, наприклад, до міліціонера, продавця, жінки з дитиною.

Запам'ятайте, до кого можна звернутися по допомогу!

- *На вулиці.* Попроси допомоги у міліціонера або у водія громадського транспорту.
- *У магазині.* Підійди до касира чи продавця і скажи, що ти загубився.
- *У метро.* Звернися до чергового по станції або до чергового біля ескалатора.

— Як можна попросити про допомогу?

— Що слід розповісти про себе?

Висновок. Якщо ви заблукали, слід попросити допомоги в тих, хто у цьому місці працює. Але ви й самі можете «знайтися». Необхідно добре знати свій домашній номер телефону, телефони рідних, робочі телефони батьків. Якщо немає до кого звернутися, можна зателефонувати безкоштовно в міліцію — 102 — і розповісти, де ви і що трапилося.

3 Фізкультхвилинка

МЛИН

Поставили руки в боки, *(В. п. — нахил уперед, руки в сторони,*
 Рівно нахилились. *стійка — ноги нарізно.)*
 І на млин усі гуртом *(1 — правою рукою торкнутися підлоги,*
 Враз перетворились! *ліва рука — в сторону назад;*
 Вітер дме і завиває, *2 — зміна положення рук.*
 Млин повільно повертає. *Повторити вправи 4–6 разів.)*

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань

1 Практична робота: «Модельовання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу»

1) Гра «Подивися — подумай — поясни!».

На магнітну дошку вивішуються картинки з різними персонажами: міліціонер, продавець, жінка з дитиною, перехожий.

Діти уважно розглядають їх та пояснюють, чому краще звернутися до людини у формі, продавця, а не до випадкового перехожого.

— Підійшли ви до міліціонера (до жінки з дитиною). Що ви йому (їй) скажете? *(Відповіді дітей.)*

— Правильно, діти. Але щоб міліціонер зміг вам допомогти, недостатньо назвати своє ім'я. Необхідно чітко знати своє прізвище, напам'ять вивчити свою домашню адресу: вулицю, номер будинку, квартири. І дуже добре, якщо ви знаєте свій номер телефону. *(Повторення з дітьми домашньої адреси, телефону.)*

— Діти, ось головні правила поведінки «Що робити, якщо ти загубився?»

- Ніколи не відходь далеко від дорослих.
 - Якщо ти загубився, не лякайся і не плач.
 - Підійди до міліціонера або жінки з дитиною.
 - Знай своє ім'я, прізвище, адресу, телефон (це тобі дуже допоможе).
 - Але найголовніше — не йди з того місця, де тебе залишили!
- 2) Гра «Я одного разу загубився».

Я одного разу загубився — *(зображувати переляк).*

Тільки швидко здогадався — *(злегка ударити себе по лобу, посміхнутися).*

Подивився туди-сюди — *(повороти).*

Немає мами — от біда, — *(розвести руки в сторони вниз).*

Побіг направо я — *(біг на місці).*

Мама не знайшлась моя — *(руку «козирком»).*

Побіг наліво я — *(біг на місці).*

Мама не знайшлася моя — (руку «козирком»)
 Обернувся я навкруги — (поворот навколо себе).
 Може побачу раптом її — (руку «козирком»)
 Немає. Я вирішив стояти — (руки схрестити на грудях).
 І на місці маму чекати.

3) Тестування «Так чи ні».

Якщо ти загубився...

- Звернись за допомогою до будь-кого з дорослих.
- Кричи, плач, щоб на тебе звернули увагу.
- Звернися до міліціонера.
- Зупини машину, попроси відвезти тебе додому.
- Зайди в будь-який магазин, аптеку, офіс, попроси зателефонувати додому.
- Сиди на одному місці, поки тебе не знайдуть.

Висновок. Виходячи з дому, завжди повідомляй, де і як тебе можна знайти.

2 Гра «Четвертий зайвий» (робота за малюнками)

— До кого можна звернутися, якщо заблукав? (Малюнки: міліціонер, перехожий, жінка з дитиною, продавець.)

VI. Підсумок уроку

- Що ви робитимете, якщо заблукаєте або загубитеся?
- У кого попросите про допомогу на вулиці?
- У кого попросите про допомогу в магазині?
- У кого попросите про допомогу в метро?
- Як попросите про допомогу?
- Що розкажете про себе?

Урок 18

Тема. Дитина вдома. Побутові безпеки

Мета: ознайомити учнів із правилами небезпечної поведінки вдома; формувати вміння і навички, що допоможуть уникнути побутових небезпек за відсутності батьків; спонукати учнів до виконання правил поведінки вдома; виховувати обережність, вміння чинити розсудливо.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

► Аналіз ситуації

Входить кіт Леопольд з мишенятами, які плачуть, і говорить:

— Розкажіть, що з вами сталося?

1-ше мишеня. Хотів відрізати хліб, порізав лапу.

Леопольд. Необхідно стежити, щоб під лезо не потрапили пальці, різати завжди в напрямі «від себе».

2-ге мишеня. Хотів води набрати у відро, загрався і забув зачинити кран. Затопило всю ванну.

Леопольд. Треба було не йти та стежити, поки не набереться відро.

3-тє мишеня. Я поранився об кинуту пилку. Працював з інструментами і забув прибрати.

Леопольд. Слід прибирати на місце небезпечні предмети.

4-тє мишеня. Я обпikся об гарячу каструлю.

Леопольд. Треба було брати її прихватками.

Мишеня та. Спасибі, Леопольде, виручив. Допоміг розібратися.

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Що сталося з мишенятами? (Вони балувалися, були необережними, тому виникли небезпечні ситуації.)

— А що таке небезпечні ситуації? (Це ситуації, у яких життю і здоров'ю людини щось загрожує.)

— Які небезпечні ситуації можуть трапитися?

— Що повинна робити людина, щоб уникнути небезпеки? (Дотримуватися правил безпеки. Має бути готова до небезпеки.)

— Сьогодні ми поговоримо про будинок, де живе кожен з нас, і про звичайні речі в нашій оселі.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Робота над загадками

— Кожен будинок — це не просто дах і стіни. Своє житло людина наповнила зручними механізмами, пристроями. В оселі кожної людини багато речей: побутова техніка, посуд, одяг, меблі, гострі і ріжучі предмети і багато іншого. Усі ці речі — наші помічники, вони допомагають людині, створюють зручності в нашому житті. Відгадайте про них загадки!

- Ходжу з краю на край,
Ріжу чорний коровай. (Ніж)
- Іншим шие, сама гола. (Голка)
- Два кінці, два кільця,
А посередині — цвях. (Ножиці)
- Дві струнки сестриці —
Це майстрині... (спиці).

- Сам дерев'яний, а голова залізна. (*Молоток*)
- Залізний жучок,
На кінчику черв'ячок. (*Шпилька*)
- Молоток стук-стук —
Забиваю в стіні сук. (*Цвях*)
- Їла, їла дуб-дуб,
Поламала зуб-зуб. (*Пилка*)

— Молодці! Усі загадки відгадали. Пропоную з'ясувати, що ж може бути небезпечним удома? Назвіть, про які предмети, що колють і ріжуть, йшлося в загадках? (*Ніж, ножиці, голка, в'язальні спиці, цвях, шпилька, пилка*)

— Чим ще можна продовжити цей перелік? (*Кнопки, шило, виделки*)

— Яких правил ми повинні дотримуватися, щоб вони залишилися безпечними?

2 Вивчення правил безпеки

- Намагайтеся працювати у присутності дорослих або порадьтеся із ними перед роботою.
- Ніколи не користуйтеся незнайомими інструментами.
- Ріжте завжди в напрямі від себе.
- Не залишайте гострі предмети без нагляду.
- Усі гострі предмети та ті, що колють і ріжуть, потрібно обов'язково класти на свої місця.

— Порядок у будинку потрібний не лише для краси, але й для безпеки.

3 Аналіз ситуацій

Ситуація 1

Вбігають мишенята і хапаються за животи:

— Ой, погано, животик болить. Лапки не йдуть... (*Непритомніють, поруч лежить баночка з-під ліків, Леопольд бігає навколо них і голосить.*)

Леопольд. Діти, що треба робити? (*Треба викликати швидку допомогу по телефону 103. Привести до тями. Промити шлунок, викликати блювоту.*)

Ситуація 2. «Дзвінок у «Швидку»»

Леопольд дає дітям телефон:

— Дзвоніть.

— Так, «Швидка» слухає. Що сталося?

Діти. Мишенята отруїлися.

— Які ознаки говорять про отруєння? Чим отруїлися?

Діти. Отруїлися ліками, аспірином. У них болять животи, нудота, запаморочення.

— Що зробили, перш ніж зателефонувати?

Діти. Промили шлунок, викликали блювоту.

— Ваша адреса?

Діти. Вул. Мишача, 4.

— Чекайте.

Лікар оглядає мишенят, забирає до лікарні.

— Запам'ятайте, що ліки без лікаря приймати небезпечно!

4 Розповідь учителя про побутову хімію

— Небезпечні також предмети побутової хімії: лаки, фарби, розчинники, есенція, а також пральні порошки, засоби для миття посуду, засоби від тарганів. Вони отруйні і вибухонебезпечні, повинні зберігатися окремо, наприклад, в коморі. На етикетках пляшок має бути напис «Небезпечно».

5 Фізкультхвилинка

ПИЛЬЩИКИ

Ми пиляємо колоду: раз-два, раз-два!

Будуть на зиму дрова: раз-два, раз-два!

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота у парах (Картка 1)



— Розгляньте малюнки. Позначте червоним кружечком предмети, які є у вас удома. Чим вони можуть зашкодити здоров'ю? (*Пральний порошок, йод, пігулки, фарби, клей, термометр, розчинник, оцет, засіб від тарганів, миючий засіб*)

Висновок. Важливе правило для дівчор: Незнайомі предмети до рук не бери!

2 Вивчення правил

Правило 1. Не куштуй ніяких ліків. Неправильно прийняті ліки можуть виявитися отрутою.

Правило 2. Пральні порошки, засоби для миття посуду, засоби від тарганів — це побутова хімія. Не відкривай жодних упаковок із побутовою хімією.

Правило 3. Не користуйся отруйними і легкозаймистими речовинами без дорослих.

3 Гра «Так чи ні?» (Картка 2)

- Будь-який електроприлад не можна залишати без нагляду.
- Телефон швидкої допомоги — 104.
- Якщо захворів, візьми ліки в аптеці.
- Порядок в оселі потрібний не лише для краси, але й для безпеки.
- Якщо у будинку з'явилися таргани, не чекай батьків, а сміливо знищуй їх засобами від комах.

4 Гра «Підкажи словечко»

- Не потрібно торкатися чайника, який стоїть на вогні, оскільки він... (*гарячий*).
- Відкрита електрична розетка — це... (*небезпека*).
- Не потрібно брати пральний порошок, оскільки він... (*отруйний*).
- Шафа з відчиненими дверцями може виявитися... (*небезпечною*).
- ...людина намагається вберегти себе від небезпек. (*Обережна*)
- Щоб різати папір, тобі потрібні... (*ножиці*).
- Якщо ти обережний і ... (*уважний*) навіть удома, з тобою нічого поганого не станеться.
- Ніж — це... (*гострий*) предмет.
- Якщо стався... (*нещасний*) випадок, потрібно викликати «Швидку допомогу».
- Електрична... (*розетка*) може бути небезпечною, якщо сунути в неї пальці.

- Висовуватися у відчинене... (вікно), якщо немає ґрат, дуже небезпечно.

5 Ознайомлення з мудрими порадами

- Ніхто не потурбується про тебе краще, ніж ти сам.
- Я завжди думаю про своє здоров'я.
- Я здоров'я бережу, сам собі допоможу.

VI. Підсумок уроку

- Які небезпечні ситуації можуть трапитися вдома?
- Яких правил ви повинні дотримуватися, щоб колючі, гострі і ріжучі предмети залишилися безпечними?
- Яких правил слід дотримуватися, щоб не отруїтися ліками та шкідливими речовинами?
- За яким номером телефону слід викликати швидку медичну допомогу?
- Як правильно слід повідомити про небезпеку або нещасний випадок?

Урок 19

Тема. Місця підвищеної небезпеки у школі. Практична робота: «Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї»

Мета: ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки в школі; формувати навички безпечної поведінки на перервах, під час навчальної праці; визначити з учнями безпечні та небезпечні місця на шкільному подвір'ї; спонукати учнів до виконання правил поведінки в школі, дотримання правил безпечної поведінки під час рухливих ігор на шкільному подвір'ї; виховувати відповідальність, дисциплінованість.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Нумо, діти, підведіться,
Одне одному всміхніться!
Пролунав уже дзвінок —
Починаємо урок.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Які небезпечні ситуації загрожують нам удома?
- Яких правил ви повинні дотримуватися, щоб колючі, гострі і ріжучі предмети залишалися безпечними?
- Які правила необхідно виконувати, щоб не отруїтися ліками та шкідливими речовинами?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви ознайомитеся з правилами безпечної поведінки в школі, дізнаєтеся про безпечні та небезпечні місця на шкільному подвір'ї.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Робота над загадкою

- Бринькнула кобза на все село лунко,
Збіглися діти до однієї матері. (Учні в школі)

— Між уроками у школі є перерви. Що ви робите під час перерви?

— На перерві слід поводитися так, щоб уникнути травм, обійти небезпечні місця.

2 Робота за малюнками

— У школі є місця, у яких слід поводитися особливо обережно. Це — сходи, поруччя, вікна, батареї, слизька підлога, раптово відчинені двері, горища, підвали, люки.

— Розгляньте малюнки. (Картка 1) Що роблять діти на перерві? Складіть речення.





Висновок: неправильна поведінка у школі під час перерви призводить до того, що дитина може впасти, забитися або завдати шкоди оточуючим.

3 Вивчення правил поведінки

Запам'ятайте правила поведінки в школі на перерві!

Правило 1. На перервах не бешкетуй.

Правило 2. У коридорах школи рухайся спокійним кроком, без шуму.

Правило 3. Акуратно й уважно користуйся дверима, стеж, щоби руки не потрапили у дверні отвори, не бешкетуй, не ляскай дверима, не відчиняй їх раптово.

Правило 4. На сходах не перегинайся через поруччя, не з'їжджай по перилах, дивися собі під ноги, тримайся правої сторони.

Правило 5. Не бігай по сходах, не штовхай тих, хто йдуть попереду, не смикай дітей за рюкзаки, не став підніжки, не зупиняйся у дверях і проходах.

Правило 6. Не кидайся сторонніми предметами.

Правило 7. Не грайся біля вікна чи на підвіконні.

4 Фізкультхвилинка

Ходила синиця у синій спідниці,
Збирала у кошик достиглі суниці,
А синичатко, жовтенький животик,
Збирало суниці не в кошик, а в ротик.

5 Робота над загадкою

- Два кружечки, два ножі.
Прошу — пальчик бережи! (*Ножиці*)

— Коли ви користуєтесь ножицями?

6 Робота за малюнками (Картка 2)

— Розгляньте малюнки. Розкажіть правила безпеки праці під час роботи з ножицями і шилом.



Висновок: запам'ятай правила техніки безпеки на уроці трудового навчання!

- Роботу починай тільки з дозволу вчителя.
- Використовуй інструменти тільки за призначенням.
- Підтримуй порядок і чистоту на робочому місці.
- Не розмовляй під час роботи, будь уважним.
- Бережи парту.

V. Узагальнення та систематизація отриманих знань

1 Практична робота: «Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї»

1) Робота за малюнками. (Картка 3)



— Розгляньте малюнок. Перелічіть, де можна гратися на шкільному подвір'ї.

— Обведіть червоним кольором небезпечні місця у шкільному дворі.

Висновок

- Не гуляй і не грайся на будівельних майданчиках, смітниках, поблизу проїжджої частини дороги, місць, де проводяться будівельні роботи, біля вікон і люків.
- Не лізь на дах чи на дерева.
- Грайся та відпочивай тільки на дитячому або спортивному майданчику.
- Пам'ятай про правила поведінки на гойдалках: міцно тримайся руками, не ставай на дошку ногами, не зіскакуй на ходу, не підходь близько до гойдалки, якщо хтось на ній гойдається.
- Будь обережним з бродячими тваринами. Краще обходити їх стороною.

2) Тестування.

— Позначте червоним кольором правила, які, на вашу думку, особливо важливі.

Щоб уникнути травм у школі...

- Не бери у школу гострих, скляних предметів.
- Не принось у школу сірники.
- Не принось у школу хлопавки, петарди.
- Не грайся біля дверей, вікон.
- Не бігай, особливо біля дверей і по сходах.
- Не штовхайся і не підставляй підніжки.

Висновок: від дотримання правил поведінки в школі та правил техніки безпеки на уроці праці залежить здоров'я школяра.

2 Робота з прислів'ям

Хто здоровий, той ліків не потребує.

VI. Підсумок уроку

— Які місця у школі, на вашу думку, можуть бути небезпечними?

— Яких правил безпечної поведінки на перерві слід дотримувати?

— Які правила безпеки ви виконуєте на уроках трудового навчання?

— Як правильно користуватися ножицями?

- Як правильно користуватися шилом?
- Які правила безпеки на уроках фізкультури вам відомі?
- Які місця у шкільному подвір'ї можуть бути небезпечними?

Урок 20

Тема. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від дому до школи

Мета: ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки в мікрорайоні школи; вчити учнів обирати безпечні місця для рухливих ігор і розваг, вибір безпечного маршруту від дому до школи; розвивати спостережливність, самостійність; виховувати культуру поведінки дітей на вулиці.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Нумо, діти, підведіться,
Одне одному всміхніться!
Пролунав уже дзвінок —
Всіх покликав на урок.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Які місця у школі, на вашу думку, можуть бути небезпечними?
- Які місця у шкільному подвір'ї можуть бути небезпечними?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви ознайомитеся з правилами безпечної поведінки в мікрорайоні школи, будете вчитися обирати безпечні місця для рухливих ігор і розваг.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Робота над загадкою

- Не золото, а найдорожче. (*Життя*)

2 Робота за малюнками

— Небезпека може підстерігати і в мікрорайоні школи, коли йдеш зі школи додому.

— Поза школою теж не забувай про обережність. Часом школярі граються ручками, кидають одне в одного книжки, портфелі. Це — небезпечно.

— Розгляньте малюнки. (*Картка 1*) Що роблять діти? Поміркуйте, чим небезпечна така поведінка дітей. Складіть речення.



3 Вивчення правил безпеки

Запам'ятайте правила безпечної поведінки в мікрорайоні школи!

- Не грайся на сходах, біля вікон, теплиць і люків.
- Не штовхайся.
- Не грайся палицями, рогатками, гострими і важкими предметами.
- Обминай смітники — там бруд, сморід, багато мікробів.
- Коли йдеш зі школи додому, виходь через ворота. Через огорожу (забір) не лазь.
- Грай у м'яч тільки в місцях для гри. Не грайся біля вікон.

4 Фізкультхвилинка

Сірий котик міцно спав,
 Навіть пісню не співав.
 Та нарешті стрепенувся
 І довкола озирнувся.
 Став смачненько потягатись
 І чистенько умиватись.
 Порозчісував він вуса —
 Довгі-довгі, русі-русі.
 Зуби й кігті нагострив
 Й до комірчини побрів, —
 Буде мишку полювати
 І добро оберігати.

Й ми, як котик, відпочили,
Щоб зміцніли наші сили.

Л. Кондрацька

5 Робота над загадкою

- Підморгне зеленим оком — ми йдемо,
Підморгне червоним оком — стоїмо. (*Світлофор*)
Пішоходи, пішоходи
На бульварі, на майдані,
Тротуаром і по сходах
Поспішають на змагання,
До роботи, у гурток,
І, звичайно ж, на урок!

Л. Коваль

— Ви щодня ходите до школи певним маршрутом. Цей маршрут необхідно знати напам'ять. Дуже добре було б разом з батьками декілька разів пройтися цим маршрутом, щоб пильно звернути увагу на:

- дорожні знаки, які є на цьому маршруті;
- на дорожню розмітку;
- на сигнали світлофора.

Потрібно знати, по яких вулицях проходить ваша дорога до школи; яка дорога найкоротша; яка — найбезпечніша; які є пішохідні переходи: наземні, підземні.

Висновок. Головне — вибрати найбільш безпечний маршрут та завжди ходити цим маршрутом.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота в парах

— Розкажіть, як перейти дорогу, якщо немає світлофора. Користуйся словами: *наліво, направо, зупинитися, кроком.*

(*Подивись ліворуч. Якщо машин немає — йди кроком, не біжи. На середині дороги зупинись. Подивись праворуч. Якщо машин немає — йди.*)

Висновок

Переходь дорогу лише:

- у дозволених місцях;
- на зелене світло світлофора;
- коли транспорт зупинився або знаходиться дуже далеко.

— Під час переходу спочатку подивись ліворуч, посередині дороги — праворуч.

— Не грайся на дорозі!

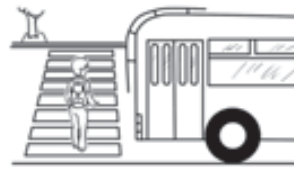
— Розгляньте малюнок. (Картка 2) Позначте зеленим і червоним кольором безпечну і небезпечну поведінку дітей на маршруті «школа — дім».



► Гра «Добре чи погано»

— Розгляньте малюнки. (Картка 3) Дайте оцінку діям дітей. Зафарбуйте «добре» зеленим олівцем, «погано» — червоним.











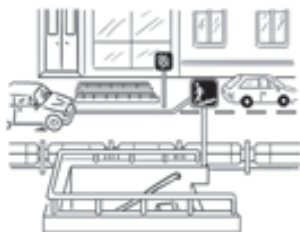






— Розгляньте малюнки. (Картка 4) Назвіть місця, де можна перейти дорогу.

— Якими з них ви користуєтеся, коли йдете до школи?

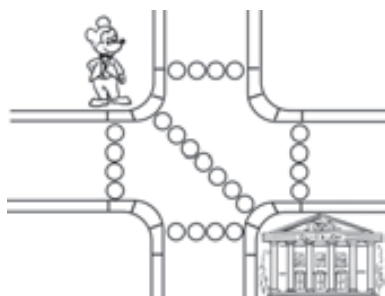


— Розфарбуйте знаки. (Картка 5) Що вони означають?

— Якими із цих знаків ви користуєтеся дорогою до школи?



— Допоможіть мишеняткові перейти перехрестя. Зафарбуйте його шлях зеленим олівцем. (Картка 6)



Завдання: разом з батьками обговоріть безпечний шлях до школи і додому.

2 Робота над прислів'ям

Все можна купити, тільки здоров'я — ні.

VI. Підсумок уроку

— Які основні правила слід пам'ятати, коли ви йдете до школи?

— Як правильно вибрати шлях до школи?

- Які позначення допомагають пішоходаві дотримуватися правил дорожнього руху?
- За яких умов можна переходити дорогу?
- На якій вулиці розташована наша школа?
- На якій вулиці розташований твій дім?
- Які небезпечні місця трапляються на вашому маршруті до школи?

Урок 21

Тема. Екскурсія «Безпечний маршрут “Дім — школа”»

Мета: вчити учнів вибирати безпечний маршрут від дому до школи; розвивати спостережливість, самостійність; виховувати культуру поведінки на вулиці.

ХІД УРОКУ

1 Екскурсія «Безпечний маршрут “Дім — школа”»

- Які вулиці розташовані біля школи?
- Чи є перехрестя?
- Чи є пішохідні переходи?
- Чи є світлофори?
- Які є дорожні знаки?
- Які місця біля школи можна вважати небезпечними?

2 Практична робота: «Маршрут “Дім — школа — дім”»

► Матеріал для вчителя

Напередодні екскурсії доцільно домовитися з декількома батьками про допомогу під час екскурсії.

На початку екскурсії доцільно ознайомити дітей з територією школи, показуючи наявні об'єкти: спортивний майданчик, господарські приміщення, навчально-дослідну ділянку, сад і т. ін. Вказуючи на зелені насадження, клумби, можна запропонувати учням помилуватися деревами, квітами, згадати про необхідність дбайливого ставлення до них. На спортивному майданчику діти можуть трохи побігати, виконати декілька фізичних вправ, пограти у рухливі ігри.

Вчителеві також необхідно нагадати дітям безпечні місця для ігор під час перерв, після уроків.

Потім можна вивести дітей за територію школи та ознайомити їх з найближчими до неї об'єктами. При цьому важливо звернути увагу учнів на ті місця за межами шкільної території, які можуть бути небезпечними: вулиці, будівельний майданчик, трансформаторна будка, автозаправна станція тощо.

Наступний етап екскурсії — ознайомлення з дорогою від школи до дому (зупинками транспорту, станціями метро, підземними та

наземними пішохідними переходами тощо) та правилами безпеки в дорозі. Хоча першокласників найчастіше приводять до школи та зустрічають після завершення уроків дорослі, діти повинні знати найбільш зручний і безпечний маршрут і правила безпеки в дорозі.

Подальший хід екскурсії визначається конкретними умовами і тим, де саме мешкають учні класу. Найближчу до школи частину дороги показує вчитель, він же пояснює основні правила безпеки, особливо під час переходу вулиці, при зустрічі з незнайомими людьми. Потім учні об'єднуються в групи залежно від місця їхнього проживання. Частину маршруту, що залишилася, кожній групі показує хто-небудь з батьків, які допомагають учителеві.

Коли всі групи повертаються до місця збору, вони під керівництвом учителя проходять частину маршруту до школи у зворотному напрямі, повторюючи правила безпеки.

Пропонуємо скласти «Пам'ятку для батьків» щодо попередження небезпечних ситуацій на вулиці. За змістом цієї пам'ятки дорослі вдома проводитимуть бесіди з дітьми, та й самі ще раз згадають про правила поведінки на вулиці і самі вчинятимуть правильно. Адже найкращий зразок для наслідування дітьми — це дотримання правил дорослими.

►► **Пам'ятка для батьків**

1. Якщо ви відпустили дитину гуляти без нагляду, спостерігайте за нею з вікна, або домовтеся з іншими батьками про спільне чергування під час прогулянок ваших дітей.
2. Збираючи дитину у школу чи на прогулянку, не одягайте на неї дорогі прикраси, які можуть стати причиною нападу на неї.
3. Попросіть дитину завчасно попередити вас телефоном, якщо вона десь затримується. Залишайте дитині задля цього телефонну картку. Вивчіть з нею номери необхідних телефонів.
4. Помітивши у вікно, що до дитини підійшла незнайома людина, покличете малюка додому та негайно спустіться до нього самі.
5. Відпускаючи дитину на вулицю, нагадайте про небезпечні місця та запропонуйте безпечні варіанти ігор.
6. Після того як дитина повернулася додому, обов'язково розпитайте її, дізнайтеся, що було найцікавішим, з ким дитина спілкувалася.
7. Якщо дитина під час прогулянки раптово зникла, обшукайте підвали і горища, каналізаційні люки та повідомте про цей випадок працівників міліції.

8. Постійно попереджайте дитину про небезпеку на вулиці, нагадуючи їй правила безпечної поведінки.
9. Дотримуйте всіх відомих вам правил безпечної поведінки, будьте взірцем для наслідування!
10. Правила безпечної поведінки на вулиці, на дорозі доцільно обговорювати з дитиною в ігровій формі. Влаштовуйте вдома ігри з використанням малюнків, кольорових карток, іграшок — і тоді ваш малюк обов'язково опанує азбуку безпеки!

Урок 22

Тема. Складові дороги. Безпечний перехід проїжджої частини дороги

Мета: вчити учнів розпізнавати основні частини дороги (проїжджа частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід), дорожні знаки, що позначають пішохідний перехід, сигнали світлофора; спонукати дітей до виконання правил безпечного переходу проїжджої частини дороги у місті чи селі.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Всі сідайте тихо, діти,
Домовляймося не шуміти,
Руку гарно підіймати
Та знання мерщій хапати.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

► Робота над загадкою

- Йде з села до села, а з місця й кроку не зробить. (*Шлях*)
— Яка небезпека може вам загрожувати на вулиці? на дорозі?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні ви дізнаєтеся, з яких частин складається вулиця, будете вчитися правильно переходити через вулицю.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Пояснення вчителя з елементами бесіди

— Вулицями міста безперервно рухається транспорт. Щоб не потрапити під автомобіль і не спричинити аварію, всі мають дотримуватися правил дорожнього руху. Ці правила мають знати водії автомобілів і автобусів, мотоциклісти і велосипедисти. Ці правила добре мають знати і всі пішоходи: дорослі й діти. У правилах зазначено, що для машин відведена проїжджа частина дороги, а для

пішоходів — тротуари, що вулицю можна переходити там, де є лінії розмітки чи покажчики переходу.

Руху правила єдині,
Їх повинні поважати,
Знати їх усі повинні —
І дорослі, і малята.
Добрий друг наш — знак дорожній
Ставиться не так собі,
Як подружиться з ним кожен,
Допоможе він тобі.
Щоб не трапилося всяке,
Шанувати треба знаки.
На дорозі небезпечно,
Тож обачним будь доречно.
Руху правила єдині,
Знати їх усі повинні.
Шануватимуть їх люди —
Скрізь тоді порядок буде!

— Кожна вулиця має проїжджу частину для руху транспорту. Це — дорога. Пішоходи ходять узбіччями або тротуарами. Тротуар відгороджено від проїжджої частини бордюром.

Учитель малює вулицю: позначає проїжджу частину, тротуар, перехрестя і переходи.

Тротуари — це доріжки,
Ми по них ідемо пішки.
Всі, хто тротуаром ходить,
Звуться просто — пішоходи.

— Тепер намалюємо ще одну вулицю, щоб вона перетиналася з цією, і позначимо її тротуари. Тут вулиці перетинатимуться, утворюється перехрестя. Перехрестя — це місце перетину доріг.

Я правдиво вам скажу,
Всім це місце я вкажу.
Друзі, слово честі, —
Де схрестилися дороги,
Рух порядок має строгий —
Там і... (*перехрестя*).

— Запам'ятайте, що переходити вулицю можна там, де є лінії — покажчики переходу. Такий перехід називається «зебра». (*Малює.*) Цей перехід зроблено так, щоб усі пішоходи бачили, де переходити вулицю, щоб водії транспорту також його бачили і помічали, заздалегідь знижуючи швидкість. У місцях переходів часто встановлюють знак «Пішохідний перехід». Він показує, де можна переходити вулицю.

Учитель показує знак «Пішохідний перехід».

Що за коник полосатий
 На дорозі коло хати?
 «Зебра», кажуть, уляглась —
 Звідкіля вона взялась?
 «Зебра» в нас на переході —
 Та чи є така в природі?

(Пішохідна розмітка «Зебра»)

— Вулицю потрібно переходити спокійно, кроком. У жодному разі не перебігати її, бо можна спіткнутися і впасти. Якщо вулиця з двостороннім рухом, то, перш ніж зійти з тротуару, треба подивитися ліворуч і переконатися, що вулиця вільна — немає транспорту, потім дійти до середини вулиці, подивитися праворуч — чи немає машин. Тільки після цього можна переходити на іншу сторону.

На переході біля світлофору
 Правил дотримуйся дуже суворо:
 Спочатку ліворуч ти подивись,
 Немає машин? — То йди, не барись,
 Далі йти теж маєш право,
 Як машин немає справа!

— Коли переходиш вулицю, слід обов'язково міцно триматися за руку мами чи татуса і переходити тільки із ними.

— Відгадайте загадку.

- Він на вулиці щораз
 Оком блимає на нас.
 — Зупинися! Підожди!
 Терпеливо стій-но!
 А тепер, будь ласка, йди
 Впевнено й спокійно! *(Світлофор)*

— Скільки сигналів має світлофор?

— Що каже червоне світло?

— Що каже жовте світло?

— Що каже зелене світло?

Світлофор потрібен всім:
 І дорослим, і малим.
 Друзі, він багато може, —
 Пішоходам допоможе
 Він дорогу перейти
 Без лихих пригод в путі.
 Блимне лиш червоним оком —
 Нас застерігає строго,
 Що не можна крокувати,
 Необхідно почекати.

А засвітиться зелене:
І для тебе, і для мене
Шлях відкритий, можна йти,
Дуже раді я і ти.

— Як можна перейти велике перехрестя?

Знають діти всі, напевно,
Перехід бува підземний.
Під землею люди йдуть —
І безпечна їхня путь.
Нагорі біжать машини,
Проїжджають без упину,
А внизу йде пішохід —
Дуже зручний перехід.
Він стрічає всіх привітно,
Навіть вдень горить тут світло.

Учитель показує дорожній знак «Підземний перехід».

2 Фізкультхвилинка

СУНИЧКИ

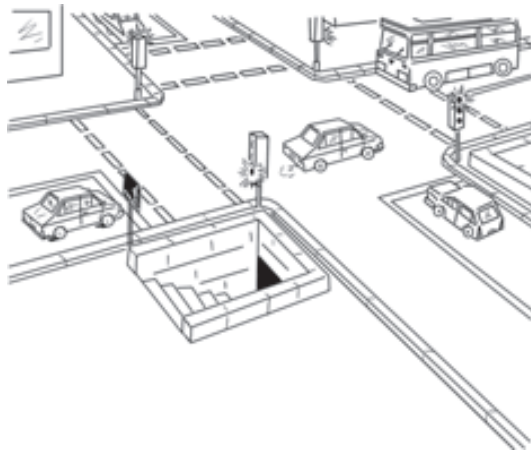
Ми два кошика взяли
І з сестричкою пішли
Назбирати ягідок.
Ну, та й гарні там сунічки!
Їх найбільше коло річки,
У траві, кругом пеньків,
Все збирав би, їв та їв.
Вже як сонечко сідало,
Ми про кошики згадали, —
Назбирали, скільки встигли,
І додому вже не бігли.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота в парах

— Розгляньте малюнок. (*Картка 1*) Позначте основні частини вулиці.

- 1 — бордюр
- 2 — тротуар
- 3 — перехрестя
- 4 — проїжджа частина
- 5 — пішохідний перехід
- 6 — підземний перехід



- Як називається перетин вулиць?
- Які переходи ти знаєш?
- Які переходи ти бачиш на малюнку?
- Скільки світлофорів ти бачиш на малюнку?
- Яке світло на кожному світлофорі?
- Скільки машин на проїжджій частині?

2 Робота над прислів'ям

Хворому і мед гіркий.

VI. Підсумок уроку

- Де їздять машини?
- Де ходять пішоходи?
- Де ви переходите дорогу?
- Які бувають переходи?
- Як називають пішохідну доріжку на проїжджій частині?
- Як ви переходите дорогу там, де є світлофор?
- Що означає кожний сигнал світлофора?
- Як ви переходите дорогу там, де немає світлофора?
- Якими переходами ви користуєтеся дорогою до школи?

Урок 23

Тема. Правила користування громадським транспортом

Мета: ознайомити учнів із видами громадського транспорту; допомогти їм засвоїти правила поведінки і користування громадським транспортом: посадки і підготовки до виходу; виховувати культуру поведінки у громадському транспорті.

I. Організаційний момент

Ось і знову дзвінок лунає,
Мелодійно і срібно звучить.
Він до класу дітей скликає,
Щоб успішно нового навчить.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

1 Робота над загадками

- Дім по вулиці повзе,
На роботу всіх везе.
Не на курячих ногах,
У гумових чобітках. (*Автобус*)
- Маленькі будиночки
Містом біжать,
Хлопчики й дівчатка
В будиночках сидять. (*Трамвай*)

2 Бесіда

- Яку загальну назву можна добрати до цих відгадок?
- Які види транспорту вам відомі? (*Залізничний, морський, річковий, повітряний, автомобільний. Усі автомобілі можна поділити на вантажні, пасажирські та спеціальні.*)
- Які види громадського транспорту вам відомі? (*Метро, автобуси, тролейбуси, трамваї, таксі, мікроавтобуси*)

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про види громадського транспорту, вивчите правила поведінки і користування громадським транспортом.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Пояснення вчителя

— Вам усім, напевно, доводилося бути пасажирами? Де потрібно чекати на транспорт?

— Для того щоб багато людей одночасно швидко і без штовхання могли зайти і вийти з громадського транспорту, розроблено правила.

— Навчіться входити у громадський транспорт і виходити з громадського транспорту: спочатку необхідно пропустити пасажирів, які виходять з транспорту, а потім уже заходити. Під час посадки не штовхатися, допомагати людям похилого віку, пропускати вперед дівчаток, жінок.

2 Вивчення правил поведінки

— Яких правил поведінки в транспорті ви дотримуетесь?

- Не шуміти, не штовхатись,
Чемно й лагідно триматись.
- Без квиточка, знає кожен,
Їхати в транспорті не можна.
- Старшим людям, як годиться,
Треба місцем поступитись.
- Хочеш вийти — не штовхайся,
Потихеньку просувайся.
- Як зійшов — шукати слід
Пішохідний перехід.

3 Фізкультхвилинка

Пливе у річці пелікан,
Мріє він про океан.
Косить в лузі журавель
Конюшину і щавель.
Лиска ягоди збирає,
Біля ясена кружляє.
Білка по гілках стрибає,
У дуплі свій скарб складає.
У норі принишкла мишка,
У норі у миші тиша.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань**1 Робота в парах**

— Розгляньте малюнки. (*Картка 1*)

Позначте, які види пасажирського транспорту є у нашій місцевості.





— Пасажирського транспорту слід очікувати на тротуарі або на спеціально обладнаній зупинці. На зупинці не бігати, не галасувати, не штовхати людей. Не вибігати на проїжджу частину.

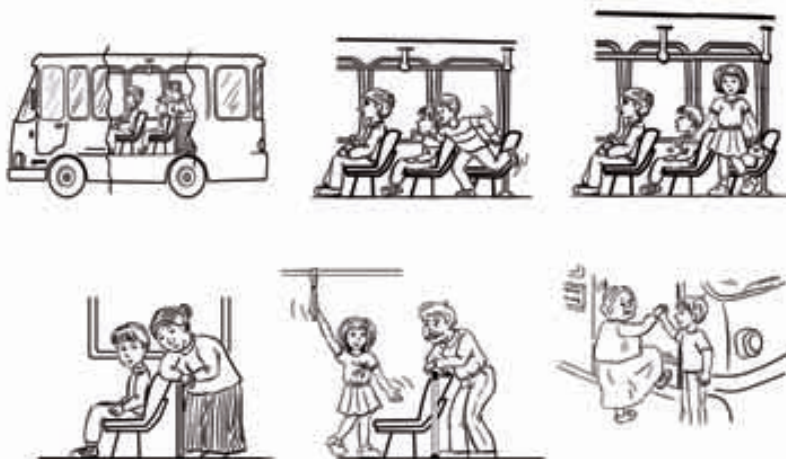
— Розгляньте знаки. (Картка 2) Що вони означають? Розфарбуйте їх.



- 1) Місце зупинки автобуса.
- 2) Місце зупинки тролейбуса.
- 3) Місце зупинки трамвая.
- 4) Місце зупинки таксі.

Висновок. Очікуй транспорту біля знака зупинки.

— Розгляньте малюнки. (Картка 3) Хто з дітей поводить себе в транспорті правильно? Хто — ні? Складіть речення.



Висновок. Завжди дотримуйся правил поведінки у громадському транспорті.

2 Робота над прислів'ями

Від теплого слова і лід розмерзає.

3 Гра «Третій зайвий» (Картка 4)



VI. Підсумок уроку

- Якими видами громадського транспорту ви користуєтеся?
- Як правильно входити і виходити з транспорту?
- Як слід поводитися під час посадки?
- Кому потрібно допомагати під час посадки?
- Кого необхідно пропускати вперед під час посадки?
- Де слід очікувати пасажирського транспорту?

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Урок 24

Тема. Унікальність людини

Мета: показати дітям унікальність кожного учня, усвідомлення неповторності себе й оточення; дати дітям можливість порівняти ознаки людей, відшукати схожі риси та відмінності; пояснити, що таке унікальність; виховувати у дітей шанобливе ставлення до іншої людини не за те, що вона має певні видатні якості або такі якості, які подобаються нам, а просто тому, що вона має право бути іншою.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Доброго ранку, ліси і поля!
Доброго ранку, плането Земля!
Щастя, здоров'я всім людям бажаємо,
З радістю в школу до знань поспішаємо.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Як батьки вчать вас ставитися до оточуючих?
- Які люди вам подобаються?

III. Повідомлення теми та мети уроку

► Гра «Малюнки з виставки»

До уроку вчитель з учнями оформлюють газету, на якій учні поміщають свої фотографії і підписують їх. Виготовляється велика буква Я, оформлюється плакат: «Ми будемо разом».

4 зими	816 днів
4 весни	32 тисячі уроків
4 осені	50 тисяч годин

— Діти, що це за дивні слова і цифри на дошці? Хто може пояснити, що вони означають? (*Діти висловлюють свої припущення.*)

— Правильно, діти, ви маєте рацію, саме стільки зим і весен, днів і уроків ми будемо з вами разом у цьому класі.

Ми — це наш клас, в якому живуть 30 «Я», але кожен з вас по своєму унікальний і неповторний. Наш урок присвячений унікальності, неповторності людей.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Робота в групах

— Що таке унікальність? Пропоную знайти відповідь на це запитання, звернувшись до матінки-природи.

1 група. Чим схожі кімнатні рослини? Чим вони різняться? (Робота за фотографіями або малюнками із зображенням кімнатних рослин.)

2 група. Чи можна сказати, що морські свинки (хом'ячки, кошенята тощо) однакові? (Робота за фотографіями із зображенням домашніх улюбленців.)

Чи можна сказати, що морські свинки однакові?

3 група. Кого ви бачите на цих фотографіях? Чим схожі зображені на них малята? Чим різняться? (Робота за фотографіями із зображенням немовлят.)

4 група. Порівняйте два кленових листочки. Вони однакові чи різні? Чому природа навіть на одному дереві не створила однакового листя?

Картка 1



5 група. Порівняйте хмарки. На що вони схожі? Чи бачили ви коли-небудь однакові хмари? Знайдіть відмінності однієї хмари від іншої. Зробіть висновок.

Картка 2





Висновок. У природі однакові об'єкти зустрічаються вкрай рідко.

2 Вправа «Гірка»

Учитель заздалегідь попросив дітей принести на урок камінчики, мушлі, каштани або горіхи.

— Візьміть дрібні предмети, принесені з дому. Розгляньте їх. Розкладіть їх за певною ознакою, наприклад за розміром. Доведіть, що навіть схожі предмети різняться. *(Діти знаходять і розповіда-*

ють про особливі прикмети, наприклад: мушлі різні за кольором, розміром, формою.)

Діти складають усі предмети в одну гірку. Учитель підводить дітей до висновку про те, що різні камені, мушлі, каштани, горішки доповнюють одне одного, утворюючи ціле. Вийшла велика гірка з дрібних предметів.

3 Гра «Шикуйсь!»

Учитель пропонує вишикуватися за зростом, за довжиною волосся, за віком, за кольором волосся (від світлого до темного тону). Діти виходять до дошки, учитель допомагає їм правильно вишикуватися. Пропонує подумати про переваги високого і маленького зросту в різних ситуаціях. (Діти наводять приклади.)

Учитель розповідає, що людина може розвинути в собі деякі якості в результаті систематичних занять. Наприклад, заняття спортом розвивають силу, витривалість і спритність. Завдання вчителя — довести, що одна людина має право бути не такою, як інша, що суспільству дуже потрібні не лише такі люди, як, наприклад, ти, але і зовсім інші, не схожі на тебе. В одних професіях або одних умовах будуть потрібні фізично сильні люди, а в інших фізична сила не має значення, а винахідливість, уява стануть у пригоді. Є професії, в яких цінуються маленький зріст і невелика вага, — наприклад, важливою умовою при відборі перших космонавтів був невисокий зріст. Юрій Гагарін був невисокого росту. Видатними акторами часто стають не занадто красиві люди, оскільки не всі герої фільмів і спектаклів — красені. Але таких «негарних» героїв нерідко любить уся країна.

4 Робота в парах

Завдання: порівняти малюнки ліній на своїх долонях.

Учитель підкреслює, що у людей двох абсолютно однакових візерунків на пальцях і долонях не буває. Це свідчить про унікальність кожного учня. Його унікальність — це цінність. Тому діти мають бути уважними і дбайливими одне до одного, до своїх близьких, а також до себе.

— Що означає турбота про себе? У чому вона повинна виражатися? (Діти можуть назвати правильне харчування, згадати про необхідність одягатися за погодою, дотримуватися режиму дня, загартовуватися, дотримуватися правил особистої гігієни, відмовитися від шкідливих звичок та ін.)

— На здоров'я також впливає настрій. Коли люди посміхаються, вони стають красивими. Китайці говорять: «Людина, яка не вміє посміхатися, не повинна відкривати магазин».

Кожна людина хоче жити довго і щасливо. Ви згодні зі мною? А для цього людині потрібне міцне здоров'я.

Висновок. Кожна людина, кожен учень неповторний. Неповторність людини — це поєднання її здібностей, зовнішності і рис характеру.

5 Фізкультхвилинка

«Раз» — підняти руки вгору,
 «Два» — нагнутися додолу,
 Не згинайте, діти, ноги,
 Як торкаєтесь підлоги.
 «Три-чотири» — прямо стати,
 Будем знову працювати.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Створення малюнка «Моя сім'я»

Діти малюють свою сім'ю, розфарбовують того члена сім'ї, на кого вони найбільше схожі.

2 Вправа «Мікрофон»

Учні беруть до рук велику букву Я і розповідають про себе, передаючи букву Я одне одному. Після виступу кожна дитина нагороджується оплесками класу.

Учитель пропонує фрази, які можна використати у розповіді: *люблю своїх рідних, вчуся в школі, маю друзів, маю багато захоплень.*

Висновок. Ми всі різні, але у нас багато спільного.

VI. Підсумок уроку

- Подивіться одне на одного.
- Чи є серед вас хоч би двоє схожих одне на одного?
- Кожен учень нашого класу неповторний, має унікальне поєднання рис, прив'язаностей, інтересів. Таланти і якості кожного з вас роблять усіх учнів разом унікальним класом.

► Інформація для вчителя

Позитивне ставлення до себе — важлива умова повноцінного розвитку особистості дитини. Для його формування дітям необхідно відчувати власну значущість в очах інших людей. Визнання цінності дитини виражається у батьківській любові, увазі, турботі і повазі її гідності оточенням. Формуванню позитивного ставлення дитини до себе та інших сприяє усвідомлення неповторності, унікальності себе й оточення.

Урок 25

Тема. Повага до себе та інших людей

Мета: формувати терпиме ставлення до інших людей, їх звичок, поглядів; розвивати толерантне ставлення до людей, готовність допомагати іншим та вміти приймати допомогу від інших.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Доброго ранку! Доброго дня!
Доброго вчора, сьогодні, щодня!
Хай не псується годинник на вежі,
Хай буде все на землі, як належить:
Сонце — як сонце, літо — як літо,
Дощик — як дощик, діти — як діти.
Миру бажаємо кожній родині,
Щастя, здоров'я — кожній дитині.

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

— Ви, напевно, чули таке прислів'я: «Якщо хочеш, щоб з тобою поводитися добре, — поведься з іншими так само».

— Як ви розумієте це прислів'я?

— У чому секрет цих стосунків? *(Не робити стосовно інших те, чого не дозволив би стосовно себе.)*

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, як ставитися до людей, їх звичок, поглядів, як допомагати іншим та вміти приймати допомогу від них.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Читання й обговорення оповідання В. Осеєвої «Просто бабуся»

— Послухайте оповідання і скажіть, чому воно так називається.

— Як би ви вчинили в такій ситуації?

По вулиці йшли хлопчик і дівчинка. А попереду них йшла старенька бабуся. Було дуже слизько. Старенька посковзнулася і впала.

— Потримай мої книжки! — крикнув хлопчик, передав дівчинці свою сумку і кинувся на допомогу старенькій. Коли він повернувся, дівчинка запитала його:

- Це твоя бабуся?
- Ні, — відповів хлопчик.
- Мама? — здивувалася подружка.
- Ні.
- Ну, тітка? Чи знайома?
- Та ні ж, ні! — відповів хлопчик. — Це просто бабуся.

2 Інценізація оповідання

— Як би вчинила дівчинка, якби вона була одна і побачила стареньку бабуся? (*Діти пропонують свої варіанти розвитку подій.*)

- Інценування другого варіанту розповіді.
- Розігрування ситуації, в якій хлопчик і дівчинка разом допомагають старенькій бабусі.

3 Фізкультхвилинка

ПАЛЬЧИКИ

Наші малі пальчики
Стрибають, як зайчики,
Літають, як горобчики,
Крокують, як хлопчики.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Робота в парах (аналіз ситуацій)

Ситуація 1

Уявіть, що дівчинка або хлопчик, з якими ви зустрілися, розповіли вашу таємницю іншим дітям.

- Покажіть своє ставлення до цього вчинку.
- Що б ви їм сказали?

Ситуація 2

Одного хлопчика незаслужено вилаяла сусідка і не стала слухати його пояснень. Хлопчик дуже переживає, хоч намагається не подавати виду, але ти — друг: постарайся його підтримати.

— Що ви відчували, коли виражали позитивні емоції до однієї людини і коли висловлювали невдоволення до іншої?

— Як краще висловити свої почуття, щоб не зашкодити ані собі, ані іншим?

2 Вивчення правил ввічливого спілкування

— На ваш настрій впливає спілкування з однолітками, дорослими людьми, членами родини. Відповідно, на їх самопочуття також впливає спілкування з вами.

Пам'ятайте правила ввічливого спілкування!

- Зустрівши знайомих, привітайся.

- Не перебивай співрозмовника.
 - Будь увічливим.
 - Будь уважним до тих, хто навколо тебе.
- Висновок.* Шануй людей — і тебе шануватимуть!

3 Робота над прислів'ям

- Яке ставлення оточуючих приємне всім?
 - Як ви розумієте зміст прислів'я?
- Так треба жити, щоб нікому зла не чинити.

4 Гра «Обери свій шлях»

- На дошці намальоване перехрестя доріг з казковим каменем.
- Оберіть шлях: як ви висловлюватимете свої почуття?

- 1) Стримаюся;
- 2) спокійно висловлю;
- 3) висловлю агресивно.



— Що станеться з людиною, якщо вона «підє ліворуч»? (Вона може розлютитися, їй буде погано.)

Висновок: себе втратить.

— Що станеться з людиною, якщо вона «підє праворуч»? (Вона зробить іншому боляче і погано.)

Висновок: праворуч підєш — інших утратиш.

— Залишається третій шлях — мирний.

Обговорення проблеми: коли слід надавати підтримку людині і коли приймати допомогу від інших.

5 Читання й обговорення ненецької народної казки «Зозуля»

Жила на землі бідна жінка. Було в неї четверо дітей. Не слухалися діти матері. Бігали, гралися на снігу з ранку до вечора. Одяг намочать, а мати — суши. Снігу нанесуть, а мати — прибирай.

І рибу мати на річці сама ловила. Важко їй було, а діти не допомагали. Від життя такого важко захворіла мати. Лежить вона, дітей кличе, просить: «Діти, пересохло у мене в горлі, принесіть-но мені водички».

Не один, не два рази просила мати. Не йдуть діти по воду. Нарешті, захотів старший син їсти, зазирнув у чум, а мати посеред нього стоїть, малицю (ненецький верхній одяг) надіває. І раптом малиця пір'ям вкрилася. Бере мати дошку, на якій шкури шкребуть, і дошка та хвостом пташиним стає. Наперсток залізний їй дзьобом став. Замість рук крила вирости. Обернулася мати пташкою і вилетіла з чуму.

— Якою була душа матері: доброю чи поганою?

— Чому мати обернулася пташкою?

— Що, на вашу думку, станеться з дітьми?

— А чи знаєте ви інші казки, герої яких зовні були гарні, а чинили погано, були недобрими, злими? («Снігова королева», «Казка про мертву царівну і сімох богатирів»).

А навпаки: були одягнені в лахміття, а душею чисті? («Попелюшка», «Дикі лебеді»)

VI. Підсумок уроку

— «Якщо хочеш, щоб з тобою поводитися добре, — поведься з іншими так само».

— Як ви тепер розумієте зміст цього прислів'я?

— Як ви повинні ставитися до інших?

Уроки 26–27

Тема. Народні традиції, родинні свята і здоров'я. Практична робота: «Створення пам'ятки "Як улаштувати веселе свято"»

Мета: вчити дітей розуміти значення народних традицій, родинних свят для здоров'я; вчити розповідати про свої улюблені свята, пояснювати прислів'я і приказки про здоров'я, розпізнавати корисні і шкідливі традиції святкування; формувати прагнення дбати про власне здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Учитель

Добрий день, перший клас!

Дуже рада бачить вас!

У ч н і

На урок прийшли ми знову
І навчатися готові!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

— Діти, що таке *традиція*? (*Це правила поведінки, яких дотримуються впродовж тривалого часу.*)

— У чому проявляються народні традиції? (*В одязі, харчуванні, навчанні, зміцненні здоров'я, роботі, поведінці, святах та ін.*)

— Українські народні традиції — це традиційний український одяг, традиційна їжа, традиційний спосіб життя, народні свята, народне мистецтво.

— Чи може мати свої традиції окрема сім'я або школа, місто?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні ми поговоримо про свята та їх значення для здоров'я.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Повідомлення вчителя

— Немає людини, яка не любила б свята. Свята покращують взаємини між людьми, сприяють взаєморозумінню. Свята виховують повагу до звичаїв і традицій. Завдяки святам у нас з'являється бажання і прагнення берегти рідну землю, краще пізнати одне одного.

Коли і як з'явилися свята? Яке значення мають свята?

Давнім людям доводилося багато працювати: обробляти землю, будувати житла, полювати тощо. Щоб полегшити собі працю, вони просили підтримки, допомоги і захисту в різних сил природи. Люди зверталися до небесних світил (сонця, зірок), стихій (вітру, річок і океанів), пізніше — до духів, а потім — до богів. Їм вони приносили дари, співали і танцювали, вимовляли хвалебні слова. Для цього люди звільнялися від роботи в певні дні. Так виникли свята.

Святами відзначали все нове: настання весни, нового року, дні народження, весілля. У такі дні всі люди збиралися разом, щоб відчувати підтримку, взаємодопомогу, радість через те, що кожен з них — не самотній.

Історія життя кожної людини, сім'ї, народу, держави, а тепер — і усього людства відбивається у святах. Відзначаючи важливі дати, люди згадують події, які сталися в ці дні багато років тому.

Свято — це пам'ятний день, який відзначають у зв'язку з певною подією. Свята нагадують людям про усе хороше, що відбувалося з ними раніше.

2 Робота за малюнками

— Розгляньте малюнки. (Картка 1) Складіть речення.



Орієнтовні відповіді

- Дівчинка і хлопчик танцюють український народний танець.
- Українці грають і співають народну пісню.
 - Чи любите ви танцювати?
 - Чи любите ви співати?
 - Поміркуйте, як співи і танці впливають на здоров'я.

3 Фізкультхвилинка

Дерев високі-високі,
Трава низенька-низенька.
Вітер дерева колише, гойдає,
Листочки зриває.
Листочки падають, кружляють,
А діти тихенько за парти сідають.

4 Бесіда про свята

- На яке свято печуть торт і запалюють на ньому свічки?
- Чи є така традиція у вашій родині?
- На яке свято твій чобіток може стати чарівним і у ньому з'являться гостинці?
- Чому це свято є радісним для дітей?
- У який час доби до діток приходить Святий Миколай?
- Чи вдалося комусь із вас підглядіти, як Святий Миколай кладе під подушку дарунки?
- Як слід поводитися, щоб отримати дарунок від Миколая?
- Які подарунки приносив Святий Миколай вам?
- Як ви зазвичай готуетесь до Дня Святого Миколая?

5 Робота над загадками

- У святковому залі
Стоїть, як картинка,
Весела, зелена
Красуня... (ялинка).
- Лиш раз на рік вона приходить
У гості з лісу і для нас
Вбрання барвисте одягає,
Багато іграшок, прикрас.
Уся іскриться та сіє,
Така висока і струнка...
А нумо, хто з вас відгадає
Ота принцеса хто така? (Ялинка)

- На яке свято діти запрошують ялинку?
- Коли ми зустрічаємо Новий рік?
- 7 січня ми святкуємо Різдво Христове. Це день, коли народився Ісус Христос.
- Як святкують Різдвяні свята у вашій родині?
- Які дієства відбуваються під час Різдвяних свят? (Молодь ходить із вертепом, у масках.)
- Які пісні співають у ці дні?

6 Вивчення щедрівки і колядки

ЩЕДРІВКА

Щедрий вечір, а я йду,
Сидить зайчик на льоду.
А я його став питати,
Куди іти щедрувати.
А він мені показав,
Ще й вушками помахав:
«Іди, іди туди,
Де добрії люди,
Де хороша господиня,
Де хороший господар
Дають дітям щедрий дар».
Добривечір!

КОЛЯДКА

Бігла мишка по льоду,
Загубила коляду.
А ти біжи, позбирай,
Буде шишка й коровай.

7 Робота в групах

Складання новорічного вітання.

8 Продовження бесіди про свята

— На які свята печуть паски і красять яйця?

— А смажать млинці та спалюють чучело?

— Коли ми відзначаємо Пасху і Масницю?

— Масляна — останній тиждень перед Великим постом. Це час розваг і забав. На Масляну по селах носили солом'яне опудало, в яке діти кидали сніжки. Потім його спалювали або топили у річці. На Масляну пекли млинці, оладки, а головною їжею були вареники з сиром.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань**1 Вправа «Мікрофон»**

— Відзначати сімейні свята — це традиція. Які свята відзначають у вашій сім'ї?

— Які корисні і шкідливі традиції святкування ви знаєте?

Учні розповідають, як в їх сім'ях відзначають свята.

2 Практична робота: «Створення пам'ятки "Як улаштувати веселе свято"»**Корисні поради**

- 1) До свят слід починати готуватися заздалегідь. Підготовка до свята — не менш цікаве заняття, ніж саме свято.
- 2) Заздалегідь слід розподілити, хто за що відповідає. Це стосується прикрашання оселі, проведення ігор, святкового столу, музичного оформлення свята, а також підготовки призів. Можна, звісно, купити все необхідне в магазині, але набагато цікавіше зробити щось власноруч.
- 3) Підготовку до будь-якого свята можна почати з того, що кожен з членів сім'ї готує для ігор по 2–3 призи. Робиться це таємно одне від одного, упаковується так, щоб було незрозуміло, що ж там таке знаходиться. Потім усе це віддається тому, хто проводитиме ігри, так званому ведучому, а той у свою чергу під час проведення свята використовує ці призи за призначенням. Наприклад, можна використовувати як призи будь-які речі — в'язані шкарпетки, серветки, красиві коробочки, скриньки, зроблені з картону, що використовуються потім для зберігання дрібниць; фартухи і прихватки для кухні, малюнки, ліплення, аплікації з листівок. Головне в цій справі — фантазія і бажання зробити приємне одне одному.

- 4) Прикрашання та сервірування столу залежить від виду свята. Якщо це день народження, дуже добре застелити стіл яскравою однотонною скатертиною і покласти кожному гостеві серветки в тон. Якщо це Новий рік, то тут фантазії немає межі: це можуть бути і гірлянди по краях скатертини, і новорічні композиції. Практично будь-яке свято прикрасять живі квіти, які можна розставити на столі в маленьких вазах.
- 5) Звісно, головне місце в сімейному святі відводиться застіллю. Але і його можна провести весело. Одна ефектна страва із сюрпризом, захованим усередині, — і всі відразу ж відчують святковий настрій. Обов'язково пограйтеся за столом. Під час посиденьок стануть у пригоді конкурси на кращий тост або анекдот. Не сидіть увесь час за столом, потанцюйте, а ще краще — пограйтеся.

3 Гра-танець «Якщо весело живеться, роби так...»

— На наших святах гості не просто дивляться, але і самі стають активними учасниками свята. Пропоную зіграти в нехитру гру. Ви маєте повторювати ті рухи, про які я вам говоритиму.

Перед кожним рухом промовляються слова: «Якщо весело живеться, роби так...».

Рухи можуть бути такими:

- два оплески в долоні перед грудьми;
- два клацання пальцями;
- два удари кулаками в груди (як Кінг-Конг);
- два помаху розчепіреними пальцями, коли кисті рук приставлені до носа (жест «ніс Буратіно»);
- два відтягування руками власних вух;
- подвійне показування язика з поворотом голови (сусідові праворуч і ліворуч);
- два крутіння пальцем біля скроні;
- два ляпанці обома долонями по власних сідницях.

Гра завершується тим, що при останньому виконанні пісеньки після слів «роби так» повторюються відразу всі рухи.

4 Робота над прислів'ями

— З давніх часів український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров'я. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали одне одному здоров'я: «Здоровенькі були!», «Дай, Боже, здоров'я!», «Доброго вам здоров'я!», «Бувайте здорові!», «Ходіть здорові!» та ін.

Народ складав казки, загадки, приказки, прислів'я про людину та її здоров'я:

«Без здоров'я немає щастя»; «Найбільше багатство в світі — то здоров'я»; «Здоров'я людини — багатство країни»; «Як дитина бігає і грається, то й здоров'я всміхається»; «Розпусник гуляє — гнилу душу має»; «Сила без голови шаліє, а розум без сили міліє»; «У здоровому тілі — здоровий дух».

Запам'ятайте ці прислів'я! Спробуйте пояснити їх.

— Що корисне для здоров'я прославляється у кожному з них? (*Фізичні вправи, ходьба, ввічлива поведінка, праця*)

— Які інші прислів'я про здоров'я ви знаєте?

VI. Підсумок уроку

- Про які свята йтиметься на уроці?
- Які свята люблять у вашій родині?
- Якого свята ви найбільше чекаєте?
- Які свята завжди відзначають у ваших сім'ях?
- До якого свята ви зараз готуетесь?
- Коли святкують Різдво?
- Які щедрівки, колядки, загадки ви запам'ятали?
- Як влаштувати веселе свято?
- Як вітаються і прощаються українці?
- Які прислів'я про здоров'я ви запам'ятали?
- Що корисне для здоров'я прославляється у прислів'ях?

► Інформація для вчителя

У кожній сім'ї є свої традиції, свої сімейні обряди, своя культура. Сім'я є для дитини першим і найближчим до його практичного і духовного досвіду людським співтовариством, в якому всі його члени пов'язані кровною спорідненістю і де найглибшим чином, безпосередньо в постійному сімейному спілкуванні, традиційні цінності народу передаються від одного покоління до іншого.

Саме за допомогою загадок та ігор наші предки учили своїх дітей бачити світ і його складові частини. Ігри в народній культурі допомагали освоєнню світу, соціальних стосунків людей через цілісний художній комплекс, що поєднує в собі пластичний рух, спів, мовлення, традиційну рольову поведінку персонажів; учили вибудовувати і дотримувати стосунки між учасниками гри на основі правил, які всіма шанувалися. Наші предки широко використовували народний фольклор — це гра на народних інструментах і твори поезії пестоців — колискові, пісні, потішки, примовки.

У сім'ї слід підтримувати інтерес дітей до прослуховування музичних творів. Разом із батьками діти можуть брати участь в інсце-

нуваннях, театральних постановках, літературно-музичних композиціях. Не менш важливо в сім'ї заохочувати співацькі прояви, спрямовувати інтереси дітей на виконання пісень, доступних за змістом і музичною мовою (невеликі за обсягом, яскраві мелодії, зручний діапазон), якомога частіше влаштовувати сімейні дуети (з мамою, татом, бабусею і дідусем), що сприяє взаєморозумінню і формує любов до співу і пісень. Слід підтримувати інтерес до музично-рухової діяльності дітей і якомога частіше створювати ситуації для танцювальних імпровізацій.

Ефективною формою спілкування дорослих і дітей є свята. Свято — це зустрічі і спілкування дорослих і дітей, проведення ігор, розваг, які можна використовувати і вдома, і в школі, отримання дитиною соціального досвіду спілкування зі своїми батьками, іншими дітьми і дорослими в особливій святковій обстановці, урочистість, радість, веселощі, які розділяють і дорослі, і діти.

Минуть роки, діти забудуть музичні твори, що звучали на святі, танці, що вони виконували і багато що інше. Але вони назавжди у своїй пам'яті збережуть тепло спілкування, радість співпереживання, яке вони з особливою силою змогли відчутти саме поряд зі своїми рідними і близькими.

Урок 28

Тема. Емоції та настрої людини. Як покращити настрої. Практичні роботи: вправи «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої»

Мета: дати учням уявлення про настрої людей, його вплив на здоров'я (власне й оточуючих); вчити порівнювати різні настрої, наводити приклади впливу настрою на самопочуття; вчити розпізнавати ситуації, що покращують настрої, вербальні і невербальні вияви емоцій; розвивати у дітей уміння створювати та підтримувати гарний і веселий настрій, вміння оцінювати свій емоційний стан, використовувати прийоми для самозаспокоєння.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Дзвоник всім нам дав наказ:
До роботи, перший клас!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

— Як улаштувати веселе свято?

- Як вітаються і прощаються українці?
- Які прислів'я про здоров'я ви знаєте?

III. Повідомлення теми та мети уроку

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як настрій впливає на здоров'я, будете вчитися створювати та підтримувати гарний і веселий настрій.

IV. Вивчення нового матеріалу

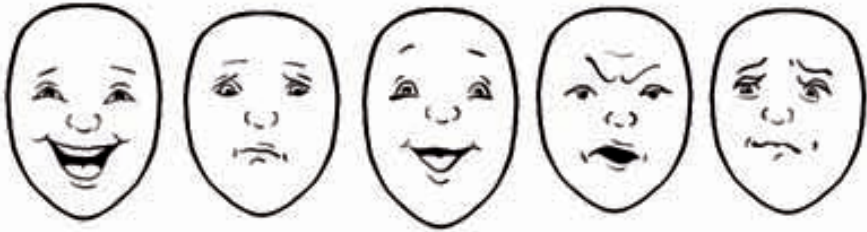
1 Вступна бесіда

— Навколо нас живе багато людей. Скажіть, що у них спільне, чим вони схожі? *(В усіх людей є руки, ноги, очі тощо.)*

— Добре, а як це назвати одним словосполученням? *(В усіх людей схожа форма тіла.)*

— Діти, а чи існують між людьми певні відмінності? *(Люди поводяться по-різному. В усіх людей буває різний настрій і різний характер. Люди бувають добрі і злі, веселі і сумні.)*

2 Робота зі схематичними зображеннями



— Зараз пограємо в гру. Ви маєте затулити вуха і визначити, що я вимовлю.

Учитель вимовляє певну фразу (не дуже голосно), потім показує, що можна відкрити вуха.

- Яке почуття я переживала, звертаючись до вас? *(Радість)*
- Як ви визначили? *(Ви посміхалися. У вас були радісні очі.)*
- Подивіться, у мене на дошці висять схематичні зображення облич. Яке з них відбиває мій стан?

Учень виходить до дошки і показує певний малюнок.

— Як назвемо малюнок? (*Радість*)

Учитель прикріплює табличку зі словом «радість» під обраним малюнком.

Учитель демонструє ілюстрацію, на якій зображений хлопчик, що плаче.

— Як ви вважаєте, яке почуття переживає цей хлопчик? (*Він сумує, засмучений.*)

— Знайдіть малюнок, що відповідає його стану.

Учень виходить до дошки і показує певний малюнок.

Учитель прикріплює табличку «смуток».

— Як ви це визначили? Що змінилося в рисах обличчя? (*Змінилася рот, очі, брови.*)

— Тепер подивіться на мене і визначте мій стан. Оберіть відповідний малюнок.

Учитель зображує гнів і невдоволення. Учень обирає малюнок.

— Як ви визначили? (*У вас насуплені брови.*)

— А що при цьому з'явилося на лобі? (*Зморшки*)

— Так, коли людина невдоволена, у неї з'являються зморшки. Як назвемо малюнок? (*Гнів*)

Учитель прикріплює табличку зі словом «гнів» під малюнком.

На дошці — дві картинки. На першій — зображення хлопчика, який дивується, на другій — хлопчика, що злякався комахи. Діти визначають стан хлопчиків і співвідносять їх зі схематичними зображеннями.

— Як ви визначили стан дітей? (*На першій картинці хлопчик дивується, у нього підведені брови і широко відкритий рот, а на другій картинці у хлопчика від переляку широко розкриті очі.*)

— Як назвемо малюнки? (*Перший — «здивування», другий — «страх»*)

Учитель прикріплює таблички зі словами «здивування» і «страх» під малюнками.

— Розглядаючи ілюстрації і схематичні зображення, ми виявили, що у них різне розташування брів, очей і рота при певному стані. Хто знає, яким словом називають ці різні вирази обличчя? (*Відповіді дітей.*)

— Діти, це емоції.

Учитель прикріплює картку зі словом «емоції».

— Що ще допомагає нам визначити стан людини? Чим супроводжуються емоції? (*Рухами*)

— Наші рухи називаються жестами.

Учитель прикріплює картку зі словом «жести».

— Отже, як, за допомогою чого можна спілкуватися одне з одним? (За допомогою мовлення, емоцій і жестів.)

3 Робота за малюнками

— Людина може радіти, сумувати, боятися, дивуватися, гніватисяся.

— Розгляньте малюнки. (Картка 1) Розкажіть про настрій дітей, зображених на них.



— Пригадайте, коли у вас гарний настрій, а коли — поганий.

— Як ваш настрій пов'язаний із самопочуттям?

Висновок. Гарний настрій допомагає зберегти здоров'я. Усмішка прикрашає обличчя. Настрій легко передається іншим людям, тому необхідно вміти зберігати гарний настрій і дарувати радість іншим.

4 Фізкультхвилинка

Сильний вітер до землі
Гне дерева молоді,
А вони ростуть, міцніють,
Вгору тягнуться, радіють.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Бесіда

— Нерідко причиною поганого настрою є певні переживання і почуття, які вас хвилюють і тривожать. Це здивування, страх, радість, смуток, гнів, сором. Ви не можете залишатися байдужими до того, що вас оточує і що відбувається навколо. Іноді чиїсь учинки чи якісь події хвилюють вас тривалий час.

— Наведіть приклад чийогось учинку, коли ви відчували страх.

— Наведіть приклад чийогось учинку, коли ви відчували здивування.

— Наведіть приклад чийогось учинку, коли ви відчували радість.

— Наведіть приклад чийогось учинку, коли ви відчували смуток.

— Наведіть приклад чийогось учинку, коли ви відчували гнів.

— Наведіть приклад чийогось учинку, коли ви відчували сором.

— Наведіть приклади таких подій, коли ви відчували страх.

— Наведіть приклади таких подій, коли ви відчували здивування.

— Наведіть приклади таких подій, коли ви відчували радість.

— Наведіть приклади таких подій, коли ви відчували смуток.

— Наведіть приклади таких подій, коли ви відчували гнів.

— Наведіть приклади таких подій, коли ви відчували сором.

— Ваші почуття, бажання, уподобання керують вашою поведінкою.

Отже, ваш настрій відбивається на поведінці, вчинках, діях, розмові, ставленні до оточуючих. Якщо настрій гарний, вам хочеться спілкуватися з друзями, допомагати іншим. І навпаки:

якщо настроїй поганий — ніщо не миле; оточуючі дратують, на уроці ви неуважні, часто помиляєтеся, не знаходите потрібного слова у спілкуванні з друзями.

2 Вправа-прийом для самозаспокоєння. Гра «Твоя маска»

— Візьміть дзеркало і, дивлячись на своє обличчя, покажіть радість, печаль, здивування, обурення, гнів, злість, спокій.

— Зморщіть чоло, піднявши брови («здивування») — розслабтеся. Намагайтеся тримати чоло абсолютно гладким протягом хвилини.

— Насуптеся («серджуся») — розслабте брови.

— Розплющте якомога ширше очі («страх») — розслабте повіки.

— Розширте ніздрі («вдыхаю запах»).

— Примружтеся («жах») — розслабте повіки; звужте очі — розслабте.

— Підніміть верхню губу, зморщивши ніс («презирство») — розслабте.

— Оскальте зуби («лють») — розслабте щоки і рот.

— Відтягніть униз нижню губу — («огида») — розслабте.

— Яка «маска» вам найбільше сподобалася? Яка — найменше?

Висновок. Якщо хтось тебе розсердив або образив, не плати кривдникові тим самим, а спокійно поговори із ним.

3 Робота в парах

1) Гра «Добре чи погано».

— Зафарбуйте відповідь «добре» — зеленим, «погано» — червоним олівцем.

○ Галинка позаочі пліткує про однокласників.

○ Антон і Аня дружать. Після уроків разом ідуть додому.

○ Борис чваниться, зверхньо ставиться до своїх однокласників.

○ Мишко уважно ставиться до всіх своїх товаришів.

○ Тамара доносить на товаришів.

○ Розбишаки Тарас й Данило на перервах б'ються.

Висновок. Перед тим, як щось зробити чи сказати, подумай, чи не зашкодить це тобі чи іншим людям.

2) Робота за малюнками. (Картка 2)

— Розгляньте малюнки. Хто на них зображений? Пронумеруйте малюнки у потрібному порядку. Складіть за ними невеличку розповідь, уживаючи ввічливі слова під час розмови їжачка з козликом.



ЯК КОЗЛИК ДОПОМІГ ЇЖАЧКУ ЯБЛУК НАРВАТИ

Одного разу набрів їжачок у лісі на яблуню. На ній було багато красивих і смачних яблук. Але всі яблука висіли високо-високо. Як їх дістати їжачкові? Вачить він — на лузі пасеться козлик. Підійшов їжачок до нього і просить:

- Будь ласка, козлику, допоможи мені яблук нарвати.
- Гаразд, — з радістю погодився козлик.

Підійшов він до яблуні і став бити ріжками по стовбуру. Яблунька захиталася, і яблучка дощем посипалися на землю. Зраділи козлик і їжачок. Разом почали збирати смачні яблучка.

- Дякую тобі, козлику! Я буду тебе згадувати всю довгу зиму.
- До побачення, їжачку, смачного тобі!

Сонечко дивилося на козлика і їжачка і теж раділо разом із ними.

Висновок. Будь добрим до інших, буде добре і тобі.

4 Практичні роботи: вправи «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої»

1) Вправа «Вгадай емоцію».

Один з учасників групи повертається спиною до решти. Учасникам пропонується картка з одним із схематичних мімічних зображень емоційного стану: заздрість, образа, смуток тощо. Група зображує його. Потім той, хто стояв спиною, повертається і намагається відгадати, який емоційний стан зображує група.

2) Вправа «Намалюй настрої».

Кожен на аркуші малює свій настрої, ділиться емоціями.

3) Робота над прислів'ями.

Добре слово краще за цукор та мед.

VI. Підсумок уроку

— Які емоції вам відомі? (*Радість, смуток, гнів, здивування, страх тощо*)

— Як настрої відбивається на обличчі? (*На обличчі можна побачити здивування, страх, радість, гнів...*)

— Що впливає на настрої?

— Що прикрашає обличчя?

— Як ви зберігаєте гарний настрої?

— Що потрібно робити, щоб створювати гарний настрої у мамі, тата, бабусі, дідуся, сестрички, братика, вчителя, друзів?

— Яке значення для здоров'я має гарний настрої?

Радість, горе, здивування,
Смуток, спокій, хвилювання —
Це емоції, мій друже.
І вони важливі дуже.

Як корисні позитивні:
Сміх і радість, спокій теж!
Злість і смуток — негативні.
За емоціями стеж!
Швидко негативний настрій
Зіпсує здоров'я, знай.
Не сумуй, жартуй, всміхайся,
Завжди добрий настрій май!

В. Бутрім

Урок 29

Тема. Практична робота: «Ігри, що сприяють гарному настрою»

Мета: вчити дітей розуміти значення народних ігор для веселого настрою, здоров'я; розучити з учнями народні ігри; розвивати кмітливість, спритність; формувати прагнення дбати про власне здоров'я, весело і корисно відпочивати.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Привітаємося, діти!
Будемо завжди радіти
Небу, сонцю, звукам, людям...
І життя прекрасне буде!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

- Що впливає на настрій?
- Як ви зберігаєте гарний настрій?
- Яке значення для здоров'я має гарний настрій?
- Чи поліпшується ваш настрій під час ігор?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ви вивчите ігри, що сприяють гарному настрою.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Робота над загадкою

- Хто з хвостиком і з вушками?
У кого лапки з подушками?
Як ступа, ніхто не чує.
Тихо, крадучись, полює.
І маленькі, сірі мишки
Утікають геть від... (*кішки*).

- Хвостик, як ниточка,
Саме, як калиточка,
А очі, як насінинки. (*Миша*)
- Ходить по городу
Великого роду,
Ноги, як лопати,
А сліду не знати. (*Гуска*)

— Ще з давніх часів наші предки цінували здоров'я, загартованість, спритність. Свою силу, винахідливість, кмітливість вони виявляли в іграх, забавах.

— У які ігри ви любите гратися?

— Назвіть свої улюблені рухливі ігри.

2 Фізкультхвилинка

Доброго ранку! Доброго дня!
Хай плещуть долоньки, тупають ніжки,
Працюють голівки і сяють усмішки.
Доброго ранку! Доброго дня!
Бажаєте ви, бажаю вам я.

3 Практична робота: «Ігри, що сприяють гарному настрою»

1) Гра «Котик і Мишка».

Діти утворюють коло. Одного обирають Котиком, другого — Мишкою, ті стають у середину кола.

Д і т и

Ой до нори, Мишко,
До нори,
Та до золотої комори.

Мишка тікає, Котик біжить за нею, але його не пускають сплетені дитячі ручки.

Д і т и

Чорний Котику,
Не дрімай,
Мишку сіреньку
Здоганяй!

Котик намагається прошмигнути попід руки дітей і бігає за Мишкою, а коли спіймає, веде до середини кола. Тоді обидва обирають іншу пару.

Гра триває.

2) Гра «Гуси».

Обирають Вовка і Господиню, решта — гуси.

Вовк ховається де-небудь у засідці, а Господиня, обравши місце для своєї хати, гонить у поле гусей з двору.

Коли гуси відійдуть на чималу відстань, Господиня звертається до них:

Г о с п о д и н я. Гуси, додому!

Г у с и. Вовк за горою.

Г о с п о д и н я. Що робить?

Г у с и. Гуску скубе.

Г о с п о д и н я. Яку?

Г у с и. Сіру, білу, волохату.

Г о с п о д и н я. Швидко ж, мої гуси, до хати!

Гуси «летять» додому. Вовк кидається ловити, і, якщо зловить яку-небудь, веде до своєї засідки.

Господиня знов гонить у поле гусей і знову кличе їх, як і раніше. Це триває до того часу, поки Вовк не переловить усіх.

Висновок. Ігри і веселощі допомагають зняти розумову перетому, зміцнюють здоров'я, поліпшують настрої.

V. Підсумок уроку

- Що цінували наші предки з давніх часів?
- Як вони проявляли свою силу і винахідливість?
- Що для вас на уроці було найцікавішим?

Урок 30

Тема. Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я

Мета: пояснити учням, що люди щодня приймають багато рішень, усі рішення мають наслідки, що можна навчитися приймати правильні рішення; розповісти, що необхідно звертатися за допомогою до старших для прийняття правильних рішень; учити в ситуації вибору приймати рішення, що сприяють збереженню і зміцненню свого здоров'я, здоров'я близьких і друзів.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Починаємо урок,
Бо почули ми дзвінок.
Він за парти кличе нас.
До роботи, перший клас!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

1 Бесіда

- Діти, чи вважаєте ви себе здоровими людьми?
- Яке у вас самопочуття?

- Чи гарний настрій?
- Що ж це означає — бути здоровим? *(Добре почуватися фізично й емоційно, рідко хворіти, не мати шкідливих звичок.)*

2 Обговорення проблемної ситуації

— Олена й Оля дуже дружні, хоча інтереси у них зовсім різні. Олена любить займатися спортом, вона весела, життєрадісна, рідко скаржиться на своє здоров'я. Дотримується режиму дня, чергуючи навчальні заняття з відпочинком, виконує правила особистої гігієни. Оля веде малорухомий спосіб життя, не любить уроків фізкультури, не дотримується режиму дня. Вона часто хворіє, у неї постійно міняється настрій. Гуляти вона не любить, зате багато читає і довго сидить за комп'ютером.

— Діти, чи знаєте ви, що слід робити, як поводитися для того, щоб мати міцне здоров'я?

— Як ви вважаєте: хто з дівчаток зробив правильний вибір способу життя і поведінки на благо свого здоров'я?

— А ви вмієте робити власний вибір?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ми будемо вчитися приймати рішення, що принесуть користь нашому здоров'ю.

IV Вивчення нового матеріалу

1 Робота в групах. Вправа «Яке рішення прийняти?»

— Люди щодня приймають багато рішень, усі рішення мають наслідки. Можна навчитися приймати правильні рішення.

Завдання: з кожної пари висловлювань у діалозі двох приятелів необхідно обрати те, що відбиває спосіб життя, корисний для здоров'я.

Два хлопчики розмовляють один з одним.

1) — Щодня я роблю ранкову зарядку і водні процедури.

— Умиватися, робити вранці зарядку і водні процедури мені ніколи, та і неохота.

2) — Двічі на день я чищу зуби, доглядаю за порожниною рота. Один раз в півроку проходжу профілактичний огляд у стоматолога.

— Я не відвідую стоматолога — це дуже страшно, та й навіщо? Чищу зуби один раз на день. Я вважаю, що цього достатньо.

3) — Щоб бути здоровим, необхідно загартовуватися, обливатися холодною водою, приймати сонячні і повітряні ванни, займатися спортом.

— Обливатися холодною водою, та ще й взимку, дуже шкідливо — можна застудитися, захворіти. А займатися спортом мені ніколи, я люблю гратися в комп'ютерні ігри до вечора!

4) — Упродовж дня необхідно якомога частіше мити руки, особливо після відвідування туалету і перед їдою. Це допомагає захиститися від інфекційних хвороб.

— Мити руки перед їдою я іноді забуваю, та й навіщо? Адже я нікуди не виходив, і кішка, яку дуже люблю гладити, у нас домашня.

5) — Під час письма і читання я сиджу за столом правильно. Телевізор дивлюся не більше години на день. Роблю гімнастику для очей, щоб зняти напругу.

— Прийшовши зі школи, я лягаю на диван і перегортаю свій улюблений журнал «Пізнайко», читаю всю цікаву для мене інформацію. А коли вивчу уроки, люблю довго дивитися телевізор або гратися в комп'ютерні ігри.

6) — У нашій сім'ї ніхто не палить. Я уникаю місць, де палять, бо пасивне куріння шкідливе.

— Я гуляю із моїм старшим братом. Його друзі палять. Але мені це не заважає.

Після того, як діти оберуть правильні, на їхню думку, відповіді, необхідно вислухати їх аргументи, з'ясувати, чому вони зробили такий вибір.

— Яке ж рішення варто прийняти цим хлопчикам?

— Необхідно пам'ятати, що здоров'я — це найбільша цінність, від якої багато що залежить в нашому житті. Тому одному слід продовжувати піклуватися про своє здоров'я, а іншому — прийняти рішення про те, що необхідно змінити свою поведінку і почати піклуватися про своє здоров'я.

Висновок. Наше здоров'я багато в чому залежить від нас самих, від нашого ставлення до себе і від того, яку поведінку ми обираємо.

2 Фізкультхвилинка

Йдуть купатись каченята,
А назустріч — гусенята,
Гелґотять, вклоняються,
Ніби всі вітаються.

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Обговорення казки

Жив на світі король. І усього у нього було вдосталь. Та ось нудно стало жити на світі, і вирушив він у подорож своїм королівством.

Їхав він день, їхав другий, а на третій день під'їхав до розпутья. Попереду три дороги, і над кожною покажчик: направо підеш — скарб цінний знайдеш і багатим будеш; наліво підеш — розваги знайдеш; прямо підеш — здоровим будеш.

Думав, думав король та обрав для себе дорогу найважливішу, правильну...

— Поміркуйте, що обрав король: багатство, розваги або здоров'я? Чому? (*Обґрунтувати відповідь.*)

— А що обрали би ви?

Учитель може поставити перед дітьми провокаційне запитання:

— Король був багатий, а ми — ні. Так, може, нам слід обрати першу дорогу — до багатства? (*Діти під час обговорення мають дійти висновку, що здоров'я — це одна з найважливіших цінностей людського життя, воно дається людині як безцінний дар, його не можна купити, тому воно дорожче за багатство.*)

Учитель просить дітей згадати і пояснити, в чому ж полягає основна відмінність між матеріальними речами і тим, що ми називаємо головними життєвими цінностями.

— Чи усі люди однаково здорові? Чому? Від чого це залежить?

2 Гра «Так чи ні»

- Я часто сиджу згорбившись або лежу з викривленою спиною.
- Я ношу портфель, сумку (часто важку), а не ранець.
- У мене є звичка сутулитися.
- Я відчуваю, що мало (недостатньо) рухаюся.
- Я не займаюся оздоровчою гімнастикою (ранкова зарядка, участь у спортивних секціях, плавання).
- Я харчуюся нерегулярно, абияк.
- Я нерідко читаю при поганому освітленні, лежачи.
- Я безтурботливо ставлюся до свого здоров'я.
- Трапляється, я стаю пасивним курильщиком.

Після обговорення складається пам'ятка.
Пам'ятка «Як зберегти і зміцнити своє здоров'я»

- Дотримуватися режиму дня.
- Ранок починати із зарядки.
- Загартовувати свій організм.
- Правильно і регулярно харчуватися.
- Займатися спортом, більше рухатися.
- Стежити за своєю поставою.
- Не палити. Уникати пасивного куріння.
- Приймати життя з радістю, більше посміхатися, менше сваритися.

3 Ознайомлення зі знаком «Курити заборонено» (Картка 1)

— Розфарбуйте знак. Що він означає?

VI. Підсумок уроку

- Чого сьогодні ми вчилися на уроці?
- Від чого залежить здоров'я людини?
- Чи умієте ви тепер приймати рішення так, щоб робити свій вибір на користь здоров'я?
- Як виглядає знак «Курити заборонено»?

Урок 31

Тема. Практична робота: «Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їх ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших»

Мета: вчити розпізнавати людей, дбайливих і байдужих до свого здоров'я; виховувати прагнення дбати про власне здоров'я на прикладах героїв творів для дітей.

ХІД УРОКУ**I. Організаційний момент****II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності****1** Робота за малюнками

— Напевно, ви потрапляли у ситуації, коли хтось або щось псувало вам настрій.

— Розгляньте малюнки. (Картка 1) Що може зіпсувати настрій? (*Страх, коли запізнився до школи; не можемо виконати домашнє завдання, ображають товариші, хтось накричав, лаявся, непосильна справа, хтось зіпсував результати вашого труда.*)



2 Робота над загадкою

- Б'ють мене старі й малі,
І в повітрі, й на землі,
Та від того не вмираю,
Тільки весело стрибаю. (М'яч)

— Як ви гадаєте, чому настрій м'ячика не псується?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ми згадаємо казки, оповідання, мультфільми, в яких герої по-різному ставляться до свого здоров'я і здоров'я тих, хто знаходиться поруч. Поміркуємо, чому з одних героїв можна брати приклад, а інші герої викликають огиду, незадоволення і заслуговують на осуд.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Читання й обговорення оповідання М. Носова «Вітя Малєєв у школі та вдома»

«Найголовніше, — подумав я, — це режим. Спати лягатиму раніше. Вставати теж буду раніше і повторювати перед школою уроки. Після школи буду грати півтори години у футбол, а потім на свіжу голову робитиму уроки». Отож, я подумав і пішов грати у футбол перед тим, як робити уроки. Я твердо вирішив грати не більше півтори години, від сили — дві, але як тільки потрапив на футбольне поле, у мене все з голови вилетіло, і я отямився, коли вже настав вечір. Уроки знову почав робити пізно, коли голова вже погано міркувала, і дав сам собі обіцянку, що наступного дня не буду так довго грати. Але наступного дня повторилася та сама іс-

торія. Поки ми грали, я увесь час думав: «Ось заб'ємо ще один гол, і я піду додому». Але чомусь так виходило, що як тільки ми заби-вали гол, я вирішував, що піду додому, коли ми ще один гол заб'ємо. Так і тяглося до самого вечора. Тоді я сказав собі: «Стоп! У мене щось не виходить!» І почав думати, чому ж у мене так виходить. От я думав, думав, і нарешті мені стало зрозуміло, що в мене зовсім немає волі. Тобто в мене воля є, тільки вона не сильна, а зовсім сла-бенька. Якщо мені треба що-небудь робити, то я ніяк не можу зму-сити себе це робити, а якщо мені не треба чого-небудь робити, то я ніяк не можу змусити себе цього не робити. От, наприклад, якщо я почну читати яку-небудь цікаву книжку, то читаю і читаю, і ніяк не можу відірватися. Мені, наприклад, треба робити уроки або час вже лягати спати, а я все читаю... І ось те саме з цим футболем. Не вистачає в мене сили волі скінчити вчасно гру, та й тільки!

Коли я все це обміркував, то навіть сам здивувався. Я уявляв, що я — людина з дуже сильною волею і твердим характером, а ви-явилось, що я — людина безвольна, слабохарактерна. Я вирішив, що мені слід розвивати силу волі. Що потрібно робити для цього? Для цього я буду робити не те, що хочеться, а те, чого зовсім не хо-четься. Не хочеться вранці робити зарядку — а я буду робити. Хо-четься йти грати у футбол — а я не піду. Хочеться почитати цікаву книжку — а я не читатиму. Вирішив почати відразу, з цього ж дня...

Вранці я встав — мені дуже не хотілося робити зарядку, — але я все-таки зробив, потім пішов під кран обливатися холодною во-дою, тому що обливатися мені теж не хотілося. Потім поснідав і пі-шов у школу.

Цього дня я вирішив у футбол не грати, а просто відпочити го-динки півтори і тоді вже взятися за уроки. І от після обіду я зібрався відпочивати. Але як відпочивати? Адже просто так відпочивати не будеш. Відпочинок — це гра або яке-небудь цікаве заняття. «Чим же зайнятися? — думаю я. — У що пограти?». Потім думаю: «Піду-но пограю з хлопцями у футбол».

Не встиг я це подумати, як ноги самі винесли мене на вулицю.

Йду я по вулиці і раптом думаю: «Стоп! Що ж це я роблю? Раз мені хочеться грати у футбол, то не потрібно цього робити. Хіба так виховують сильну волю?». Я відразу хотів повернутися назад, але подумав: «Піду і подивлюся, як хлопці грають, а сам грати не буду». Прийшов, дивлюся, а там уже гра в самому розпалі. Шиш-кін побачив мене, кричить: «Де ж ти ходиш? Нам уже десять голів забили! Скоріше виручай!».

І отут уже й сам не помітив, як вп्लутався в гру.

Додому знову повернувся пізно і думаю: «Ох, безвольна я людина! Зранку так добре почав, а потім через цей футбол усе зіпсував!».

- Яким був Вітя?
- Чи подобається вам його поведінка?
- Що з того, що робить Вітя, не шкодить його здоров'ю, а що — допомагає його зміцнити?
- Яка у Віті сила волі?
- Що ви порадите Віті?

2 Фізкультхвилинка

МАЛЮНОК

Я малюю зайчика	<i>(Колові рухи руками над головою.)</i>
Для вас — раз.	<i>(Руки кладуть на голову.)</i>
Це у нього, бачите,	<i>(Піднімають руки вгору до вух.)</i>
Голова — два.	
Це у нього вуха	<i>(Повертають тулуб праворуч,</i>
Догори — три.	<i>ліворуч.)</i>
Це стирчить у нього хвостик	<i>(Прикладають руки до очей.)</i>
Сірий — чотири.	<i>(Імітують жування моркви.)</i>
Це очиці весело горять — п'ять.	
Ротик, зубки — нехай	<i>(Плещуть у долоні.)</i>
Морковинку з'їсть — шість.	
Шубка тепла, хутряна	<i>(Підскакують на місці.)</i>
На нім — сім.	
Ніжки довгі, щоб гасав	<i>(Садять дерева, притоптують</i>
Він лісом — вісім.	<i>ямку.)</i>
Ще довкола посаджу дерева	
Я — дев'ять.	<i>(Піднімаються на носках.)</i>
І хай сонце сяє в піднебесся — десять.	

3 Складання розповідей за ілюстраціями до українських народних казок «Котигорошко», «Кирило Кожум'яка»

Обговорення героїв казок за планом

- 1) Чи подобається тобі цей герой? Чому?
- 2) Як герой ставиться до власного здоров'я? Наведи приклади.
- 3) Як герой ставиться до оточуючих людей, до праці? Наведи приклади.
- 4) Що допомогло героєві стати сильним, сміливим і веселим? Наведи приклади.
- 5) Які риси цього героя ти хотів би запозичити?

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Обговорення казки В. Гауфа «Маленький Мук»

— Пригадайте казку В. Гауфа «Маленький Мук». Послухайте уривок з цієї казки.

«Маленький Мук опинився у лісі, зголоднів і взявся шукати, чи не знайдеться чогось попоїсти. Він зірвав декілька стиглих ягід і попрямував до струмка напиться води. І раптом він жахнувся, побачивши у воді власне відображення».

- Чому Маленький Мук злякався свого відображення?
- Чому сталося таке лихо?

2 Обговорення мультфільма «Крихітка Єнот»

— Чого не розумів Крихітка Єнот? (*Вигляд усміхненої людини створює гарний настрій в оточення.*)

— Це, звісно, казка, але і в реальному житті посмішка здатна впливати на оточуючих. Побачивши усміхнене обличчя, оточуючі теж починають посміхатися.

— Згадаємо пісеньку Єнота з мультфільму «Крихітка Єнот». (*Можна увімкнути аудіозапис або пісеньку виконає хтось з дітей.*)

Висновок. Пам'ятай — посміхайчись, ми покращуємо своє здоров'я і життя тих, хто нас оточує.

3 Робота над прислів'ям

Гостре словечко коле сердечко.

4 Робота за малюнками (Картка 2)

— Цифрами 1, 2, 3 позначте, що було спочатку, а що — потім.



VI. Підсумок уроку

- Кого з героїв ви хотіли би наслідувати? Чому?
- Кого з героїв ви не хотіли би наслідувати? Чому?

— Наведіть приклади, хто із ваших знайомих схожий на певного літературного героя.

— Наведіть приклади, коли ви буваєте схожими на певного літературного героя.

— Як слід дбати про своє здоров'я?

— Як ви дбаєте про своє здоров'я?

Урок 32

Тема. Підсумковий урок за рік. Як ми навчилися берегти своє здоров'я (тестування через запитання, малюнки, ігри тощо)

Мета: закріпити і підсумувати знання дітей з вивчених тем курсу «Основи здоров'я»; формувати бажання вести здоровий спосіб життя, зміцнити своє здоров'я влітку.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Всі почули: дзень-дзелень?
До роботи! Добрий день!

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

— Як слід дбати про своє здоров'я?

— Як ви дбаєте про своє здоров'я?

— Чому здоров'я дорожче за золото?

III. Повідомлення теми і мети уроку

— Сьогодні на уроці ми закріпимо і підсумуємо ваші знання з вивчених тем курсу «Основи здоров'я», дізнаємося, як ви навчилися берегти своє здоров'я.

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Вступне слово вчителя

— От і закінчили ми вивчати у цьому році курс «Основи здоров'я». Сподіваюся, що вивчене протягом року, допоможе вам зберегти життя і здоров'я та уникнути багатьох небезпек.

2 Робота над загадкою

- Хто родився, а не вмирає? (*Рід людський*)
- Його хочеш — не купиш, а що хочеш продати — не продаси. (*Здоров'я, хвороби*)

3 Тестування «Як ми навчилися берегти своє здоров'я»

— Викресли назви шкідливих для здоров'я речей.

- Сон
- Смоктання пальців

- Тривала сидяча поза
- Перебування на свіжому повітрі
- Відпочинок в місцях накопичення відходів
- Недосипання
- Правильне харчування
- Екологічно чисті продукти харчування
- Одяг і взуття з природних матеріалів
- Тривале сидіння біля телевізора
- Звичка всього торкатися руками
- Миття рук перед уживанням їжі
- Зарядка на вільному повітрі
- Чергування праці і відпочинку
- Звичка все брати до рота
- Дворазове чищення зубів
- Умивання до пояса
- Паління цигарок
- Рухова активність
- Загартовування
- Миття рук після туалету
- Переїдання
- Човгання ногами

4 Фізкультхвилинка

КАЧЕНЯТА

Раз, два — усі пірнають. *(Присідання.)*
Три, чотири — виринають.
П'ять, шість — на воді, *(Рухи руками.)*
Міцніють крильця молоді.
Сім, вісім, що є сили, *(Руки на поясі, ходьба на місці.)*
Всі до берега приплили.
Дев'ять, десять — розгорнулись,
Обсушилися, потягнулись,
І розбіглися хто-куди. *(Сісти за парти.)*

V. Узагальнення й систематизація отриманих знань

1 Вивчення порад на літо

Щоб зміцнити своє здоров'я влітку:

- більше рухайся, танцюй, грайся, працюй на свіжому повітрі;
- роби добрі справи;
- загартовуйся;

- частіше ходи босоніж;
- їж багато фруктів, овочів.

2 Проведення рухливих ігор (за вибором учнів)

VI. Підсумок уроку

— Чого ви навчилися на уроках основ здоров'я?

Уроки 33–34

Тема. Підготовка і проведення Дня здоров'я

Мета: виховувати в дітей інтерес до фізичної культури і спорту як вагомих засобів зміцнення здоров'я, усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя; сприяти розвитку рухових якостей; виховувати почуття колективізму, дружби, взаємодопомоги; дати орієнтири щодо активного проведення вільного часу і дозвілля з користю для здоров'я молодшої української сім'ї.

Місце проведення: святково прибрані (прапорцями, плакатами, повітряними кульками) спортивна зала, спортивний майданчик; на баскетбольному щиті — емблема із зображенням п'яти олімпійських кілець, в кожному з яких — смішлива мордочка, внизу — підпис: «Переможе найсильніший». На стінах висять стенди, що пропагують здоровий спосіб життя, спортивні стіннівки, плакат «Здоров'я сім'ї — здоров'я держави!», народні приказки і загадки про здоров'я, добірка літератури щодо використання засобів фізичної культури з метою зміцнення здоров'я.

Учасники: до участі у святі запрошуються учні 1-х класів з батьками. Склад команди — 3 гравці (1 дитина + тато і мама).

Суддівська бригада: журі складається з представників адміністрації школи, класоводів, вчителя фізичної культури. Оцінювання проводиться за схемою: перемога — 1 бал, нічия — 2 бали, поразка — 3 бали. Переможець визначається за найменшою сумою набраних балів.

Обладнання: м'ячі баскетбольні, футбольні, набивні; канат; обручі; скакалки.

ХІД ЗАХОДУ

Свято починається виходом команд під урочисту музику та їх шиккування.

Виходять ведучі: хлопець і дівчина.

1-й ведучий. Шановні друзі, наше сьогоднішнє свято присвячене Дню здоров'я.

2-й ведучий. Сьогодні ми будемо змагатись у силі, спритності, винахідливості, кмітливості і просто відпочинемо.

1-й ведучий. Ми раді бачити всіх вас здоровими, бадьорими і готовими до фізичних випробувань. Отже, привітаємо оплесками наших учасників.

2-й ведучий

Здорові сім'ї — це чудово,
Здорові сім'ї — вищий клас,

До всіх учасників це слово,
Прийміть низький уклін від нас!

1-й в е д у ч и й

Живіть щасливо і багато,
Любов до спорту бережіть,
Хай кожний день ваш буде святом,
Життям упевнено ідіть.

2-й в е д у ч и й. Запрошуємо до слова голову журі.

Голова журі вітає учасників змагань й оголошує свято відкритим.

Команди вітають одна одну, журі, вболівальників та йдуть до місця старту. Паузи між стартами заповнюються веселою музикою і піснями.

» **Конкурс 1. «Біг з повітряною кулькою»**

Команди шикуються в колони. Попереду кожної колони на відстані 12–15 м розміщують набивні м'ячі. Кожна команда має надуту повітряну кульку. За сигналом перший учасник, підбиваючи ногою кульку вгору, біжить до набивного м'яча, оббігає його і повертається назад, де на лінії старту передає кульку другому учасникові команди. Гра триває.

Виграє команда, яка швидше впоралась із завданням, при цьому не опустила кульку на землю.

» **Конкурс 2. Естафета «Кенгуру»**

На стартовій лінії перед командами лежать полотняні мішки, однакові завширшки і заввишки. На відстані 15–20 м — набивні м'ячі. За командою один з членів команди одягає мішок і стрибає в ньому до набивного м'яча, обстрибує його і повертається назад, де за лінією старту знімає мішок і передає другому учасникові. Гра триває.

Виграє команда, яка без порушень правил і швидше за всіх виконала завдання.

» **Конкурс 3. Парний біг (навколо гімнастичної лавочки)**

Учасники зв'язані між собою по одній нозі. Спочатку біжать тато з мамою, потім, повернувшись на своє місце, розв'язують свої ноги і зв'язують по одній нозі дітям. Гра триває. Яка команда першою подолає естафету?

» **Конкурс 4. «Перенеси сім'ю»**

За командою тато бере маму на руки і бігом переносить її до вказаного місця (15–20 м від стартової лінії), залишивши її там, повертається по дитину і несе її до мами, а потім, взявши їх двох на руки, бігом повертається до місця старту.

Виграє тато, який швидше впорався із завданням.

» **Конкурс 5. Естафета «Біжи обережно»**

Обладнання: 4 ложки, 4 тенісні кульки.

Учасникові кожної команди дають до рук ложку, в яку кладуть кульку.

Завдання: оббігти кругом стільця, не випустивши кульки і не допомагаючи другою рукою. Повернувшись на своє місце, передати ложку з кулькою іншому гравцеві. Яка команда швидше впоратеться із завданням?

► **Конкурс 6. «Перетягування каната»**

У цьому конкурсі беруть участь одночасно дві команди. Вони шикуються в колони одна проти одної, обличчям до суперника. Відстань між колонами 3–4 м одна від одної, по центру між командами накреслена лінія, на підлозі лежить канат. За командою учасники беруть до рук канат і за сигналом свистка починають перетягування.

Виграє команда, яка перетягла суперників за лінію.

► **Конкурс 7. «Водолій»**

Команди шикуються в колони, у кожного учасника у руці — склянка. На стартовій лінії стоїть відерце з водою, а на відстані 10 м від лінії старту — порожнє відро. За командою мають якомога швидше наповнити порожнє відро, переносячи воду склянками.

Виграє команда, яка перенесла більше води за 1 хвилину.

► **Конкурс 8. Естафета «Чотири кільця»**

Два стільці поставити один на одного, один перевернути догори ніжками. По черзі учасники кожної команди кидають кільця, намагаючись «одягти» їх на ніжку стільця з відстані 5 кроків.

Перемогу здобуде команда, яка «одягне» найбільше кілець.

► **Конкурс 9. «Футболісти»**

Команди шикуються в колону по одному. За командою перший гравець веде м'яч ногою, обводячи стійки, повертається назад і передає м'яч наступному учасникові команди. Гра триває.

Перемагає та команда, яка швидше і без штрафних балів упоралася із завданням.

► **Конкурс 10. «Стрибунці»**

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, тримаючись одне за одного, а у зворотному напрямку стрибають на другій нозі.

Перемагає сімейна команда, яка першою фінішує з меншою кількістю помилок.

► **Конкурс 11. «Садіння і збирання картоплі»**

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Капітан команди тримає в руках мішечок з десятьма картоплинами. На відстані 10–15 м від стартової лінії, навпроти кожної команди накреслено 10 кружечків. За сигналом капітани біжать до

кружечків і кладуть у кожний картоплину (таким чином садячи її), після цього повертаються і передають порожній мішечок наступному гравцеві, який, взявши мішечок, біжить збирати картоплю.

Перемагає команда, яка першою впоралась із садінням і збиранням картоплі.

► **Конкурс 12. Естафета «Потяг»**

На підлозі розставлені 6 стільців на відстані 1 м один від одного. Першими завдання починають виконувати тато з мамою, пробігаючи між стільцями «змійкою», тримаючись один за одного. Потім до них приєднується перша дитина, потім — друга тощо. Яка команда у повному складі швидше оббіжить навколо стільців і повернеться на своє місце — та й переможе.

► **Конкурс 13. «Стрибки через обруч»**

Команди шикуються в колону по одному. У капітанів у руках — обруч. За командою капітан перестрибує через обруч, неначе через скакалку, просуваючись таким чином уперед. Оббігши стійку, повертається назад і передає обруч наступному учасникові команди, який виконує те саме. Гра триває.

Перемагає команда, якій швидше за всіх вдалося виконати завдання, не порушивши при цьому правил.

► **Конкурс 14. «Швидкий стілець»**

Тато з мамою роблять захват рук один одного — «стілець». За сигналом дитина застрибує на цей «стілець», і батьки бігом переносять дитину до стійки, яка знаходиться на відстані 15–20 метрів. Добігши до стійки опускають дитину і взявшись утрюх за руки бігом повертаються назад.

Виграє команда, яка швидше перетнула фінішну лінію.

1-й в е д у ч и й. Ось і добігає кінця наше спортивне свято. Ми всі гарно відпочили і отримали насолоду від сьогоднішніх змагань, а також укотре переконалися, які дружні і спортивні сім'ї є у нашій школі.

2-й в е д у ч и й. А зараз ми запрошуємо до слова суддів, які підіб'ють підсумки сьогоднішніх змагань.

Оголошення результатів і нагородження проводить головний суддя змагань.

1-й в е д у ч и й. На цьому наше свято закінчується. Бажаємо вам зростати міцними і здоровими, дружити з фізкультурою і спортом, і завжди пам'ятати гасла:

«Тато, мама і я — здорова сім'я!»;

«Здорова сім'я — здорова держава!».

2-й в е д у ч и й. До нових зустрічей!

Під оплески і веселу музику команди проходять повз глядачів.

ДОДАТОК

КАРТКИ ДЛЯ КОПІЮВАННЯ

► Урок 1

Картка 1



Картка 2



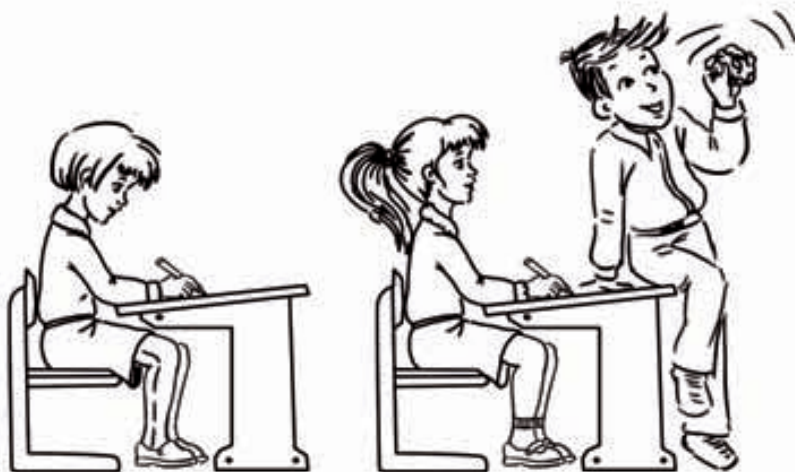
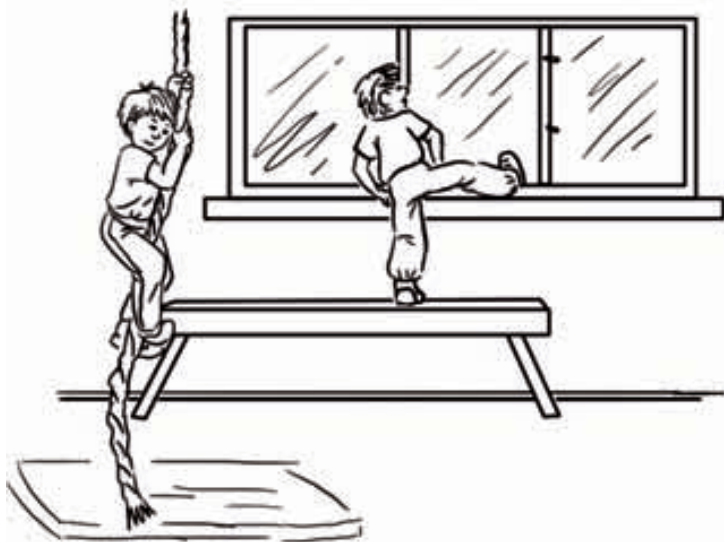
Картка 3



Картка 4



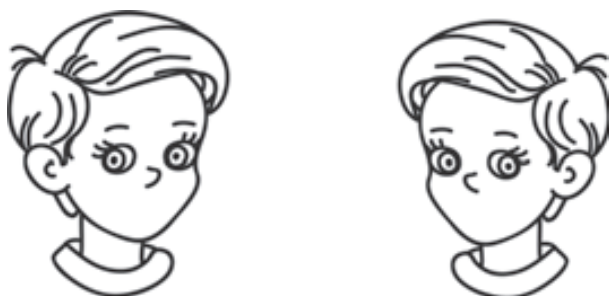
Картка 5



Картка 5 (продовження)



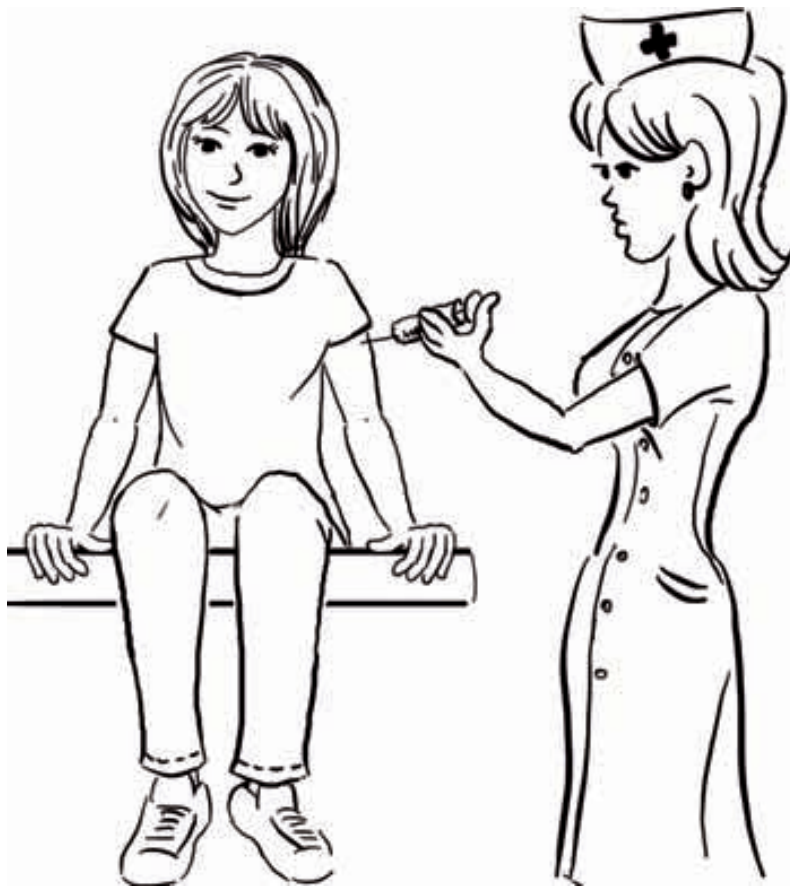
▶▶ Урок 2

Картка 1*Картка 2*

Картка 3



Картка 4

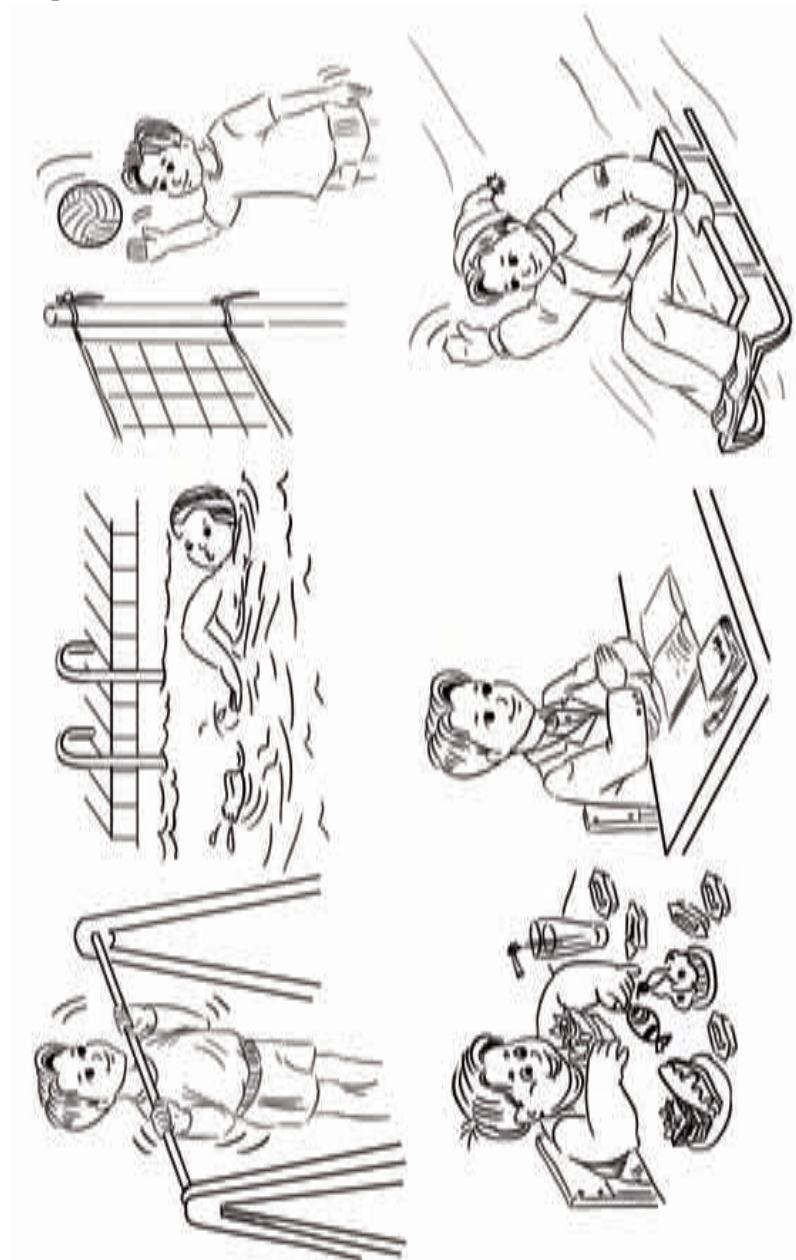


Картка 5



▶ Урок 3

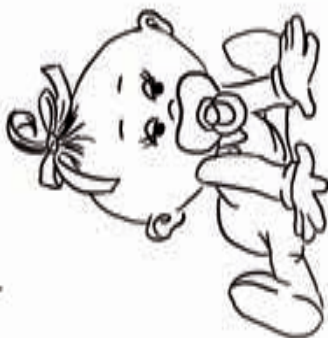
Картка 1



Картка 2

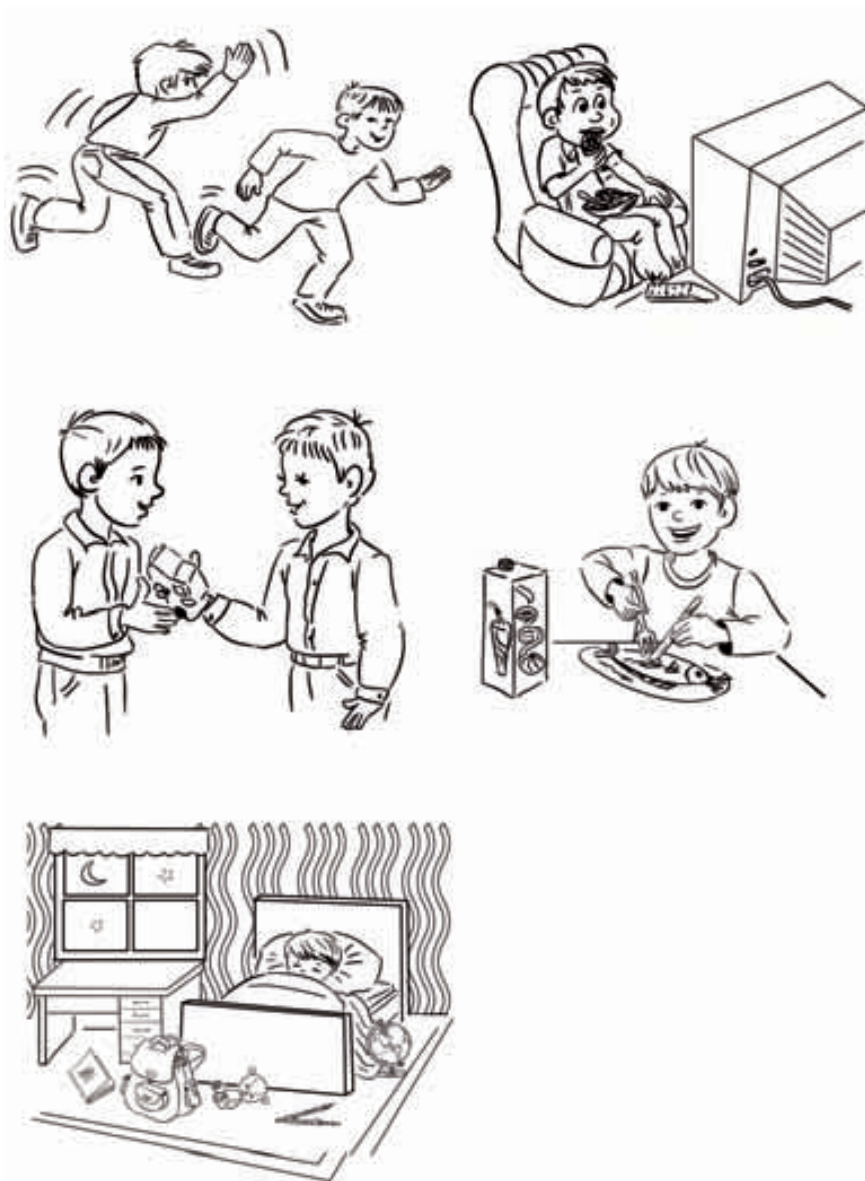


Картка 3



► Урок 4

Картка 1



Картка 2



Картка 3



Картка 4



▶▶ Урок 5

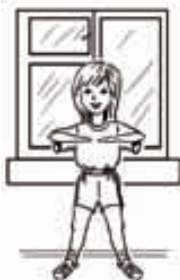
Картка 1



Картка 2



Картка 3

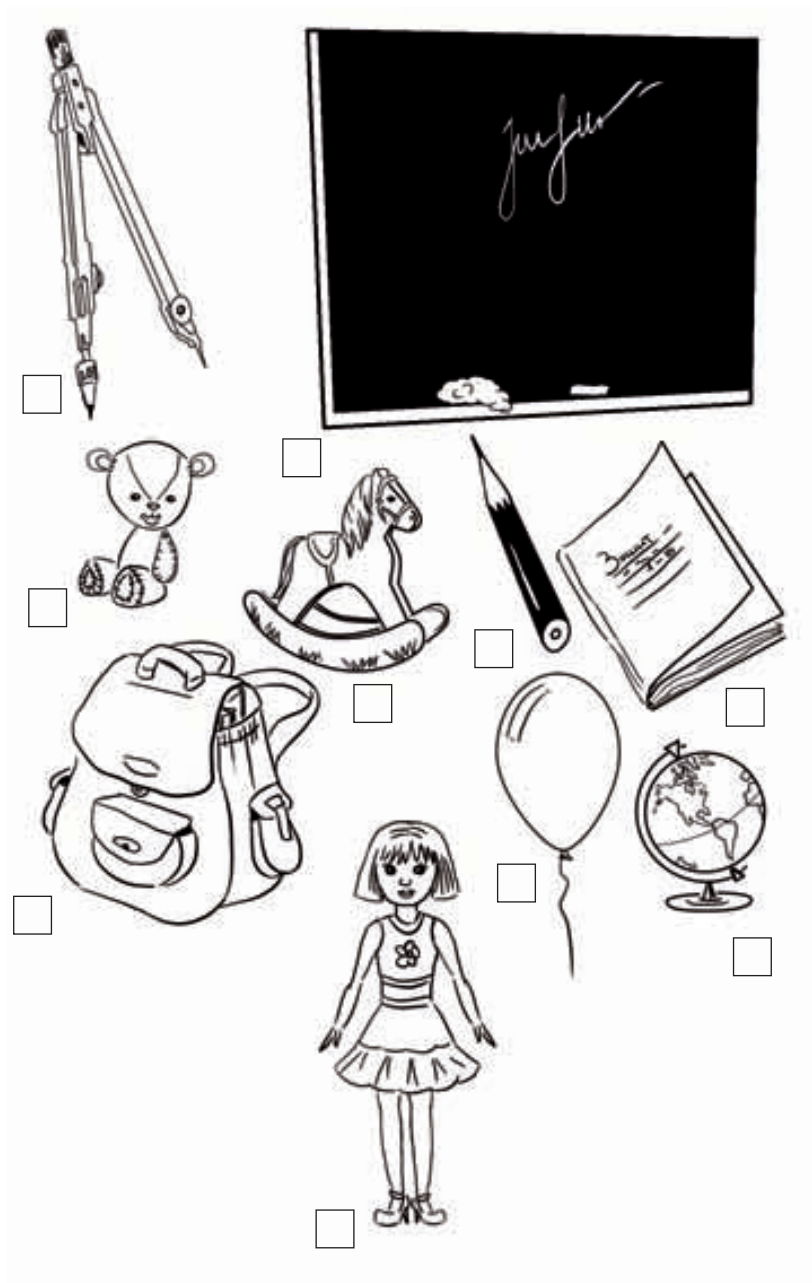


▶ Урок 6

Картка 1

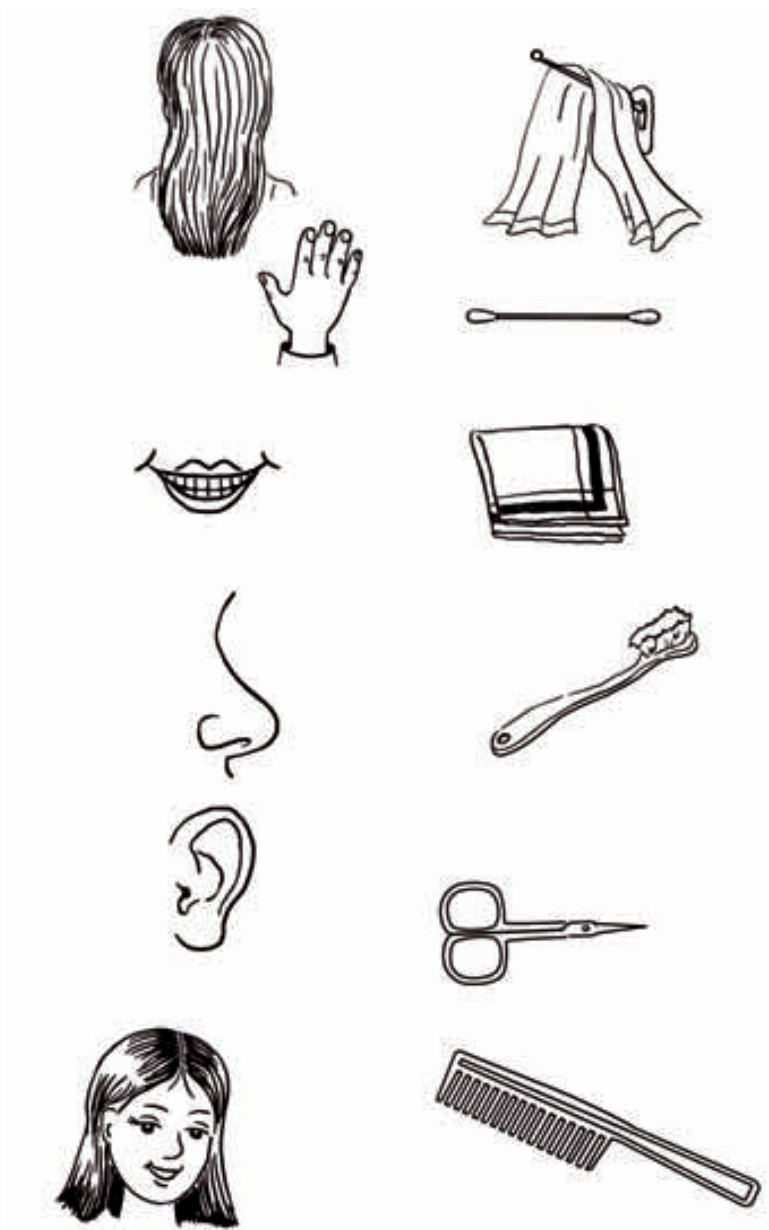


Картка 4



▶▶ Урок 7

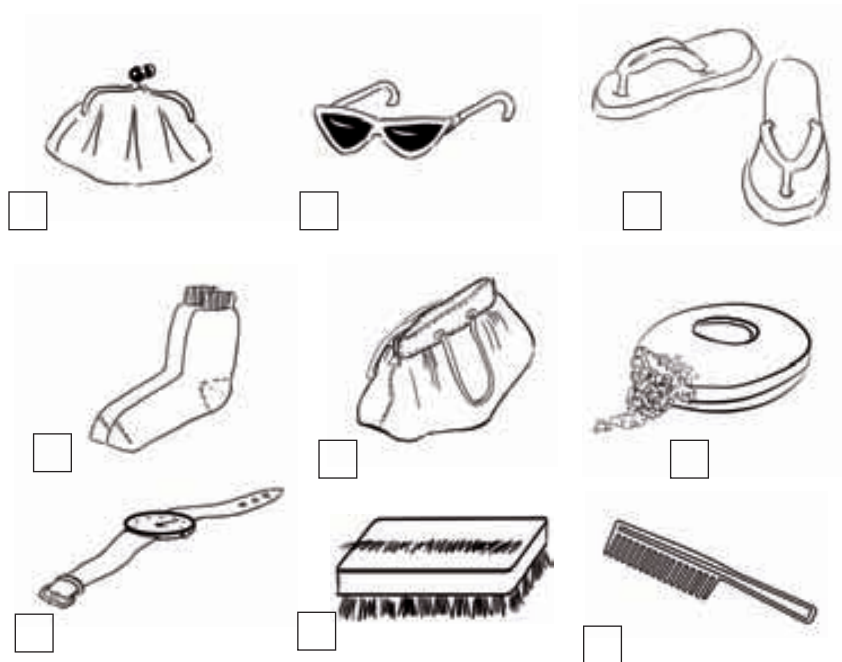
Картка 1



Картка 2

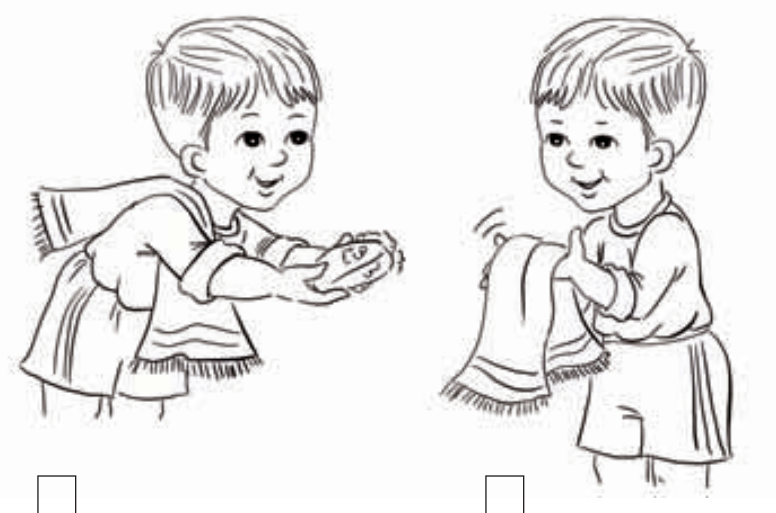
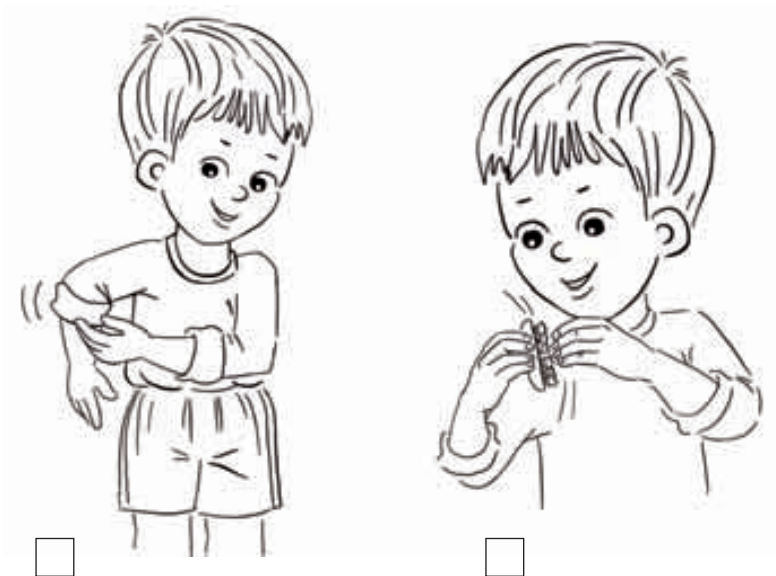


Картка 3

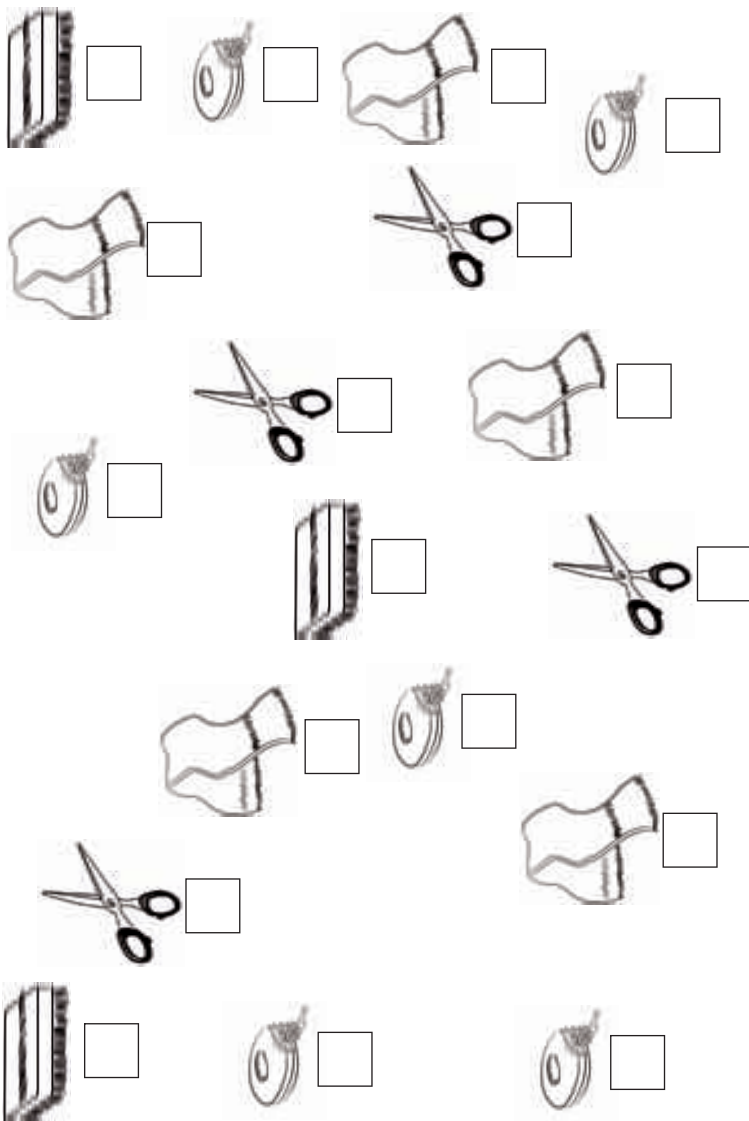


▶ Урок 8

Картка 1



Картка 3

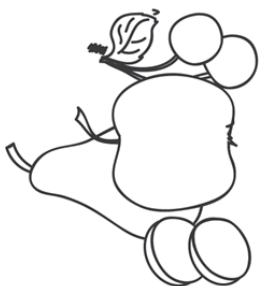
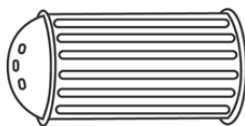


▶ Урок 9

Картка 1



Картка 2



Картка 4



Картка 5



▶ Урок 10

Картка 1



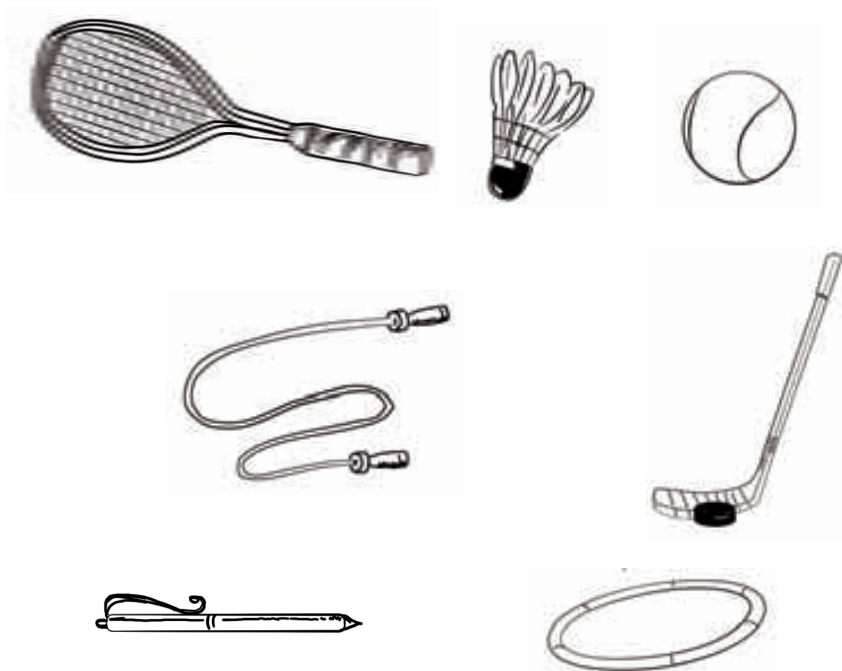
Картка 1 (продовження)



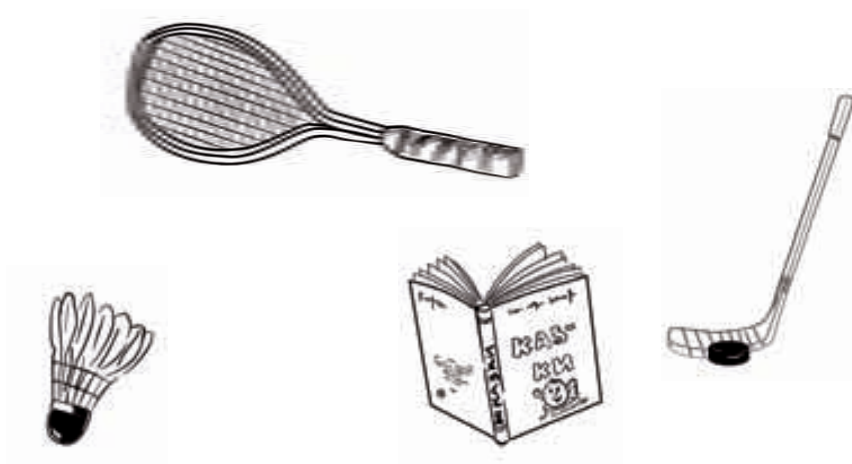
Картка 2



Картка 3



Картка 4



▶ Урок 11

Картка 1

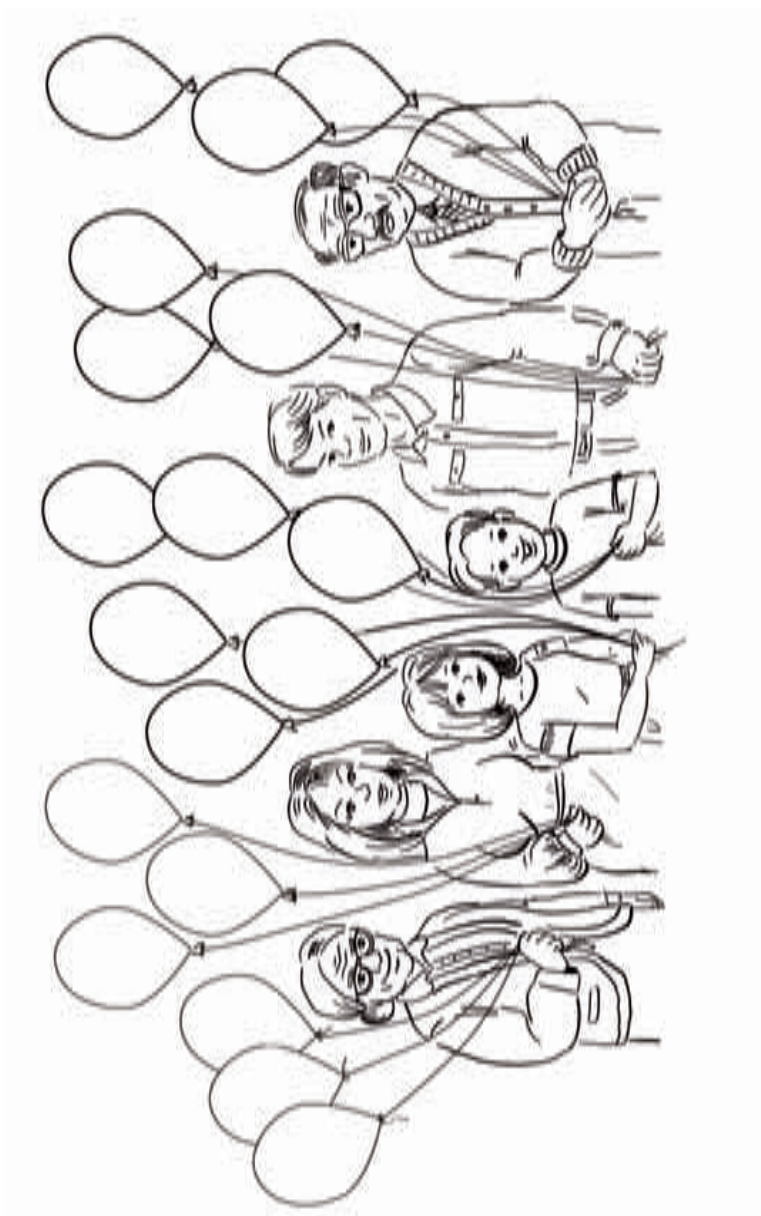


Картка 2



► Урок 12

Картка 1



▶ Урок 13

Картка 1



Картка 2

ЧЕСНИЙ
ЛЮБИТЬ ЧИТАТИ
ЧУЙНИЙ



ПРАЦЬОВИТИЙ
З НИМ ЦІКАВО
ВИГАДЛИВИЙ

Картка 3

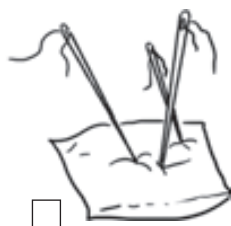
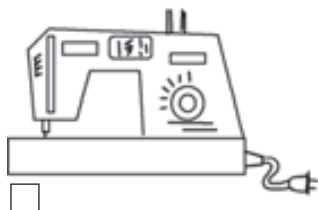


Картка 3 (продовження)



» Урок 14

Картка 1



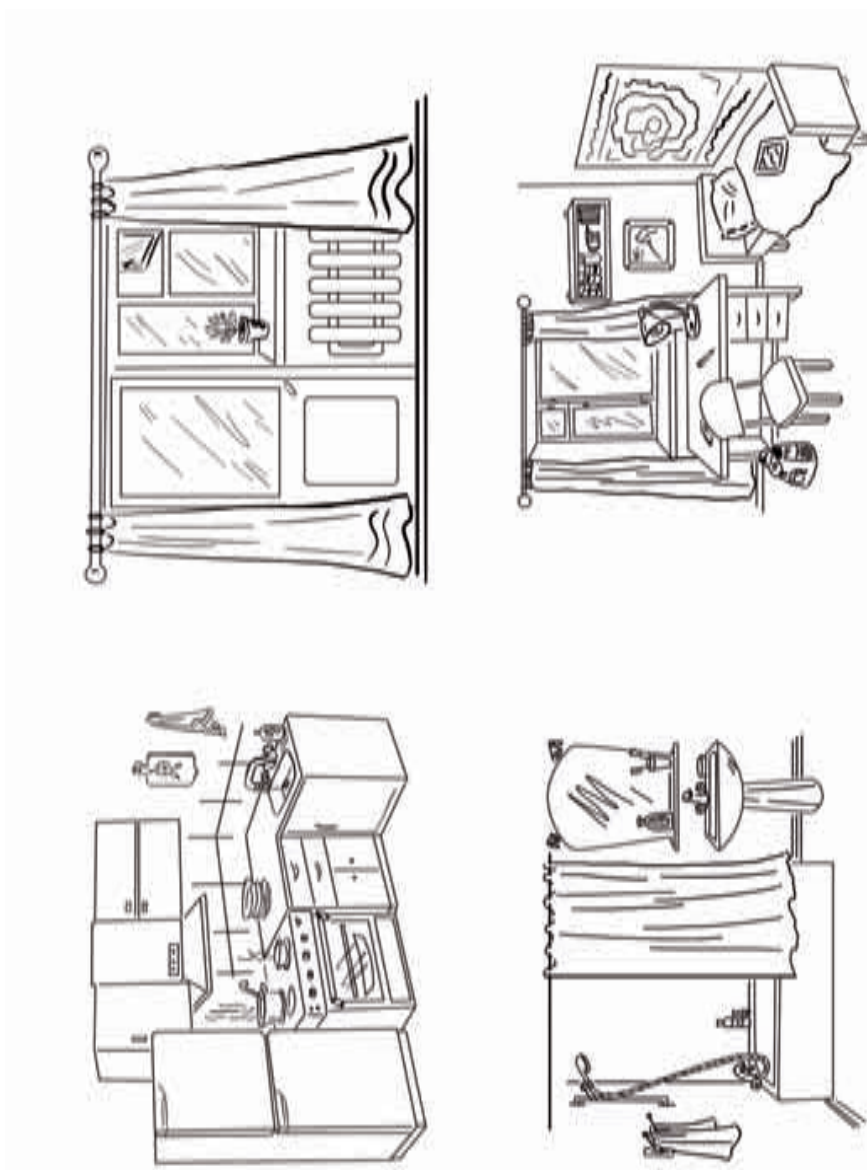
Картка 2



Картка 3

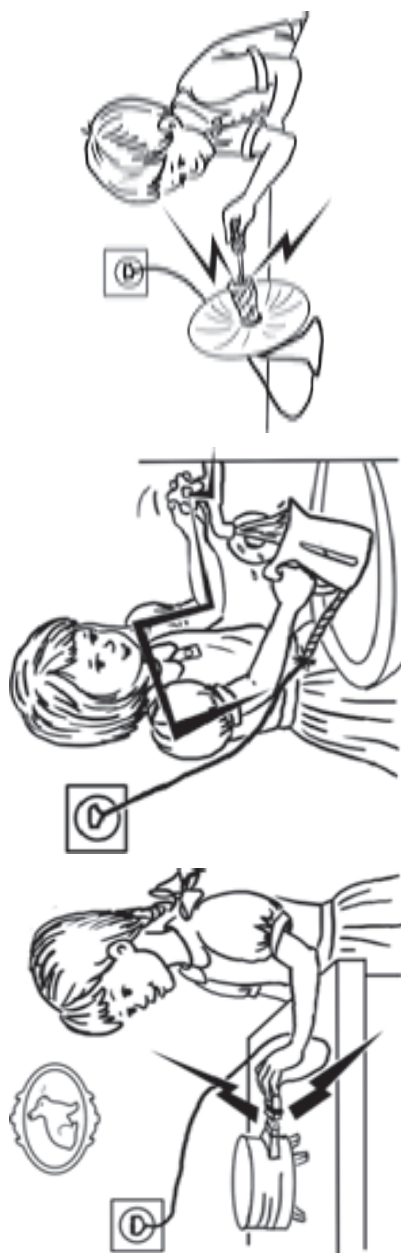


Картка 4



► Урок 15

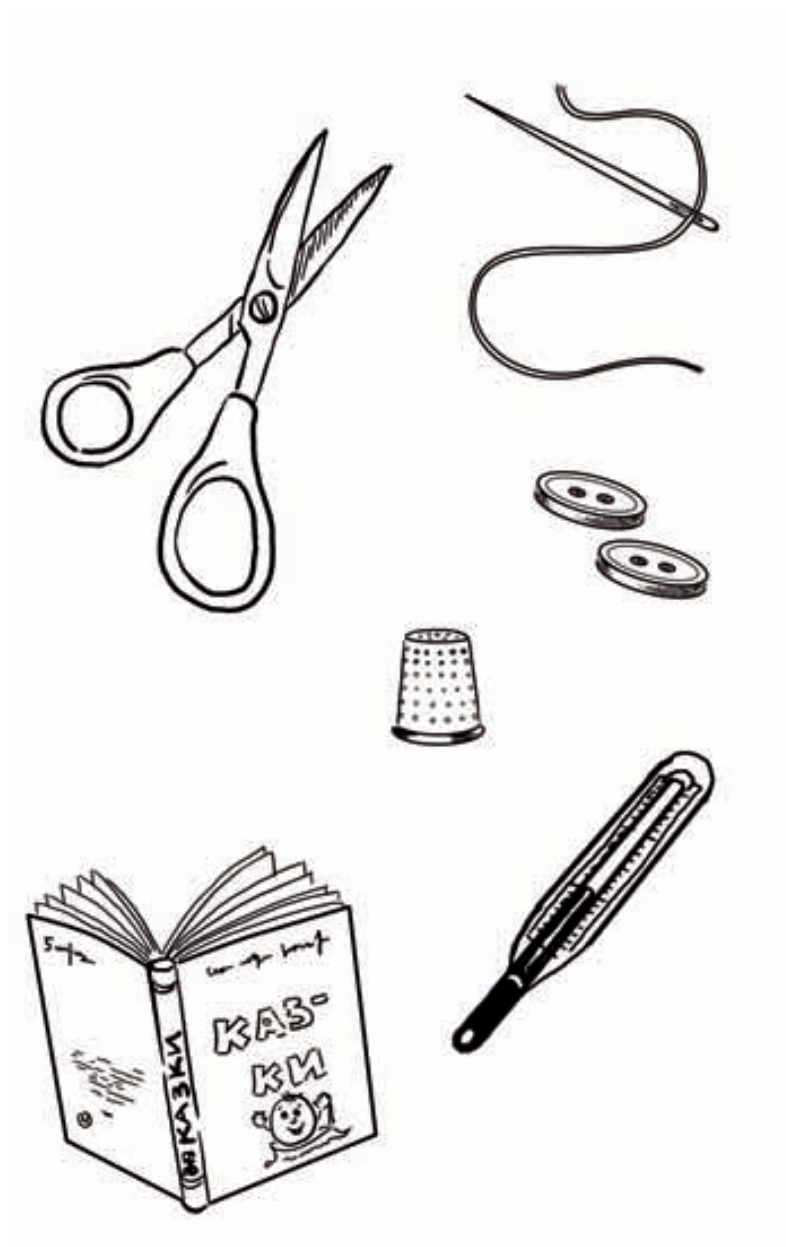
Картка 1



Картка 2

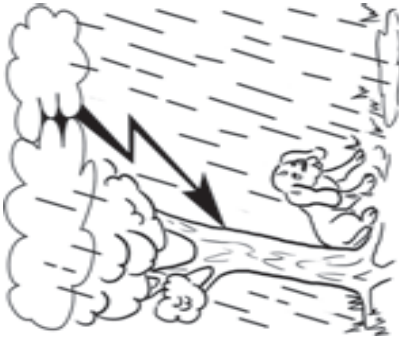


Картка 3



► Урок 16

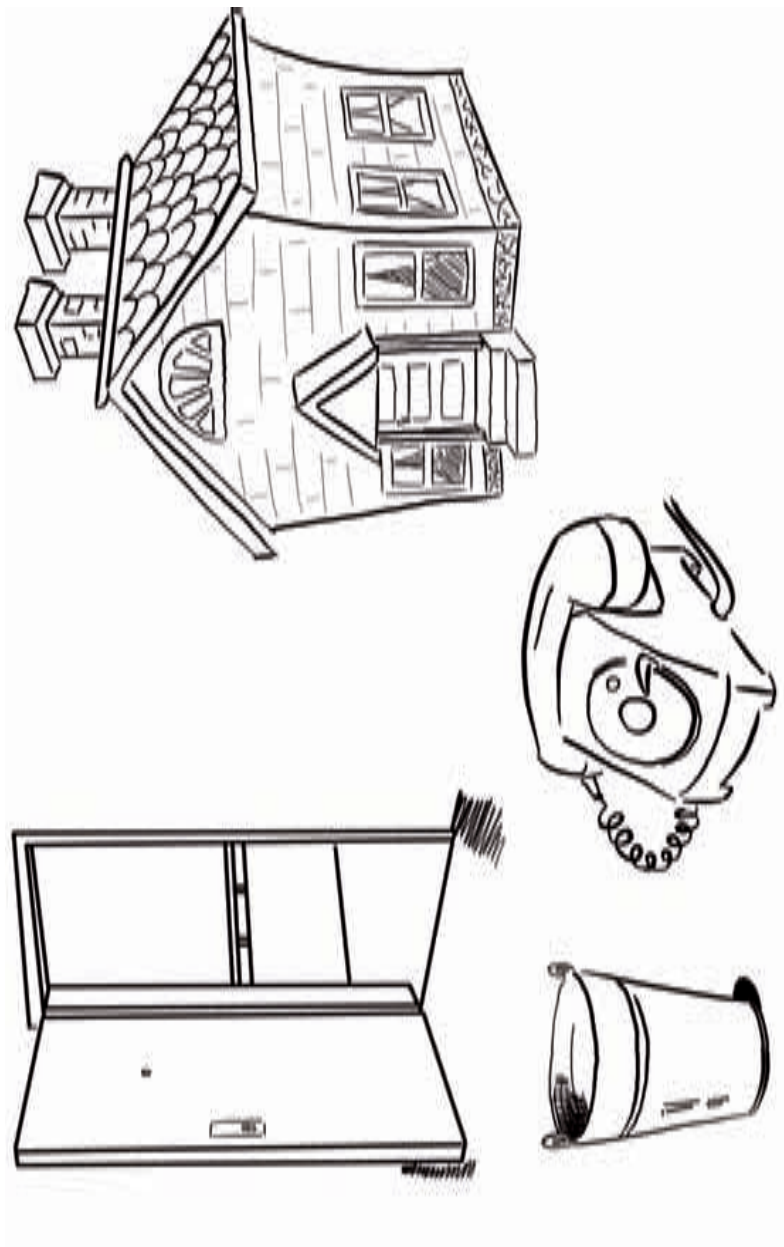
Картка 1



Картка 2

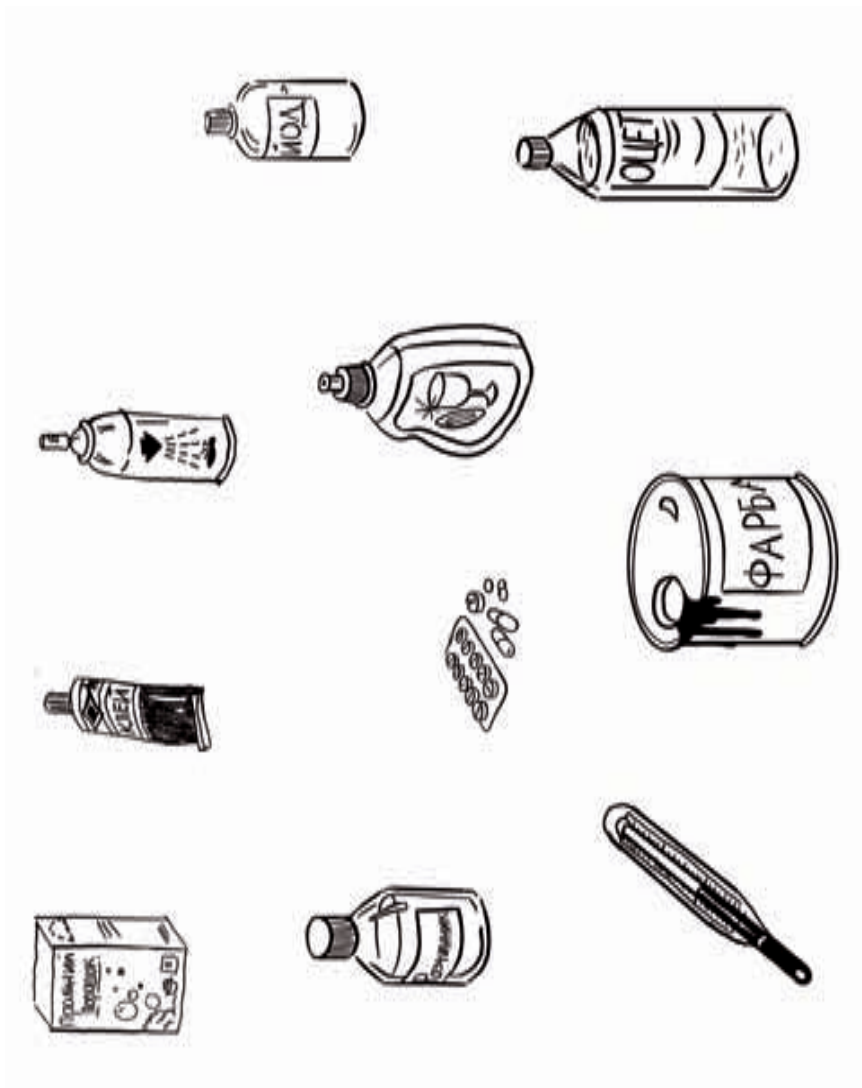


Картка 3



► Урок 18

Картка 1

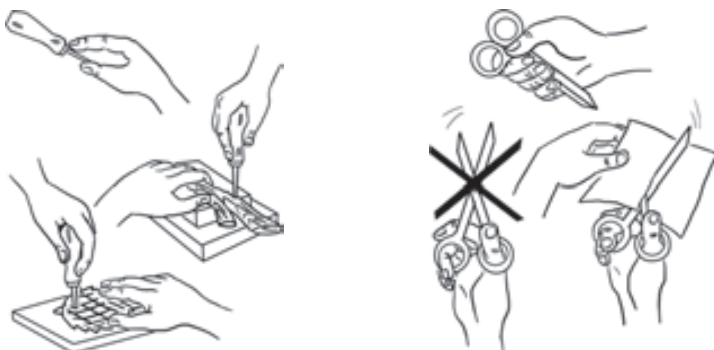


▶ Урок 19

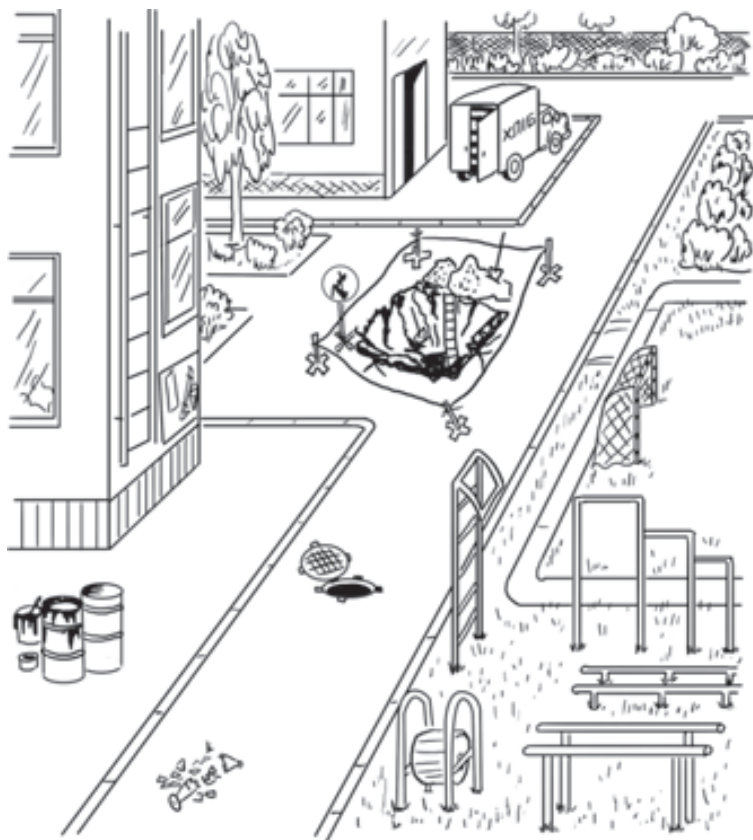
Картка 1



Картка 2

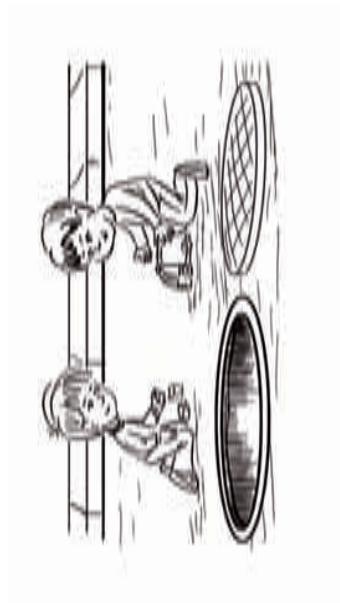


Картка 3



▶ Урок 20

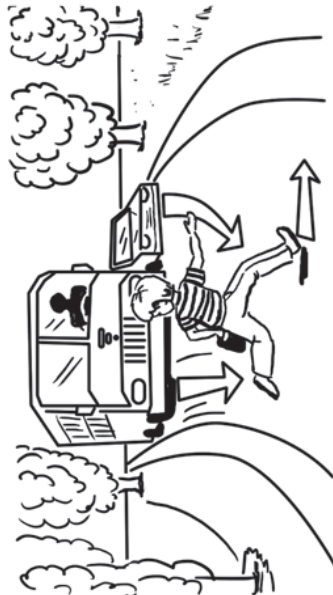
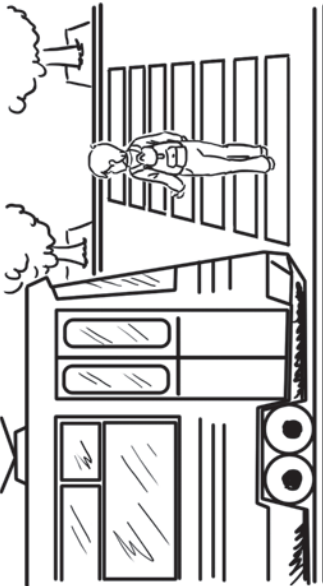
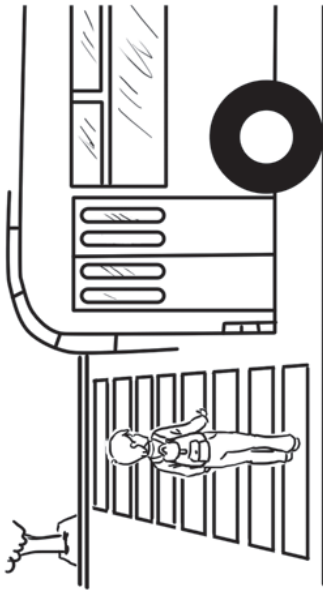
Картка 1



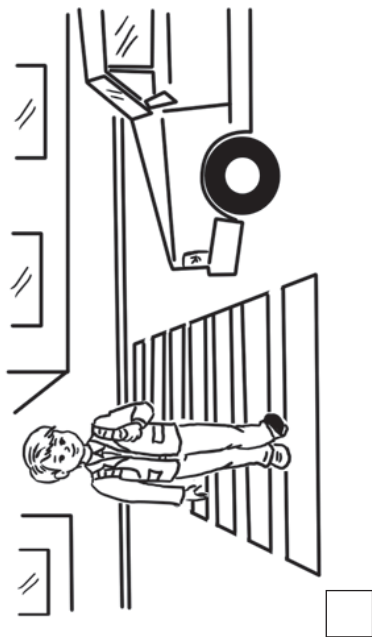
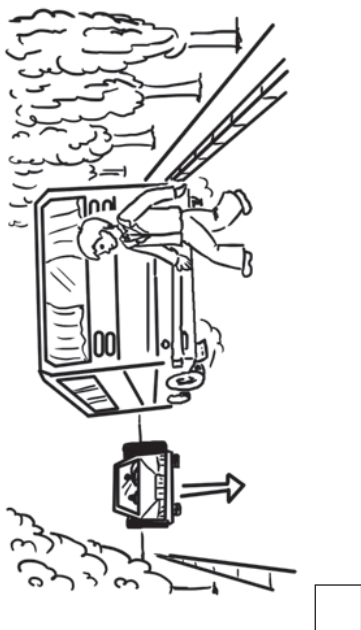
Картка 2



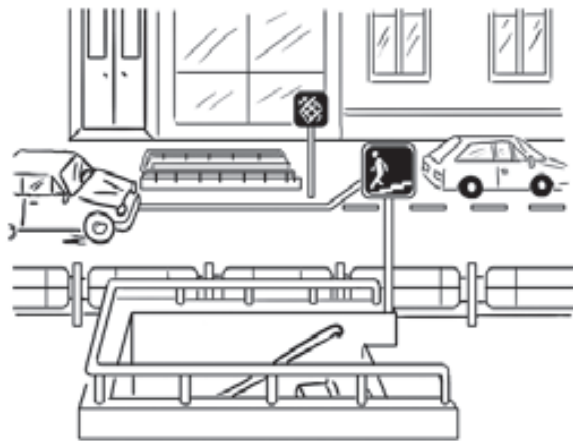
Картка 3



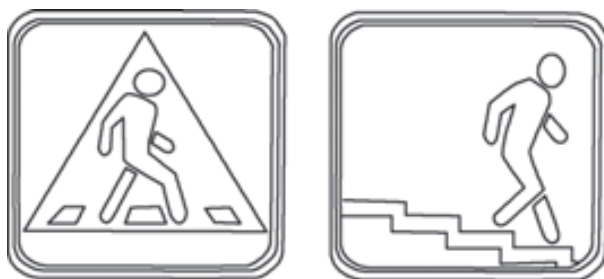
Картка 3 (продовження)



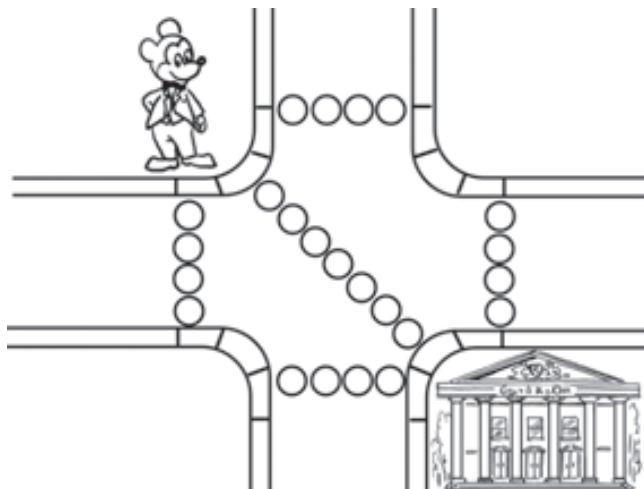
Картка 4



Картка 5

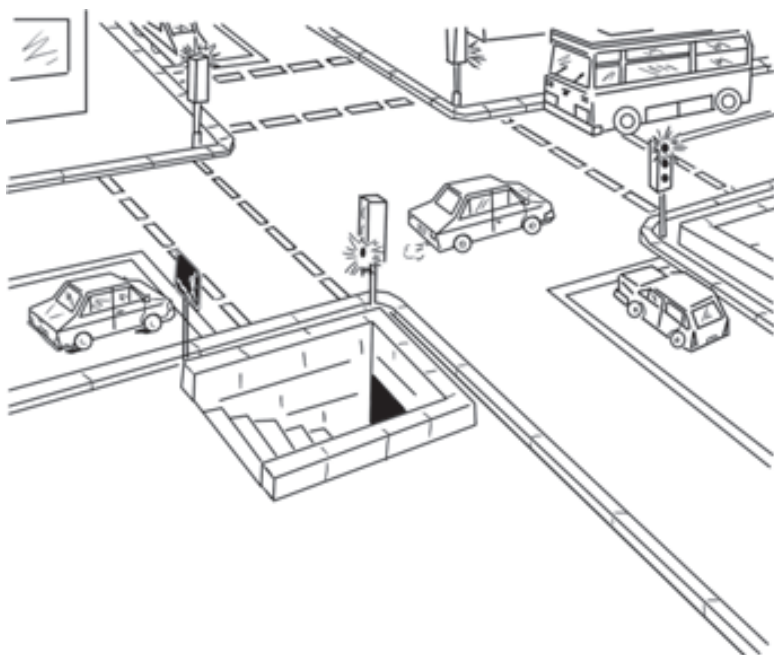


Картка 6 (продовження)



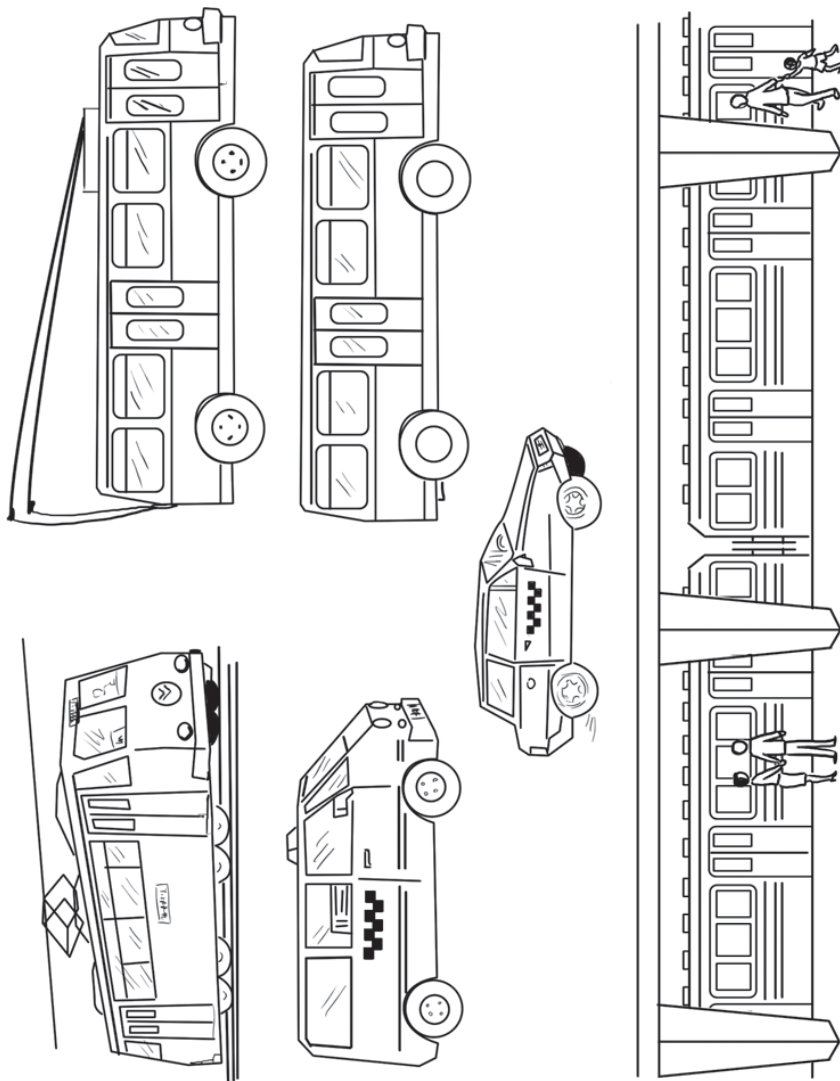
► Урок 22

Картка 1

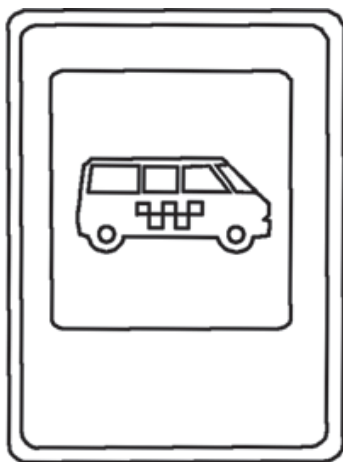
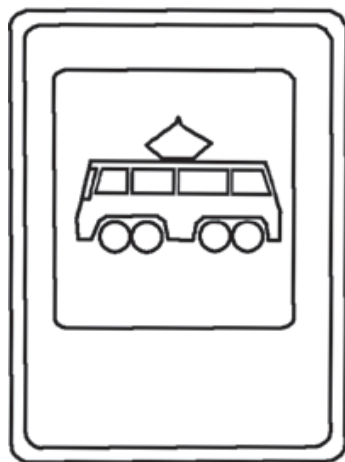
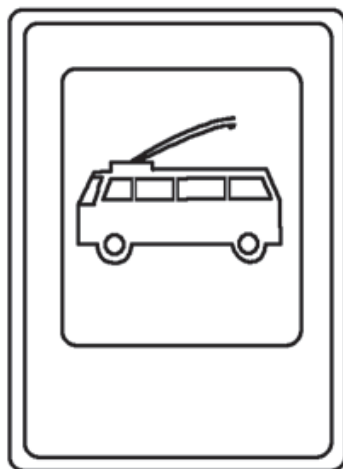
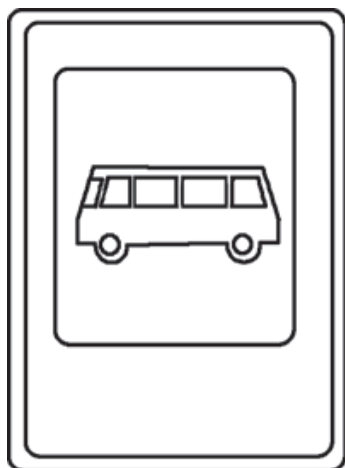


▶ Урок 23

Картка 1



Картка 2



Картка 3



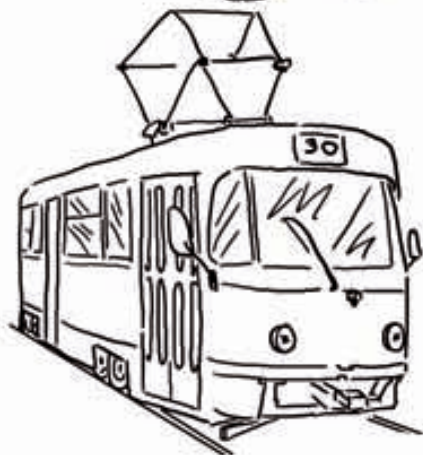
Картка 3 (продовження)



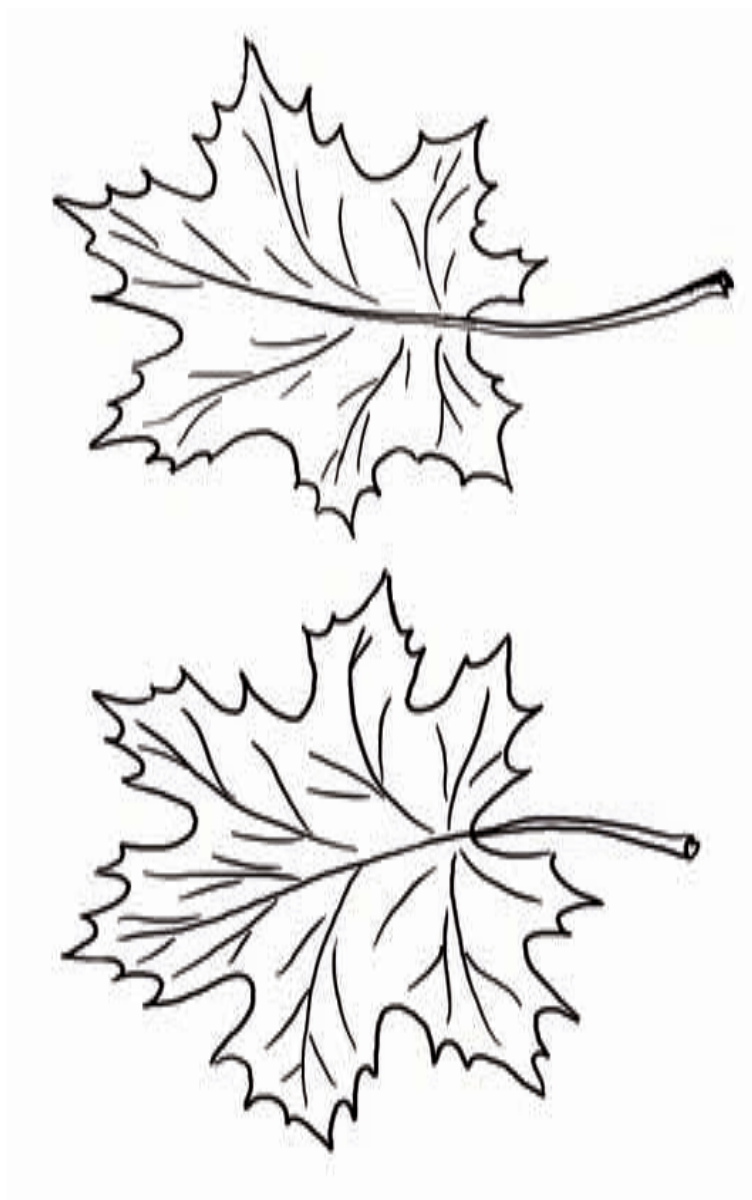
Картка 3 (продовження)



Картка 4



▶ Урок 24

Картка 1

Картка 2



► Урок 28

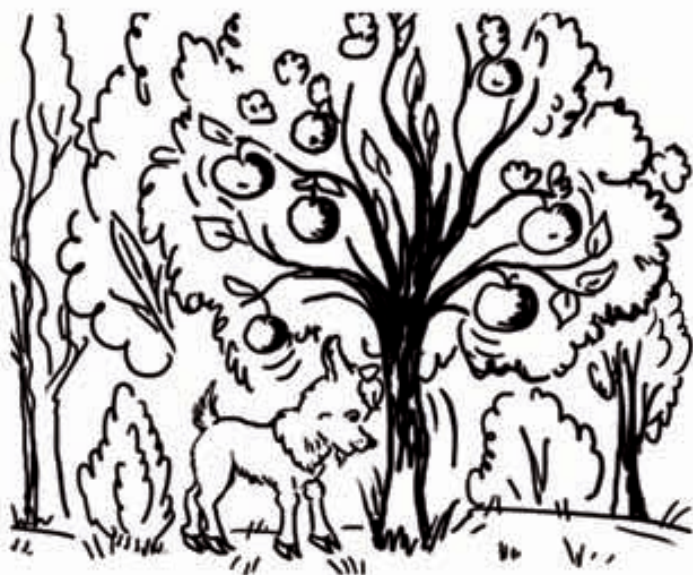
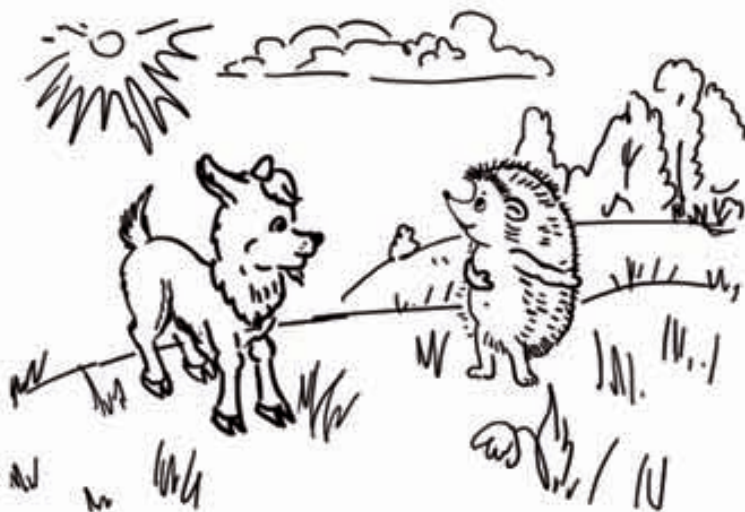
Картка 1



Картка 2



Картка 2 (продовження)



Картка 2 (продовження)



Картка 2 (продовження)



►► Урок 30

Картка 2

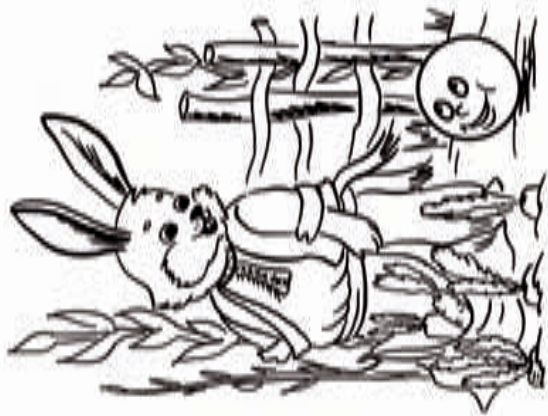


► Урок 31

Картки 1



Картка 2



ЛІТЕРАТУРА

1. *Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю., Голі Д., Луцюк Р.* Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. — К. : Прем'єр-Медіа, 2001. — 204 с.
2. *Будна Н. О., Бей П. І., Жирська Г. Я., Кікінжді О. М.* Уроки з курсу «Основи здоров'я». 1 клас: Посібник для вчителя. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2007. — 272 с.
3. *Володарська М. О.* Основи здоров'я: Робочий зошит. 1 клас. — Х. : Лета, 2007.
4. *Програми* для середньої загальноосвітньої школи. 1–4 класи. — К. : Освіта, 2012.

Навчальне видання

Серія «Усі уроки в початковій школі»

ВОЛОДАРСЬКА МАРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

**УСІ УРОКИ КУРСУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я».
1 КЛАС**

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 31.01.2012. Формат 60×90/16.

Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.

Ум. друк. арк.16,0. Замовлення № 12-02/13-05.

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.