

Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Відділ освіти Гощанської районної державної адміністрації
КУ «Гощанський районний методичний кабінет»

***Формування культури здоров'я молодших
школярів шляхом упровадження
здоров'язберезувальних
освітніх технологій
(Науково-практичний посібник)***

Гоща 2014

Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Відділ освіти Гощанської районної державної адміністрації
КУ «Гощанський районний методичний кабінет»

Творча група вчителів початкових класів

***Формування культури здоров'я молодших
школярів шляхом упровадження
здоров'язберезувальних
освітніх технологій***
(Науково-практичний посібник)

Гоща 2014

Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій. Науково-практичний посібник, Гоща, 2014 р., с.

Автори: члени районної творчої групи вчителів початкових класів:

- Рудько Р.В., Бугринський НВК: ДНЗ-ЗОШ І-ІІ ст.-АТЛ
- Семенюк Н.Д., Красносільська ЗОШ І-ІІ ст..
- Осипчук А.В., Бабинська ЗОШ І-ІІІ ст..
- Сістук Т. Ю., Воскодавський НВК «ДНЗ-ЗОШ І-ІІІ ст..»
- Павельчук А.П., Горбаківський НВК «ДНЗ-ЗОШ І-ІІІ ст..»
- Столярчук С.В., Рясницький НВК «ДНЗ-ЗОШ І-ІІІ ст..»
- Пилипчук О.Л., Синівська ЗОШ І-ІІІ ст.
- Сачук Л.Р., Тучинська ЗОШ І-ІІІ ст.

Упорядник: Бандура В.Я., заступник завідувача КУ «Гощанський районний методичний кабінет»

У методичній розробці подано напрацювання районної творчої групи вчителів початкових класів з питань упровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес початкової ланки освіти.

У розробці запропоновано короткий опис основних здоров'язберігаючих технологій, розроблені членами творчої групи рекомендації учням і батькам, подано фрагменти різних уроків з використанням здоров'язберігаючих технологій, проведені авторами.

Упровадження практичного досвіду спрямоване на:

- формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів початкових класів;
- створення здоров'язберігаючого середовища в початкових класах.

Посібник рекомендований для використання вчителями 1-4 класів при проведенні уроків основ здоров'я, інших уроків, позакласних і позашкільних заходів в початкових класах, в роботі з батьками з метою формування здоров'язберігаючих компетентностей школярів.

Відповідальний за випуск: Петрина Ю.В., методист

Затверджено науково-методичною радою КУ «Гощанський районний методичний кабінет» (Протокол № 4 від 16.02.2015р.)

План

Вступ	ст.3
Розділ І. Освітні технології, що сприяють формуванню культури здоров'я молодших школярів.	ст.6
1. Ранкова гімнастика	ст.6
2. Фізкультхвилинка	ст.7
3. Дихальна гімнастика	ст.9
4. Пальчикова гімнастика	ст.10
5. Ігри та ігрова терапія	ст.10
6. Психогімнастика	ст.11
7. Казкотерапія	ст.12
8. Арт-техніка	ст.12
9. Аромотерапія	ст.12
10. Уроки у природі	ст.13
11. Музичний супровід уроку	ст.13
12. Вправи – енергізатори	ст.13
Розділ ІІ. Рекомендації батькам та учням щодо збереження здоров'я	ст.15
1. Поради батькам щодо режиму дня першокласника	ст.15
2. Поради батькам щодо обладнання робочого місця першокласника	ст.15
3. Поради батькам щодо правильної організації відпочинку дітей	ст.16
4. Поради батькам щодо зняття в дітей психологічного напруження	ст.17
Розділ ІІІ. Рекомендації учням початкових класів по збереженню їх здоров'я	ст.19
1. Рекомендації щодо збереження фізичного здоров'я	ст.19
2. Психологічні поради школярам щодо збереження власного здоров'я	ст.25
Розділ ІV. Розробки тренінгових занять, спрямованих на формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів.	ст.27
Розділ V. Розробки фрагментів уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій.	ст.51
Розділ VI. Розробки виховних і позакласних заходів, спрямованих на формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів.	ст. 81
Висновки	ст. 90
Література	ст. 91

Вступ

Здоров'я - найбільше багатство!

Здоров'я – дорогоцінний дар, яким наділяє людину природа. Недарма в народі кажуть: у здоровому тілі – здоровий дух. Щоб надовго вистачило і того й іншого, треба загартовувати дитину змалечку, виховувати в неї звичку регулярно займатися фізкультурою.

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

Напевне, ніхто не сумнівається в тому, що рух має величезне значення в житті дитини. Справді, коли вона рухається – ходить, бігає, стрибає, кидає м'яч, катається на велосипеді тощо, дихання її прискорюється, серце б'ється частіше, а це означає, що й організм краще працює, активізуються процеси, які сприяють росту і розвитку.

Шестирічна дитина приходить у школу. 35-40-хвилинне сидіння за партою згубно діє на фізіологічний розвиток усіх школярів, а особливо шестирічних першокласників, приводить до порушення основних нервових процесів, зниження розумової та м'язової працездатності.

На сьогодні в Україні викликає турботу різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання.

За даними медичної статистики, вже наприкінці дошкільного віку в 17 – 21% дітей реєструються хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30 – 32% дітей, носоглотки – 21 – 25%, нервової системи – 27 – 30%, органів травлення – 27 – 30%, алергічні прояви реєструють у 25% дітей.

З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, 90% випускників - нездорові, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я. За даними експертів, 75% хвороб у дорослих людей є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

Тому вчителю початкових класів слід особливу увагу приділяти збереженню та зміцненню здоров'я школярів, формуванню в них здоров'язберігаючих компетентностей. На уроках необхідно забезпечити чергування різних видів діяльності, приділяти увагу активному відпочинку на уроках, де превалує статичне навантаження на учнів. Причому активно відпочивати мають не лише м'язи кисті руки, які стомлюються від письма, малювання, ліплення, а й усі м'язи тулуба, нижніх і верхніх кінцівок. В 1-му класі повинно бути дві фізкультхвилинки по 2 хвилини кожна на 10-ій та 20-ій хвилинах уроку, а в 2-4 класах – по одній паузі на 20-ій хвилині уроку.

Ось чому тема створення у школі здоров'язберігаючого середовища є такою актуальною. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній

взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Творча група вчителів початкових класів створена з метою оволодіння методикою організації діяльності дитини щодо формування у неї культури здоров'я, розробки практичних рекомендацій вчителям початкових класів по створенню здоров'язберігаючих умов навчання та виховання, по впровадженню активних форм роботи при реалізації валеологічних технологій.

Розділ І. Освітні технології, що сприяють формуванню культури здоров'я молодших школярів.

Педагогічними технологіями здоров'язбереження є:

- Організаційно-педагогічні: визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів.
- Психолого-педагогічні технології: пов'язані з роботою вчителя на уроці і впливом на дітей протягом уроку.
- Навчально-виховні технології: включають програми, спрямовані на навчання грамотної турботи учнів про своє здоров'я, мотивацію їх до здорового способу життя, на попередження шкідливих звичок, освіти батьків та ін.

Опрацювавши літературу з проблем формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів, члени районної творчої групи систематизували основні здоров'язберігаючі технології:



Члени творчої групи проаналізували суть кожної з цих технологій і можливість їх упровадження в початкових класах. Далі наведемо приклади кожної з даних технологій, які активно впроваджують в своїй роботі члени районної творчої групи.

1. Ранкова гімнастика

Найкращий спосіб розпочати навчальний день із... ранкової гімнастики. Варіантів проведення ранкової гімнастики багато. В районі є школи, в яких всі учні, уся школа збирається разом та налагоджується на робочий лад, отримує позитивні емоції, які допоможуть зробити робочий день кращим, а ще допоможуть «зберегти» перший урок від ранкових пробуджень. У великих школах ранкову гімнастику проводять вчителі із учнями свого класу.

Ранкова гімнастика починається з ходьби. Комплекс ранкової гімнастики включає вправи для різних груп м'язів. Спочатку – для м'язів плечового пояса і рук – потягування, розведення рук в сторони, обертання перед грудьми. Потім вправи для тулуба й ніг – нахили, повороти, присідання, стрибки. Закінчується ранкова гімнастика бігом або підскоками, що переходять у ходьбу.

Окремі вчителі – члени творчої групи розпочинають навчальний день із «ранкової зустрічі».

Орієнтовний комплекс ранкової гімнастики для учнів молодших класів

1. Ходьба на місці у середньому темпі на носках і п'ятках.

2. Піднімання рук угору.

В.п. (вихідне положення) – ноги разом, руки за голову, лікті розвести.

1-2. Підняти руки вгору, протягнутися, відставити ліву (праву) ногу назад на носок.

3-4. Повернутися у в.п. Повторити 2-4 рази.

3. Нахили тулуба в сторони.

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.

1-2. Нахилиючись ліворуч, ковзати лівою рукою вниз по нозі, водночас праву піднімати вгору по тулубу.

3-4. Повернутись у в.п.

Те саме праворуч.

Повторити 2-4 рази.

4. Присідання.

В.п. – стоячи, п'ятки разом, носки нарізно, руки на поясі.

1-2. Присісти, руки підняти вгору, спину тримати прямо, дивитися вперед.

3-4. Встати, випрямитися, руки на пояс.

Повторити 3-4 рази.

5. Нахили тулуба вперед.

В.п. – стоячи, ноги нарізно на ширину плечей, руки вздовж тулуба.

1-2. Нахилитися вперед, дивлячись перед собою, зберігаючи пряму спину, руки витягнуті вперед.

3-4. Повернутися у в.п.

Повторити 3-4 рази.

6. Стрибки на місці.

В.п. – зімкнута стійка, руки опущені вниз.

1. Стрибок, ноги нарізно, руки підняті через сторони вгору.

2. Стрибком у в.п.

Повторити 4-5 разів.

7. Ходьба в повільному темпі з підніманням рук угору та опусканням їх через сторони вниз.

2. Фізкультхвилинка

Фізкультхвилинки проводяться на всіх уроках, особливо це важливо для шестирічних першокласників, в яких основним видом діяльності в дошкільному періоді була гра. На уроках письма рекомендуємо проводити такі фізпаузи:

1) Фізична вправа «Потягування»: сидючи розкрити руки, підняти вгору, потягнутися назад, потім вперед, вправо, вліво (3 рази).

1) Фізична вправа «Оберти»: сидючи випрямити руки вперед, зробити калька обертів кистями рук.

2) Фізична вправа «Нахили»: встати, руки на пояс і під рахунок вчителя зробити нахили вправо, вліво і назад (2 рази).

- 3) Гра «Коник». Руки на поясі. Підстрибуючи на двох ногах, пересуватися вперед у напрямі до дошки, а потім у зворотному напрямі.
- 4) Гра «Вітер». Школярі уявляють, як вітер колише дерева, піднімають руки вгору, роблять нахили разом з тулубом вправо і вліво, імітуючи при цьому шум вітру.
- 5) Гра «Метелики». Імітуючи метеликів, змахуючи руками, учні пробігають на носочках до дошки і повертаються назад до парт.

Під час розучування цих рухів велика увага приділяється естетичній досконалості. Формування гарної постави – один з головних стимулів, що спонукають учнів щодня робити ранкову гімнастику.

Наступні фізкультхвилинки пов'язані з життєвим досвідом учнів, їх спостережливістю і кмітливістю. Наприклад:

- 1) Гра «Ведмідь». Імітація рухів ведмедя: як ходить ведмідь, як бігає, як він бурчить.
- 2) Гра «Комарики». Школярі виходять із-за парт, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім руками – його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками.
- 3) Гра «Зайчик». Учні присідають біля своїх парт. На слова вчителя: «Сірий зайчик сів і жде, спритно вушками пряде» - діти, приклавши кисті до вух, то розгинають, то згинають їх. Потім пропонується «зайчикам» ніжки погріти:

«Зимно зайчику стоять:
Скік-скік, скік-скік,
Треба трішки пострибать,
Пострибавши, відпочить».
Зайчики займають місця за партами.

На уроках математики краще використовувати фізпаузи із називанням чисел. Граючись, дитина краще осмислює, сприймає, запам'ятовує навчальний матеріал. Це дає змогу в 1 класі закріпити лічбу до 10 чи 20, а слабшим учням -опанувати її. Наприклад:

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

Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна поєднувати з елементами ігор. Наприклад:

- 1) Зараз нахилиться вперед ті, у кого день народження взимку та весною; теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени.
- 2) Раз, два, три, чотири.
Три, чотири, раз, два.
Розболілася голова.
Треба трішки відпочити,
Щоб нового ще навчитись.

Підтягнулися,
Присіли,
Пострибали,
Знову сіли.
Вийшла пауза мала –
До роботи нам пора.

3) Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!

Час прийшов нам спочивать.
Тож піднімем руки вгору,
Ніби глянемо на зорі.
А тепер всі руки в боки, як зайчата – скоки-скоки!
Десять! дев'ять! вісім! Сім!
Час за парти нам усім.

4) Встаньте, діти, посміхніться,

Землі нашій поклоніться.
За щасливий день вчорашній
Веретеном покрутіться.
Раз присядьте, два присядьте
І за парти тихо сядьте
та ін.

3. Дихальна гімнастика

Вправи для розвитку дихання тренують різні види видихів. Наводимо деякі вправи для розвитку дихання.

- 1) «Свічка». Взяти вузьку смужку паперу й, уявити, що це свічка, дмухати на неї. Струмінь видиху повинен бути без різких коливань – папір контролює рівність видиху.
- 2) «Звуконаслідування». Пригадати і відновити різні звуки природи із життя: свист вітру, шум лісу, писк комара, скрекотіння сороки, гарчання собаки, звук дзвінка.
- 3) «Надування кульки». Імітування надування кульки.
- 4) «Загони м'яч у ворота». Із олівців викласти уявні ворота, а з вати зробити невеличкі кульки, розміром із тенісний м'ячик. Покласти ватну кульку на край столу чи парти і, дмухаючи на неї, задати її в уявні ворота із олівців.
- 5) «Гуляє вітер по паркану». Взяти паперові прямокутники розміром 20х10, з одного боку розрізані на смужки, як гребінець. Сильним ротовим видихом привести в рух смужки, щоб вони колихалися.
- 6) «Метелик» або «Чий метелик вище?». Паперові метелики прив'язати за ниточку. Тримавши за нитку, дмухати на метелика.
- 7) «М'яч». Уявити, що у руках м'яч. Зробити глибокий вдих і виконати команду «М'яч пробитий». Зі звуком «с-с-с» випускати потроху повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м'яч.
- 8) «Машинка». Робота губ, гудіння губами, тріск – чим огидніше, тим краще (на усмішці м'язи розтягуються).
- 9) «Рубання дров». Діти стають прямо, ноги ширші за плечі. Руки опущені, пальці зчеплені в замок. Піднімають руки вгору, вдихають, прогинаються назад. Потім, різко видихають, зі звуком «ха» нахиляються, опускають руки, як під час удару

сокирою, поміж ніг і відразу піднімають їх угору. Повторити 5-10 разів. Дуже важливо, щоб звук «ха!» був результатом різкого видиху, ішов із грудної клітки. Вправа добре очищає дихальні органи, покращує їх роботу.

4. Пальчикова гімнастика

Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком моторики. Це підтверджують дослідження фахівці. В роботах В.М.Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.М.Кольцової свідчать, що кожен з пальців руки має своє представлення у корі великих півкуль головного мозку. Таким чином, мовлення перебуває у залежності від розвитку дрібної моторики руки. Народна мудрість здавна зберігає знання про доцільність використання ігор з пальчиками. «Пальчикові» ігри являють собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальців. Пропонуючи таку вправу, важливо відразу створити їй настрій, правильно вимовляти кожен звук, заздалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати.

Ігри з пальцями були створені для дітей дошкільного віку, але ними досить доречно користуватися у початковій школі, вони допоможуть вчителю не тільки розвивати мовлення та інтелектуальні здібності дитини, а також знімуть психічне навантаження, стануть у пригоді для створення робочого ритму впродовж дня.

1) «Двоє розмовляють» - стиснути руки в кулаки, великі пальці витягнуті вгору й зблизити.

2) «Стіл» - праву руку стиснути в кулак, на неї покласти горизонтальну ліву руку.

3) «Крісло» - праву руку стиснути в кулак, а ліву вертикально прикласти до неї.

4) «Ворота» - з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук, великі пальці підняти вгору або сховати всередину.

5) «Пташки» - великий палець по черзі з'єднувати з іншими.

6) Забавлянка «Жменьки» (із силою по черзі учні стискають пальці обох рук в кулак):

П'ять гарненьких діточок

Заховались в кулачок.

Потім інші діточки

Поховались в кулачки.

Так вони по черзі грались,

Поки в жменькі поховались.

7) Забавлянка «Мир»: (усі п'ять пальців витягнуті і розведені – «посварились», потім всі пальці притиснуті один до одного – «помирились»):

Посварились - та одразу

Помирились – і разом!

8) Забавлянка «Миємо руки» (наче миємо руки):

Узяли пахуче мило,

Добре руки з ним помили та інші.

5. Ігри та ігрова терапія

Гру традиційно зв'язують з дитиною. Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її

характер. Тепер гра допомагає розв'язувати задачі іншої важкості, формувати нові необхідні вміння і навички.

Існують багато ігор, які можна назвати терапевтичними. Такі ігри корисні для будь-яких дітей, тому що вчать дружньому спілкуванню, порозумінню, знижують напруження та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення. Гра на уроці забезпечує зміну виду навчальної діяльності, що, в свою чергу, сприяє збереженню здоров'я молодших школярів.

Види ігор:

- Сюжетно-рольові ігри: режисерська гра; театралізована гра.
- Комп'ютерні ігри.
- Гра-фантазія.
- Рухливі ігри.
- Народні ігри.
- Розважальні ігри.
- Розвиваючі ігри.
- Дидактичні ігри.

Члени творчої групи акцентують увагу на рухливих іграх, які відіграють велику роль у вихованні свідомої дисципліни дітей, є неодмінною умовою кожної колективної діяльності. У процесі гри у дітей формуються поняття та норми громадянської поведінки, а також виховуються певні культурні навички. Рухливі ігри розвивають фізичний стан дітей, фізичні якості, впливають на психологічний стан, виховують морально-вольові якості, сприяють дотриманню дисципліни, розкнутості і приносять користь у повсякденному житті. Займаючись рухливими іграми, діти удосконалюють будову тіла: зміцнюють м'язи спини, верхніх та нижніх кінцівок; корегують поставу, ходу. Можна назвати такі рухливі ігри: «Ми веселі діти», «Гуси – лебеді», «Горобчики – стрибунчики», «Совонька», «Зайці на городі», «Вовк у канаві», «Мисливці», «Другий зайвий» та ін.

6. Психогімнастика

Завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовано на імітації певних почуттів та емоційних станах людини. У таких іграх тренують увагу, пам'ять, спостережливість, витримку. А також вчать розуміти людські емоції та контролювати їх. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор, де потрібно зобразити певні емоції, або продемонструвати певний емоційний стан (пантоміма).

Другий метод психогімнастики полягає у відображенні своїх емоцій та переживань у розповідях, малюнках, інсценівках, іграх – страхів, агресій, ревнощів. (Ці прийоми можуть бути як індивідуальні так і колективні). Наприклад, гра «казковий моточок», де кожен учасник розповіді відмотує нитку та каже одне речення, яке продовжує попередню думку. Задача класу не тільки розказати історію про певну емоцію у казковій формі, а й знайти можливі рішення по її здоланню, визначити її корисні та пагубні риси.

Використовуючи цей прийом, незабаром можна помітити, як змінюються учні, як вони оволодівають навиками самоконтролю, підвищується їх самооцінка та готовність прийти на допомогу.

7. Казкотерапія

Казкотерапія – це древній спосіб терапії, який виник майже тоді, коли люди навчилися розмовляти. Казками передавалися духовні знання, моральні цінності, правила поведінки, життєві помилки та багато різної корисної інформації. У той час казки та міфи розповідали не тільки дітям, а й дорослим.

Казкотерапія – це психотерапія вже існуючими казками та фантастичними героями. Вона допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість програти основні життєві ситуації у «захищеному режимі» через казки. Також цей прийом допомагає дитині зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички.

Загальна ідея цього прийому полягає в тому, що дитина бачить себе на місці головного героя, живе разом із ним, вчиться на його помилках. Тобто людина з раннього віку за допомогою казок навчається приміряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв, творців та знищувачів, бідняків та багатців.

Дитина, яка часто слухає казки, стає більш уважною, витриманою. Будь-яка казка - це розповідь про відносини між людьми, закони суспільства. Тому казки для початкової школи можна підбирати саме про учнів, про шкільне життя, дружбу та взаємодопомогу.

8. Арт-техніка

В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток являється не тільки головним терапевтичним механізмом, саме він допомагає виховати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напругу, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах та розвиває творчі здібності.

Багато сучасних дослідників вказують на здатність різних видів мистецтва виступати в якості адаптогенних, профілактичних, корекційних засобів:

- Музика - музикотерапія,
- Образотворче мистецтво - ізотерапія;
- Театр, образ – імаго терапія;
- Література, слово - бібліотерапія;
- Танець - танцетерапія;
- Пластичне інтонування, рух, ритмічна пластика.

9. Ароматерапія

Також стає дуже розповсюдженою технологією і ароматерапія. Щоб зняти тривожність, використовують ефірні масла бергамоту та м'яти. Щоб зняти почуття напруги – беруть масло герані, лаванди, іланг-ілангу. Суміш масел сосни, м'яти, лаванди вбиває мікроби, стафілокок. Стимулюючі ефірні масла – це грейпфрут та розмарин.

Випаровування ефірних масел знижує концентрацію патогенних речовин, сприяє осіданню пилу. При вдиханні ефірні масла діють антивірусно. Наприклад, під час епідемії грипу член творчої групи Пилипчук О.Л. проводить профілактичну ароматерапію. Чотири тижні 2 рази на день ароматизує клас евкалиптовим маслом. В результаті знижується кількість школярів з нежиттю і запаленням носоглотки; захворюваність в її класі практично відсутня під час епідемії.

10. Уроки у природі

Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо, причина підвищення стресів та депресій криється саме в цьому. А людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та уяву. Тому досить корисним для зміцнення здоров'я буде проведення деяких уроків на свіжому повітрі. Цей прийом дуже часто використовують вчителі американських шкіл.

Великий педагог В.О.Сухомлинський убачав одвічне джерело дитячого розуму, фантазії та словесної творчості у природі. Він прагнув, щоб яскраві образи рідної землі живили свідомість дитини впродовж усіх років навчання, щоб закони мислення вперше розкривалися не перед класною дошкою, а серед поля, на лузі, біля річки, в гаю.

Для того, щоб змусити дитину мислити, В.Сухомлинський закликав педагогів: «Умійте примусити її дивуватись». Здивувати можна дитину тільки на цікавих уроках – уроках у природі. Вони мають величезний вплив на навчання, виховання і розвиток, залишаючись у пам'яті дітей на все життя. І це тому, що вони відбуваються в іншому спілкуванні з учнями, за інших умов.

11. Музичний супровід уроку

В музиці знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Музика знімає стреси, стимулює роботу мозку, підвищує засвоєння, сприяє естетичному вихованню.

Звук – це енергія. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви.

Дослідження серед 1-4 класів вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті набагато довше.

Сьогодні чисто класична музика може роздратувати. А от нейтральна музика, звуки живої природи, сучасне оформлення класичної музики може знімати стреси (хоральна прелюдія ля-мінор Баха «Солярис»; арія Доніцетті «Слізне»; арія «Таміно» з «Чарівної флейти» Моцарта), тонізувати працездатність (музика Брайна Адамса; спів Тіни Тернер, музика з балад Бон Джові; музичні композиції Рікардо Фольї; гітарні композиції), розслаблювати (музика Моцарта; естрадна обробка «Місячної сонати»; «До Елізи» Бетховена), довго підтримувати рівень працездатності та самоконтролю (музика в стилі «Лаунж» (медитативна); етнічна музика в сучасній обробці, особливо «Соната для двох фортепіано» Моцарта).

12. Вправи – енергізатори

Слід зауважити, що в дитини є певні межі працездатності, і чим молодший учень, тим швидше вона знижується. Це пов'язано з виснаженням нервових клітин, зумовленим нестійкістю нервових процесів, підвищеною збудливістю кори головного мозку. Ось чому важливо запобігати виникненню втоми, своєчасно виявити перші її ознаки та якомога швидше зняти втому. Для цього проводяться вправи-енергізатори, ретельно підібрані педагогами. Вони мають відповідати віковим особливостям учнів, бути простими, цікавими і доступними, зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними, досить інтенсивними і теж знайомими дітям.

Енергізатор – це коротка вправа, що відновлює енергію класу.

Призначення енергізаторів на уроці – створення позитивної психологічної атмосфери в класі, відновлення енергії та посилення групової активності. Крім того,

вони дозволяють учням виявити різні здібності – тілесно-кінестичні, візуально-просторові, міжособистісного спілкування.

Енергізатори корисні для послаблення монотонності, збудження активності учнів й заохочення їх до подальшої праці.

Майже кожен енергізатор містить елемент фізкультхвилинки, але не кожна фізкультхвилинка є енергізатором, оскільки останній використовується не лише для зняття втоми, але й для релаксації. Наприклад, вправа «Колективний крик». Всі стають в круг. Керівник просить всіх присісти. По сигналу керівника всі починають тянути звук, одночасно піднімаючись. В процесі вставання шум повинен зростати. Піком являється підстрибування з підняттям рук вгору. Потім шум поступово стихає з моменту повернення в вихідне положення.

Вправа «Квітка». «Теплий промінь упав на землю і зігрів у землі насіннячко. З насіннячка проклюнувся паросток. З паростка виросла прекрасна квітка. Ніжиться квітка на сонці, підставляючи теплу і світлу кожну свою пелюстку, повертаючи голівку слідом за сонцем».

(Виразні рухи: сісти навпочіпки, голову й руки опустити, піднімається голова, розпрямляється корпус, руки піднімаються у сторони – квітка розцвіла, голова злегка відкидається назад, повільно повертається слідом за сонцем, очі напівзакриті, усмішка, м'язи обличчя розслаблені).

Вправа «Бджілки»

- Стали дітки у рядок, всі підемо на лужок (почати ходити і побудували коло).
- На квітучому лужку, гудуть бджілки: «Жу-жу».
- Разом з ними політаємо, крильцями помахуємо (піднімання рук в сторони і опускання).
- Покружляли вліво, вправо, глянули, де кращі трави (повертання тулуба).
- Послухали квіточок, щоб зірвати з них медок (присідання).
- Політали, покружляли, дуже бджілки утомились. Щоб набратись сили, усі дружно сіли (діти присідають, наблизивши голівку до колін).

Розділ II. Рекомендації батькам та учням щодо збереження здоров'я

Члени творчої групи вчителів початкових класів розробили рекомендації і поради батькам першокласників і учнів початкових класів щодо створення умов навчання школярів, збереження і зміцнення їх здоров'я. Другий блок рекомендацій – це рекомендації учням початкових класів щодо збереження і зміцнення їх здоров'я.

1. Поради батькам щодо режиму дня першокласника

Дитина пішла в перший клас. Ця радісна і хвилююча подія спричиняє певні труднощі. Відбувається зміна провідних видів діяльності. Нові обов'язки потребують від дитини зібраності, витрат духовних і фізичних сил. Ось чому так важливо до найдрібніших деталей продумати режим дня школяра.

Ось орієнтовний режим дня учня першого класу.

7.00—7.30 — пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні процедури, ранковий туалет, прибирання ліжка;

7.30—7.50 — сніданок;

7.50—8.30 — дорога до школи;

8.30—12.30 — заняття у школі;

12.30—13.00 — повернення зі школи;

13.00-13.30 — обід;

13.30—15.00 — післяобідній відпочинок;

15.00—16.00 — перебування на повітрі;

16.00—17.30 — читання, ігри, розваги

17.30—19.00 — перебування на повітрі, заняття в спортивних гуртках;

19.00—20.30 — вечерея, заняття улюбленими справами;

20.30-7.00 - сон.

2. Поради батькам щодо обладнання робочого місця першокласника

Для учня бажано виділити окрему кімнату. Стіл ставлять так, щоб світло падало зліва. Праворуч від стола розміщують етажерку або полиці для книжок. Меблі повинні відповідати зросту школяра. Висота стільця має бути такою, щоб нога всією ступнею торкалася підлоги, висота стола — 55—65 см. Якщо в сім'ї двоє дітей, кожній дитині необхідно мати постійне робоче місце. Раціонально обладнаний куточок сприяє зосередженості, а звичка підтримувати в ньому порядок виховує почуття відповідальності.

Важливим є забезпечення правильної пози під час сидіння.

Відстань від очей до предметів, які він розглядає, має становити 30-35см. Книги піднімають за допомогою підставки.

Важливо привчати дитину підтримувати на робочому місці порядок. Кожна річ повинна мати своє місце.

Як домогтися виконання дітьми згаданих вище вимог? Не шкодуючи часу, привчайте малюка виконувати те, що ви вимагаєте. З другого боку, важливо похвалити дитину за кожен, навіть незначний успіх: «Ти сьогодні значно краще тримаєш ручку і не сутулишся. Молодець!»

3. Поради батькам щодо правильної організації відпочинку дітей

Загальна стратегія відпочинку — зміна діяльності, зняття втоми за певний проміжок часу, позитивні емоції.

Організуючи відпочинок дитини, зверніть увагу на такі моменти:

1. Відпочинок між заняттями в школі

Відпочинок між заняттями в школі та приготуванням домашніх завдань дітям потрібен, адже в школі вони витримують велике розумове і фізичне навантаження.

2. Сон

У системі відпочинку дитини найважливіше місце посідає повноцінний сон. Це поняття складається з достатньої тривалості і глибини сну, дотримання певних гігієнічних умов.

3. Скільки необхідно спати дитині?

З життєвого досвіду добре відомо: чим молодша людина, тим більше вона спить. Сон потрібен для нормального функціонування організму. Гігієністи пропонують такі норми сну.

Вік (у роках)	Тривалість сну (в годинах)	
	ніч	день
6	11-12 (якщо не спить удень)	1,5-2 (протягом року)
7	11	1,5-2 (І-ше півріччя)
8-9	11-10.30	-
10	10.30-10	-

Зменшення тривалості сну в дітей 6-7 років призводить до порушень у центральній нервовій системі. Діти стають млявими, важко сприймають навчальний матеріал, а інколи навпаки, збуджуються, капризують. При збільшенні тривалості сну до рекомендованої норми ці негативні явища зникають.

Глибина сну залежить від умов, у яких дитина спить. Рекомендується вкладати її в один і той же час та дотримуватись «ритуалу сну».

Якщо дитина погано засинає, батьки повинні з'ясувати причину та усунути її, заспокоїти дитину, запевнивши її, що вона обов'язково засне, якщо мовчки буде повторювати: «Я обов'язково засну». Або запропонувати старий спосіб - порахувати до 20, 50, 100. Якщо ж ці поради не допомагають, треба звернутися до педіатра.

4. Відпочинок у вихідний день

Він допоможе усунути 4 «дефіцити»: руху, свіжого повітря, спілкування з природою та батьками. Зніме втому за тиждень.

Одноденний туристичний похід, прогулянка до лісу, річки, збирання грибів та ягід, сімейний похід на лижах - це найкраще, що можна порадити на вихідний. За несприятливих погодних умов добре відвідати музей, театр, зайнятися рукоділлям, почитати книгу.

5. Канікули

Їх радимо спланувати так, щоб вистачило часу на чотири справи:

- активний відпочинок на свіжому повітрі;
- допомога родині та участь у суспільно корисних справах;
- читання книжок;

- розваги.

Діти можуть підніматися вранці на 1-1,5 години пізніше, але лягати не пізніше 21.00.

Рациональне чергування навчальних занять та відпочинку, дотримання гігієнічних рекомендацій допоможе зберегти працездатність дитини та її здоров'я.

4. Поради батькам щодо зняття в дітей психологічного напруження

У «шкільному» житті першокласники стикаються з труднощами, невдачами, незаслуженими звинуваченнями, образами, допускають помилки, потрапляють у конфлікти.

Найбільш доцільними для зняття психологічного напруження учнів молодшого шкільного віку (як вважає В.І.Шахненко) є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з четвероногим другом, живопис, художнє слово, театр, позитивні емоції, музика та спілкування з природою.

Батькам доцільно знати способи зняття психічного напруження в дітей.

1. Глибоке дихання

Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Видихнути трохи повільніше, до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень - здоров'я, спокій, а видихає повітря, непотрібне організмові, позбавляючись хворобливості та хвилювання.

2. Фізичні навантаження

Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження - фізична культура та фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі ігри, спортивні ігри — футбол, волейбол, теніс.

3. Домашній затишок, спілкування з четвероногим другом. Дитина повинна знати, що коли їй дуже важко, її образили, треба йти додому. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Учені вважають, що кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему.

4. Живопис

Живопис своїм розмаїттям кольорів, грою світла й тіні створює особливу музику картини. Так вважав французький художник Е.Делакруа. А російський вчений Ф.Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача певний психофізіологічний вплив.

5. Художнє слово

Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

6. Театр

Вважають, що він має магічну силу впливу на психіку. Якщо є така можливість, відвідайте з дитиною ляльковий театр, подивіться мультфільм.

7. Позитивні емоції

З давніх-давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження. Ю.Нікулін писав: «Я твердо вірю: сміх зміцнює здоров'я і подовжує життя». Почитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

8. Музика

Людям здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і психіатр В.М. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвитку організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

9. Спілкування з природою

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в

дитини поганий настрій - відпочиньте з нею серед природи.

10. Гра

Гра – явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Особливу значущість гра має для першокласників, оскільки це діяльність, без якої дитина шести років нормально жити і розвиватись не може. У навчальному процесі через його регламентованість не завжди є можливість забезпечити необхідні для розгортання справжньої гри умови. Йдеться про ініціативу, добровільність, спонтанність, необмежене мовне спілкування. Тому батькам учнів першого класу доцільно подбати про те, щоб у вільний від шкільних занять час діти достатньо гралися. Чим більший вибір ігор, тим легше розкрити індивідуальні можливості й обдарування кожної дитини, створити оптимальні умови для її повноцінного розвитку.

Творчо, оригінально наслідуючи дорослих, поведінку уявних персонажів, їхнє ставлення до оточення, дитина засвоює моральні норми, на чуттєвому рівні прилучається до культури середовища, що її оточує. Другий фактор, яким зумовлюється виховний вплив творчих ігор, – реальні міжособистісні стосунки дітей у процесі гри. Вони мають величезне значення для подальшого розвитку особистості, засвоєння норм поведінки в дитячому середовищі.

Розділ III. Рекомендації учням початкових класів по збереженню їх здоров'я

1. Рекомендації щодо збереження фізичного здоров'я

1. Живи під девізом: «Здоров'я бережу, сам собі допоможу»

2. Дотримуйся режиму дня!



 **Пам'ятай!** Рациональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя.

- ✚ Прокинувшись, відкрий фрамугу чи кватирку і провітри кімнату;
- ✚ свій ранок почни з ранкової гімнастики;
- ✚ перед виконанням домашніх завдань зроби гімнастику, мета якої – підготувати організм до сидіння за партою, підвищити рівень функціонування усіх систем, скоротити період входження в ритм занять в школі. Її тривалість 7 – 10 хв, включає вона 5 – 7 вправ (ходьба,

стрибки, нахили, повороти і завершальні рухи на увагу, які виконуються не за зразком, а за описом);

- ✚ поспідай і лише після цього йди до школи;
- ✚ навчися правильно розподіляти час для виконання уроків, змінювати види занять з різних предметів, робити перерви між ними по 10 -15 хвилин, під час яких знімається напруга, відпочивають очі;
- ✚ Не економ час за рахунок сну.

Виконуй правила особистої гігієни



- ✚ Необхідно щоранку вмивати обличчя, руки, шию, чистити зуби. Вмиватися також необхідно і після прогулянки; чистити зуби потрібно не менше 3 хвилин. Твоя зубна щітка не має бути занадто м'якою.

- ✚ Увечері, перед сном, слід прийняти водні процедури і одягнути чисту білизну.
- ✚ Особливого догляду вимагають руки, а також нігті на пальцях рук і ніг. Для того, щоб під довгими нігтями не

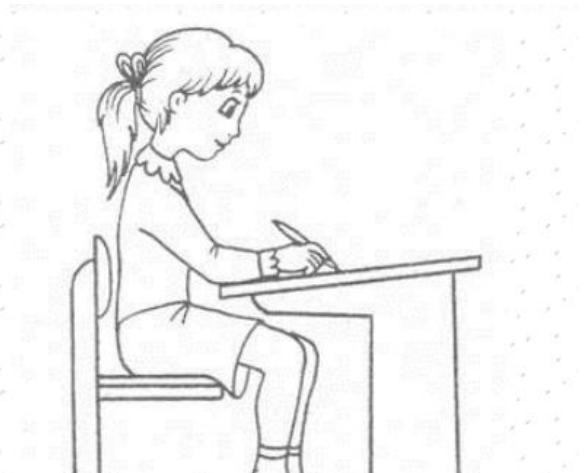
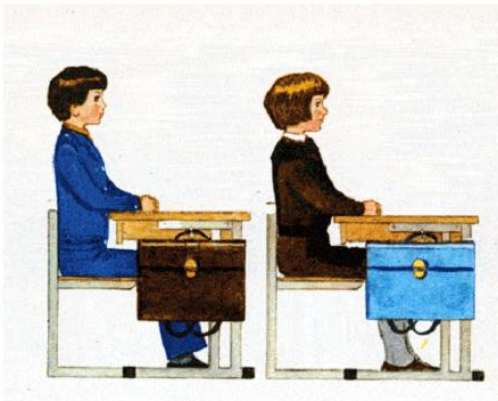
накопичувався бруд, їх необхідно акуратно підстригати 1 раз на 2 тижні або частіше за потребою.

- ✚ Дуже важливо мити руки перед їжею, після якої-небудь брудної роботи, після відвідування туалету і різних громадських місць.
- ✚ Особиста гігієна також включає в себе дотримання гігієни побуту – провітрювання приміщення, догляд за особистим одягом і постільними речами, створення сприятливих умов для сну і відпочинку.
- ✚ Май завжди чисту носову хустку або одноразові серветки.
- ✚ Для їжі користуйся тільки своїм посудом, не бери брудних тарілок, ложок, чашок.
- ✚ Для питної води використовуй одноразовий посуд. Не залишай використаний одноразовий посуд, викидай його у відро для сміття.
- ✚ Стеж за чистотою свого одягу, взуття.
- ✚ Не ходи в одному і тому ж взутті на вулиці, в школі і удома. Удома носи м'яке домашнє взуття, для спортивних занять використовуй спортивне взуття.
- ✚ Допмагай учителям і черговим в підтриманні порядку в класі, допомагай рідним в домашньому прибиранні.
- ✚ Дбай про чистоту голови, вух, ніг та рук.
- ✚ Періодично мийся в лазні чи вдома. Обов'язково коротко стрижи нігті.

Самостійно стеж за правильністю своєї постави під час читання та письма

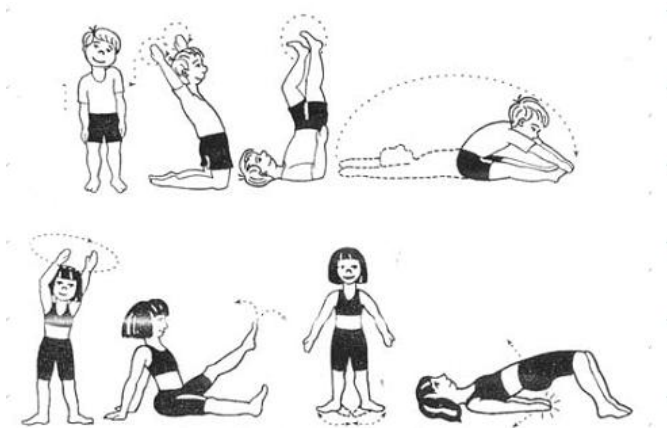
Збереження правильної постави

1. Правильна посадка учня



Комплекс вправ для формування правильної постави.





- ✚ Читаючи і пишучи — сиди правильно, тримай голову на відстані 35 см від книги чи зошита. Для цього використовуй підставку.
- ✚ Не читай у ліжку. Кожні 35 хвилин роби перерву.
- ✚ Щоб при письмі зменшувалося навантаження на хребет, сидіти потрібно прямо, спираючись на спинку стільця, не навалюватися грудьми на стіл; ноги в гомілковостопному, колінному і тазостегновому суглобах зігнуті під прямим кутом; потрібне рівномірне навантаження на обидві половини тазу; голову слід нахиляти вперед, відстань від очей до столу – 25 см.

Систематично й помірно займайся фізичною культурою



- ✚ Щоранку за будь-якої погоди роби зарядку.
- ✚ Щодня про ходь не менше 3 км. Бажано робити прогулянки серед природи (в лісі, саду, на квітучих луках чи в полі).
- ✚ Ходіння, біг, стрибки із скакалкою, рухливі ігри, катання на велосипеді, ковзанах, лижах і взагалі активний відпочинок – наповнюють організм здоров'ям.
- ✚ До активного відпочинку додаються уроки фізкультури, заняття в спортивних гуртках і секціях, походи, прогулянки з елементами рухливих ігор.
- ✚ Дуже корисні ходьба на лижах, гра у баскетбол, волейбол.

Не забувай про відпочинок!



пальців

- ✚ Чергуй розумову працю з активним відпочинком.
- ✚ Пам'ятай: рухливі ігри на свіжому повітря – найкращий відпочинок для клітин мозку.
- ✚ Коли робиш невеликі перерви під час виконання завдань, не забувай про відпочинок для очей та

Дотримуйся раціонального харчування

Звичайно, за твоїм харчуванням слідкують дорослі : дома – батьки, в школі – кухар. Та все ж таки ти повинен знати деякі **правила**:

- ✚ харчуватися потрібно п'ять разів на день, з них три — гарячими стравами; пам'ятай – шкільний бутерброд не може замінити повноцінний гарячий обід;



- ✚ ти повинен дотримуватися щоденного режиму харчування: сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок і вечеря;
- ✚ Харчуйся в шкільній їдальні, і не віддавай перевагу чіпсам, гамбургерам, сосискам у тісті, картоплі фрі, шоколадним батончикам і газованим напоям.

Перекушуючи в сухом'ятку,

мозок твій отримує помилковий сигнал, що він ситий. У тебе зникне апетит, а потрібних організму поживних речовин, мікроелементів і вітамінів він не отримає. Крім того, харчування в сухом'ятку є причиною розвитку у дітей гастритів, захворювань щитовидної залози, погіршення зору та інших хронічних захворювань. Через дефіцит білка і вітамінів в організмі у дитини знижується успішність, вона дуже швидко втомлюється на уроках.

- ✚ **Споживай** рослинну їжу (овочі і фрукти), багату всіма необхідними для життя елементами, м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти.
- ✚ **Не варто вживати** солодку газовану воду, шоколадні батончики, ковбасу будь-яких видів, сухарі і чіпси, кетчуп і майонез, кекси і рулети з начинкою тривалого зберігання.

Загартовуйсь!

Водою



- Загартування холодною водою
- Влітку купання у водоймах.
- Щодня приймати душ.
- Обтирання мокрим рушником.
- Холодні ванни для ніг.

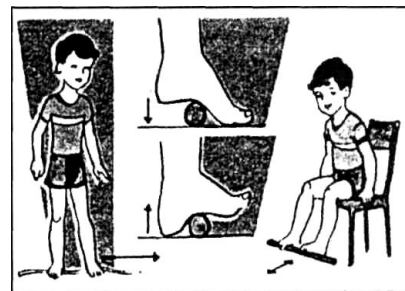
сонцем



- Користуватися сонячними променями треба дуже обережно. Не можна знаходитися довго під пекучим сонцем
- Обов'язково прикривай голову панамкою
- Сонячні ванни корисні у ранній час, до 11 години.

повітрям

- Ходи босоніж.
- Масажуй стопи качалкою або звичайною гладенькою палкою.



Співпрацюй з батьками.



Спілкуйся з друзями спокійно, не сварись



Жодного дня без фізичної праці. В праці – довголіття людини.



Не можна ледарювати,
коли всі працюють.



**Не забувай про оздоровчі
традиції українського народу**

Своєрідною демонстрацією навичок ведення здорового способу життя було традиційне українське дозвілля. Танці та ігри в основі своїй показували спритність та вміння людини, її силу та витривалість.



2. Психологічні поради школярам щодо збереження власного здоров'я

1. «Мати гарне здоров'я — це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням: «Я почуваю себе чудово! Я живу чудово!» — писав творець однієї з популярних сьогодні систем оздоровлення Бречч.
2. Памятай, що основна мета життя — щастя. Але до нього веде одна дорога: міцне здоров'я. Здорова людина любить життя. Здорова людина рідко буває нещасливою.
3. Здоров'я — єдність соматичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.
4. Організм людини як біологічна система складається із фізичного здоров'я, яке включає в себе: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізичну діяльність і біохімічні процеси, гігієну тіла, рухову активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактику хвороб, фізичний розвиток. Щоб зберегти фізичне здоров'я, необхідно:
 - * Навчитися раціонально харчуватися ;
 - * Пам'ятати про рухову активність та загартування;
 - * Дотримуватися санітарно-гігієнічних навичок;
 - * Дотримуватися режиму праці та відпочинку
5. Запам'ятай висловлювання мудрих людей.

«У здоровому тілі — здоровий дух», «Здоров'я — це не тільки відсутність хвороб, але й стан найбільшого фізичного, психологічного, соціального благополуччя».

«Бережи одяг, поки новий, а здоров'я — поки молодий». *(Народна мудрість)*

«Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних». *(В. Ф. Амосов)*

«Не те нас харчує, що ми їмо, а те харчує, що перетравлюється». *(Х.Гуфеланд)*
6. Інтелектуальне здоров'я - це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії.
 - * Стимулюй свій розумовий розвиток;
 - * Бери участь в інтелектуальних і культурних заходах;
 - * Шукай нові ідеї та розвивай інтелект.

«Щоб що-небудь дізнатися, треба що-небудь придумати. Щоб що-небудь придумати, треба що-небудь узнати». *(С. М Зотова)*
7. Дотримуйся здорового способу життя!
8. Ніколи не забувай, що ти живеш серед людей. Не завдавай болю, образи, неспокою, тяжких переживань іншій людині. Людина народжується для

того, щоб залишити після собі слід вічний. Людина — господар своїх бажань. Примушуй себе робити те, чого не хочеться, але треба. Справжня людина вміє наказувати собі і бути слухняною своїй суворій волі. «Найбільша перемога — це перемога над собою». *(Л.Леонов)*

9. Вчись висловлювати свою точку зору. При спілкуванні дотримуйся таких правил: посилайся на джерело, авторитет, думку; з'ясовуй думки співрозмовників; погоджуйся; стимулюй розмову; оцінюй висловлення; узагальнюй.

«Всі дорослі спочатку були дітьми, тільки мало хто з них про це пам'ятає». *(Антуан де Сент-Екзюпері)*

«Поважай себе, тоді інші поважатимуть тебе». *(Народна мудрість)*

«Небагато особистостей гинуть від зносу, здебільшого від невикористання». *(К.Я. Боузі)*

10. Умій керувати своїми емоціям!.

Емоційне здоров'я — одна із складових частин ідеалу здоров'я, до якого кожен із нас повинен прагнути. Одні емоції сприяють досягненню мети, інші можуть заважати здійсненню бажань, роблять людину пасивною, неуважною. Ми не можемо уявити світ без радощів і страждань, задоволень і розчарувань, без любові та ревнощів.

«Людина, яка думає тільки про себе і шукає в цьому свою вигоду, не може бути щасливою». *(Сенека)*

«У людини, у якої страх переважає над розумом, розум мовчить». *(Ібн Сіна)*

11. Навчися пристосовувати організм до оточуючого середовища.

Пам'ятай - психічне здоров'я забезпечують позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стійкість проти стресів, резерви психологічних можливостей людини, відсутність шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

«Самовиховання — це творіння себе». *(Народна мудрість)*

«Тільки те, чого дійшов сам — висікається в голові, серці, душі». *(Народна мудрість)*

«Посієте вчинок — здобудете звичку, посієте звичку — здобудете характер, посієте характер — і ви здобудете долю». *(У. Таккерей)*

«Велика воля — це не тільки вміння щось побажати і досягти, але й уміння змусити себе відмовитись від чогось, коли це потрібно». *(А. С. Макаренко)*

12. Виховуй особистість у контексті народної духовності.

13. Сприяй утвердженню принципів людської моралі, доброти, справедливості, милосердя.

14. Розвивай позитивні духовні риси.

15. Твори! Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем робить людину здоровою.

Розділ IV. Розробки тренінгових занять, спрямованих на формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів.

Тема: Гігієна тіла та одягу

Мета: ознайомлення з правилами гігієни.

Хід тренінгу

Вправа «Добрий день».

Діти стають в коло, промовляють слідом за підлітками-інструкторами: «Добрий день» і виконують певні рухи, про які йдеться у вірші:

Треба разом привітатись:

«Добрий день, добрий день!»

Дружно й весело сказати:

«Добрий день, добрий день!»

Туди-сюди повернутись,

Один одному всміхнутись:

«Добрий день, добрий день!»

Можна трішки пострибати

І в долоні поплескати,

«Добрий день, добрий день!»

Нумо в коло всі сідаймо

І заняття починаймо:

«Добрий день, добрий день!»

Тренер: Наше перше заняття ми почнемо з цікавої розповіді....Отже, слухайте уважно.

Жив на світі хлопчик дивний,

Прокидався вранці він

І скоріше біг до ванни умиватись, був таким.

Руки мив старанно з милом

Та лице щосили тер.

На руках всі пальці стер він,

Щоки в дірках дотепер.

Мати синові казала: «Брудним треба бути!»

Але хлопчик не хотів навіть цього чути.

Ось тепер хворіє хлопчик, чистота дістала,

«Бруд – найкращі ліки, хлопчик», - лікарі сказали...

Запитання: Чи вірите ви цій розповіді? Чи можна захворіти від чистоти? Лікарі призначили правильне лікування хлопчику? Ваша думка?

Зверніть увагу! Якщо хтось з дітей скаже, що ця історія правдива, нехай пояснить, чому він так вважає. Інші діти можуть посперечатися з ним.

Тренер: Якщо замислитись над тим, що було б, якби зникли усі запаси води – є над чим поміркувати. Ми б не змогли:

пити чай чи воду;

чистити зуби;

митися та приймати душ;
купатися в річці та ще багато чого.

Проте в світі є дитина, яка взагалі не буде сумувати, якщо зникне вода, і звать її Бруднулька. Можливо, Бруднулька живе десь поруч. Він не поспішає до умивальника, щоб умиватися, не чистить зуби. Нігті його чорні, обличчя брудне. Він не носить з собою носовичка та не робить зачіски.

Завдання. Розфарбуйте Бруднульку (діти отримують заготовки).

Тренер: Чимало інфекційних захворювань виникають унаслідок проникнення мікробів з брудних рук в органи травлення. Гігієнічні правила дуже прості. Руки, обличчя, шию, вуха необхідно мити вранці – після сну і ввечері – перед сном. Крім того, руки треба мити після повернення додому, перед їжею, після вбиральні тощо. Кожна дитина повинна мати свій окремий рушник і зубну щітку. Білизну і спальні речі потрібно міняти не рідше одного разу на тиждень.

Чистота – запорука здоров'я. Але хто сказав, що ми не чарівники? Давайте почаклуємо і перетворимо Бруднульку на Чистюльку (заготовка Чистюльки приклеюється на Бруднульку). Ось і наш Бруднулька перетворився на Чистюльку.

Завдання. Розфарбуйте Чистюльку, покажіть в малюнку його гарний настрій.

Запитання: А що повинен робити Чистюлька?:

умиватися;
чистити зуби;
мити шию, руки;
розчісуватися...

Тренер: Бруд на одязі – неповага до свого здоров'я. Неохайність – неповага не тільки до самого себе, але й до оточуючих. Кожен повинен завжди носити з собою носовичок для того, щоб руки були чистими, якщо не має можливості їх помити, або для того, щоб не шморгати носом. Одяг повинен бути чистим та випрасуваним, а взуття начищеним.

Запитання для обговорення:

Чи важко дотримуватися гігієнічних правил? Що може завадити цьому?

Які корисні знання та вміння ви отримали на занятті?

Що було найбільш цікавим?

Заняття 2

Тема: Здоров'я та здоровий спосіб життя

Мета: надати дітям інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров'я.

Хід заняття

Вправа „Знайомство”

Діти сідають у коло. Тренер знайомить їх з символічним учасником – талісманом „Здоровчиком” (м'яка іграшка). Кожен учень передає „Здоровчика” по колу, називаючи своє ім'я та вітаючись із групою.

Тренер: Коли ми промовляли свої вітання один одному, то ми тим самим бажали здоров'я, тобто чогось дуже важливого у нашому житті.

Вправа „Що таке здоров'я?”

- Що означає - бути здоровим?

Тренер записує всі варіанти відповідей учнів на питання про те, що таке, на їхню думку, здоров'я, з чим воно в них асоціюється.

Важливо, щоб діти вказували не лише на відсутність симптомів хвороби, а й на відчуття, переживання, стани, які властиві здоровій людині – задоволення, щастя, радості, хороший настрій.

- Що означає – бути хворим?

Важливо, щоб діти при цьому вказували не лише на наявність симптомів хвороби, а й на відчуття, переживання, стани, які властиві хворій людині – смуток, тривожні передчуття, погане самопочуття.

Отож, здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад (ВООЗ).

Спосіб життя – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Таким чином, своє здоров'я можна поліпшувати або псувати.

Вправа „Модель здоров'я”

Тренер об'єднує дітей у три підгрупи, кожна з яких отримує завдання розробити свою модель здоров'я, виходячи з власного бачення цієї проблеми. Допоміжними можуть бути запитання: „Що, на вашу думку, є складовими частинами здоров'я?”, „Без чого неможливо уявити дійсно здорову людину?” У кожній групі обирається той, хто буде представляти роботу групи. Використовуючи аркуші паперу А1, маркери, фломастери, кольоровий папір, учасники протягом 10-15 хв. розробляють свої моделі.

Після презентації моделей здоров'я всіх груп, тренер пропонує всім уявити собі ті шкідливі, руйнівні фактори, які є в нашому житті, що впливають на здоров'я, і, працюючи в тих самих підгрупах, за 3 хв. продемонструвати на створених моделях дію цих факторів. Кожна група презентує роботу.

Тренер обов'язково пропонує дітям розказати, що вони відчували, коли створювали модель здоров'я, що – коли руйнували, і що – коли отримали свою модель зруйнованою. Важливі також запитання: „Чи можливо відновити те, що вже зруйновано?”, „Чи буде це мати той самий вигляд?”, „Що легше – запобігти руйнуванню здоров'я чи відновити його?”

Висновок вправи: зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо. Від нас самих залежить, що ми оберемо – шлях до здоров'я чи навпаки – шлях від здоров'я.

Тренер: Але не лише шкідливі речовини впливають на наше здоров'я, а й хвороби: інфекційні і неінфекційні. Тому слід бути уважними і дотримуватись певних правил, щоб запобігти зараженню:

хворому не слід ходити до школи;
руки повинні бути чистими;
приміщення треба провітрювати і прибирати;
необхідно мити овочі, фрукти;
не відкушувати разом із кимось овочі, фрукти, булочки, цукерки чи іншу їжу;
користуватись слід лише індивідуальним посудом;
не пити сирої води під час туристичних походів, відпочинку на природі.

Підведення підсумків заняття.

Заняття 3

Тема: Шлях здорового способу життя

Мета: активне бачення учасниками того, що є здоровим способом життя, в яких діях і поведінці він виявляється.

Хід заняття

Тренер: Як ви розумієте вислів „Здоров'я не купиш, його розум дає”?

- Від чого залежить наше здоров'я?

Від того, як ми одягаємося, харчуємося, загартовуємося, займаємося спортом.

- Як потрібно одягатися?

Відповідно до погоди, пори року, до того, чим плануємо займатися.

- Чому важливо займатися спортом, робити зарядку, багато рухатися, бувати на свіжому повітрі?

Акцентувати увагу – щоб добре себе почувати, треба бути радісним, задоволеним, сильним і красивим.

Вправа: Об'єднуємо учнів у 4 групи і даємо їм аркуші паперу і маркери. Кожна група „отримує” свою пору (зима, весна, літо, осінь). Завдання – намалювати разом малюнок: як повинні одягатися діти відповідно до пори року, якими видами спорту займатися, що робити на прогулянці. Після закінчення малювання – представник групи розповідає, що група хотіла сказати своїм малюнком. Інші члени групи розповідають віршик або співають пісеньку про свою пору року, пригадують приказки і загадки.

Запитання: „Чи робите ви зарядку вранці?“, „Що потрібно людині від природи, щоб почувати себе здоровим?“ (Сонце, чисте повітря, чисту воду), „Як потрібно загартовуватися?“

- А якою повинна бути наша їжа?

Смачною, поживною, свіжою тощо.

- Що означає „поживна їжа“?

Їжа, яка приносить користь. Щоб діти могли рости, бути здоровими, сильними, красивими.

- Які продукти харчування відносяться до здорової їжі? (фрукти, овочі, сік, сир, риба, молоко тощо). А чи пепсі-кола, фанта, чіпси, сухарики – поживні?

У їжі, яку називають „штучною“, є штучні барвники, консерванти, ароматизатори, які роблять її смачною, але у великій кількості ці продукти шкідливі.

Вправа: „Кроки до здорового способу життя“

Учасники об'єднуються в три підгрупи, кожна з яких отримує завдання: на рулоні паперу зобразити „кроки до здорового способу життя“. На заздалегідь заготовлених різнокольорових кроках діти пишуть дії та приклади поведінки, які, на думку учасників, сприяють здоровому способу життя, і приклеюють їх на рулоні. Кожна група розповідає про свої „кроки“, усі вони потім об'єднуються і створюють спільний шлях до здорового способу життя.

Питання для обговорення:

Які знання ви сьогодні отримали?

Що було найбільш цікавим?

Заняття 4

Тема: Шкідливі звички та їх вплив на організм людини

Мета: визначення кола шкідливих звичок та залежності людини від них.

Хід заняття

Тренер пропонує дітям послухати одну історію із певними казковими персонажами.

Казка „Як Чорні брати вирішили завоювати світ“

Було це давно. Якось в країні Хвороби, у головній її столиці, зібралися усі злі чарівники. Сіли вони у великій залі, прикрашеній павутинням та гірляндю з кігтів летючих пацюків. Грав оркестр з трьох сліпих сов та п'яти жаб. На трон усілася королева країни – Хвороба. Махнувши рукою, вона заговорила:

- Ми зібралися з вами для того, любі колеги, щоб вирішити одне дуже важливе питання. Мені здається, настала пора завоювати країну Здоров'я, а потім і весь світ!

- Як вірно, як правильно, - зашепотіли чарівники.

Зробити це нелегко, бо люди без бою не здаватимуться. Потрібно щось вигадати, але що? І тоді вперед виступили три чарівника, закутані у чорні плащі з голови до п'ят.

- Шановні пані та панове, - почав один з них грубим голосом. Дозвольте нам, трьом братам – Тютюну, Алкоголю та Наркотику запропонувати свій план. Він дуже простий. Ми першими вирушимо до країни людей та завоюємо їх, потім підкоримо, а потім запросимо вас усіх, в першу чергу, звісно, наших чарівних панночок – він вклонився у бік Хвороби, Старості та Біди.

- А чому ви вирушаєте першими? – підняли галас з усіх боків злі чарівники.

- Вас, страшних, у чорних плащах люди одразу впізнають та викриють.

- Не викриють, - відповів злий чарівник. – Дивіться!

І три брати одночасно розчахнули свої плащі. По залу пронісся вигук здивування: внутрішній бік плащів чарівників було розшито яскравими шовками. Вони сяяли на сонці різними кольорами, а малюнок постійно змінювався.

- Таким одягом ми обдуримо кожного. Ми з'явимося в образі чарівного друга, який втішає у смутку, веселить у радості. Пройде дуже багато часу, аж поки людина здогадається, що чарівний бік плаща приховує чорну підкладку. А за ним будете стояти ви, наші вірні супутники, - Хвороба, Біда, Старість та Біль, - злий чарівник посміхався.

В тронній залі панувало мовчання.

- Мені подобається цей план – голосно та різко промовила Хвороба. Не будемо гаяти часу. В дорогу!

Три брати осідлали коней та вирушили у дорогу. Так почалася їхня боротьба зі здоров'ям та щастям людей. Таким чином здавна жажливі чарівники намагаються завоювати світ. Звісно, люди не здаються без бою. Але й досі людям не вдалося побороти їх. Ось чому потрібно бути обережним, щоб не потрапити до їхніх пасток.

Обговорення казки з дітьми.

Тренер: Деякі старші діти курять, чи добре це для здоров'я?

- Чому це погано?

- Чому ж діти починають палити?:

Беруть приклад з старших, „крутіших”, хочуть здаватися дорослими.

- Чи ви хочете швидше стати дорослими?

- Якщо так, то що означає бути дорослими?

- Чи справді можна швидше стати дорослими, якщо палити, вживати алкоголь, наркотики?

Вправа: Намалюй людей, які потрапили в пастку до Чорних братів.

Діти об'єднуються в три групи. Кожна група має своє завдання: I група малює людину, яка потрапила в пастку до Тютюну, II – Алкоголю, III – Наркотиків. Потім кожна група демонструє свою роботу і розповідає, чому саме так виглядає дана людина.

Акцентувати увагу на тому, що п'яна людина втрачає контроль за своєю поведінкою і чим далі, тим більше – в тому полягає суть залежності. Наркотик так само робить людину залежною від нього.

- Чи подобається вам, якщо хтось вами керує, каже, що ви повинні робити і не рахується з вашою думкою і вашими бажаннями? Напевно, що ні.

Інформаційне повідомлення:

Узалежнена людина погано почуває себе, доки не випалить цигарку (не вип'є спиртного чи не прийме дозу наркотичної речовини). Вона мусить постійно це робити, навіть якщо вже не хоче, бо розуміє, що це шкодить її здоров'ю. Тобто, стає залежною від цих речовин.

- Найнебезпечніше те, що спочатку здається зовсім не шкідливим – «спробую кілька разів і все», а потім виявляється, що від цього неможливо відмовитися.

Гра "Раби та наркотики"

Дітей поділяють на дві команди. „Хазяї – наркотики” стають в коло, в середину стають „раби” (інша команда). За тренером діти повторюють слова. Завдання наркотиків – не випустити рабів після закінчення слів; завдання рабів – звільнитися з кола наркотиків, опиратися зі всіх сил.

Якщо будеш ти палити
І з наркотиком дружити,
Полюбляти градус дуже
Й лихословити байдуже,
Всіх веселощів бажати
Та життя не поважати,
То наступить день, коли
Все обернеться на „ні” –
Забере все злий володар
І життю ти не господар!

Зверніть увагу! Після проведення гри учасники мають вийти із своїх ролей. Можна зробити це наступним чином: «Я – (вказати своє ім'я), точно знаю, що мої батьки мене люблять», або «Я – (ім'я) обираю здоров'я». Треба зазначити, як важко звільнитися від залежності.. Навіть якщо „раби” розбили ланцюг „наркотиків” – треба акцентувати увагу на тому, що побороти залежність вдається небагатьом.

Запитання для обговорення:

До чого призводить товаришування з Чорними братами?
Які корисні знання ви отримали на занятті?

Заняття 5

Тема: ВІЛ/СНІД та його небезпека

Мета: отримати знання про поняття ВІЛ/СНІД.

Хід заняття

Тренер: Ми вже знаємо, що таке залежність. Як слід ставитися до uzалежнених людей?

Як до хворих. Особливо наголосити – не принижувати, не насміхатися.

- Чи залежність – інфекційна хвороба? Можна заразитися від узалежненої людини курінням, алкоголізацією, наркоманією?

Ні, але не можна брати з них приклад.

Сьогодні ми поговоримо про ВІЛ/СНІД, оскільки нам часто зустрічаються ці два слова на плакатах, у газетах та журналах, їх чути по радіо, з екранів телевізорів і просто від дорослих. Але багато з нас, на жаль, не розуміють і не усвідомлюють, що таке ВІЛ/СНІД, як ця інфекція впливає на наше життя, наших рідних, яку загрозу воно несе людям по всьому світу.

Перш ніж дізнатися про те, чим загрожує хвороба людині, давайте послухаємо історію про один вірус.

Звернути увагу! Дітям потрібно пояснити значення деяких слів, які зустрічаються в тексті.

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини – дуже небезпечний вірус, який викликає СНІД.

СНІД – синдром набутого імунодефіциту, невиліковна хвороба.

Імунна система – система самозахисту організму людини від хвороб.

Антитіла – воїни імунної системи, які борються з інфекціями, що потрапляють до організму людини.

Т –лімфоцит – це клітина крові – помічник організму людини.

Історія про ВІЛ/СНІД:

Дуже небезпечний та підступний вірус ВІЛ вирішив панувати на Землі. Він розробив план – створити цілу армію вірусів та захопити якомога більше людських організмів. Вірус став шукати шляхів проникнення в людський організм. Він чекав. І ось одного разу маленька дівчинка знайшла шприц. Вона узяла його до рук та раптом вкололася. „Свобода, свобода!” – кричав задоволений ВІЛ. Нарешті його план почав здійснюватись.

Коли ВІЛ потрапив в організм дівчинки, він почав блукати по кровоносних судинах у пошуках помічника, який йому був потрібен, щоб здійснити свої підступні наміри. І тут його побачили антитіла. Вони знали, що вірус ВІЛ дуже небезпечний для організму, який вони охороняють, тому вони схопили ВІЛ і повели до Імунної системи, щоб знищити. Проте дорогою ВІЛ побачив Т-Лімфоцит – добру кров'яну клітину. „Ось хто стане моїм помічником...” – подумав ВІЛ. „Ви жалюгідні антитіла! Ви думали, що можете зупинити мене?” – горланив ВІЛ, відштовхнувши від себе антитіла та хапаючи Т-Лімфоцит. „Не бійся, люб'язний Т-Лімфоците, тобі не буде боляче. Майже не буде...” – говорив та водночас сміявся ВІЛ.

Він проникнув всередину Т-Лімфоциту, і той почав змінюватися: добра кров'яна клітина перетворилася на злого та могутнього помічника вірусу. Під керівництвом підступного вірусу зачарований Т-Лімфоцит почав виробляти маленькі копії ВІЛ. Кількість вірусів-клонів в крові збільшилася, вони зросли, збираючись у могутнє військо. Для того, щоб набратися сили, вони розпочали своє полювання на інші клітини. Деякі з них перетворили спіймані клітини на „сейфи” і ховалися в них про всяк випадок – щоб не потрапити до ліків.

Військо ВІЛ розпочало штурм Імунної системи. А інфікована дівчинка навіть не здогадувалася про це, бо нічого не відчувала і поки що добре почувалася. Протягом довгого часу йшла жорстока боротьба ворогуючих сторін – воїни Імунної системи – Антитіла – боролися з військом ВІЛ. Минуло декілька років. Виснажені антитіла гинуть у вирішальній битві... Імунну систему ВІЛ бере у полон. Вражаються різні органи. В організмі починаються довгі дні хвороби, яка називається СНІД.

На жаль, сьогодні не існує ліків проти ВІЛ/СНІДу, але вчені і лікарі всього світу працюють над тим, щоб людство перемогло цей вірус!

Запитання для обговорення:

- Чому дівчинка захворіла на СНІД?
- Хто переміг у війні між антитілами та клонами ВІЛ?
- Як називаються клітини - помічники організму людини?
- Як називається система, яка захищає організм від хвороб?
- Чи є ліки, які вбивають вірус ВІЛ, СНІД?

Тренер:

Кожній дитині потрібно пам'ятати:

ніколи не грайся і навіть не торкайся шприців, які ти знайшов на вулиці;

якщо ти випадково вколовся, негайно повідом про це дорослих;

уникай усіляких контактів з чужою кров'ю. У разі, якщо це все-таки трапилось, добре промий шкіру проточною водою та негайно повідом дорослим;

слідкуй за тим, щоб медпрацівник, який тебе обслуговує, використовував гумові рукавички та одноразові шприци;

будь милосердним до хворих на СНІД і ВІЛ-інфікованих – здебільшого це не їхня провина.

Завдання Намалюй головних героїв історії або імунну фортецю нашого організму.

Підсумки:

Щоб ти хотів розказати своїм ровесникам, брату чи сестричці, батькам?

Заняття 6

Тема: Психологічне здоров'я людини

Мета: ознайомлення дітей з основними видами почуттів та емоцій, правилами підняття настрою.

Хід заняття

Тренер: Уявіть собі, що ви людина, яка не може посміхатися, не розуміє гумору, її нічого не дивує, навіть заплакати вона не може. Їй байдужі канікули, ласощі, зимове катання на ковзанах.

Запитання: Чи сподобалося б вам таке життя?

Все життя нас супроводжують почуття. Що таке почуття? Почуття – це переживання того, що відбувається з людиною, її відношення до оточуючих людей або речей. Почуття – це радість, журба, злість, здивування, переляк, лютість і т.д.

Запитання Які почуття ви знаєте?

Вправа «Почуття»

Ведучий роздає дітям картки із зображенням почуттів на обличчі. Діти повинні визначити, яке почуття зображено на обличчі людини, та зобразити його мімікою разом з ведучим. (Відповіді: 1 - нудьга, 2- замилювання, 3 - радість, 4 - переляк, 5 - сум, 6 - гнів, 7 - здивованість, 8 -страх, 9 - іронія).

Тренер: Ми визначили, що таке «почуття». Але в житті існують також і емоції. Емоції – це коли почуття не стримуються, а, навпаки, виражаються дуже яскраво. Люди часто говорять «Емоційна людина». Що це означає?

Вправа «Покажи емоційну людину»:

Діти діляться на три групи і кожна група має показати певну ситуацію, в якій опинилася емоційна людина, її дії.

А. Людину багнюкою забризкала машина;

Б. Жінці вітром зірвало капелюх;

В. Хлопчик раптово сів на сирі яйця.

Бесіда.

Ми говорили, що наш настрій залежить від стану нашого здоров'я. Чи залежить наше здоров'я від настрою?

Наші емоції не лише відображають наше самопочуття, а й наше ставлення один до одного. Емоції суттєво впливають на здоров'я: похмурі, завжди незадоволені люди частіше хворіють, їх недолюблюють у товаристві, з ними не хочуть дружити. Людина, у якої переважає поганий настрій, не бачить краси природи, не тішиться гарними взаєминами, музикою. Тому для здоров'я вкрай важливо мати гарний настрій.

Якщо твій настрій поганий:

Спробуй пригадати приємну подію, послухати музику, яка тобі подобається або з'їсти щось смачненьке;

З'ясуй причину свого поганого настрою, спробуй виправити ситуацію, якщо можна;

Поговори з близькою людиною – мамою, татом, бабусею, дідусем чи другом, розкажи про те, що тебе тривожить;

Спробуй пожартувати над собою або скажи собі: «Це не варте мого здоров'я»;

Не ображайся на інших – можливо, вони ненавмисно тебе скривдили.

- Скажіть, усмішка є проявом якого почуття? (Радість). Що вона нам дає? А скільки вона нам коштує? Прямо зараз подаруйте кожному в групі свою усмішку.

Завдання. Намалюйте свою усмішку та подаруйте її людині, яка вам симпатична.

Вправа «Допоможи іншому» (робота в парах).

Спробуй покращити настрій своїм близьким, друзям у таких ситуаціях:

твій друг прийшов до школи з поганим настроєм (сумний, не хоче розмовляти);

твоя мама прийшла з роботи сумна і втомлена;

твоя бабуся погано себе почуває, і це її дуже засмучує.

Чи залежить ваш настрій від стосунків в класі? Як саме?

Вправа «Обійми»

Станьте всі в коло щільно один біля одного. Обіймемо своїх сусідів. Відчуємо, як це добре мати друзів, почувати себе комфортно в їх колі. Постіймо так і скажемо всім, як нам важливо мати таких друзів.

Зверніть увагу! Дітям потрібно пояснити, що усі люди однаковими бути не можуть. Одна людина стримує свої емоції, інша – ні. Це внутрішня природа кожної людини. І добре це чи погано, вирішує окрема ситуація.

Запитання для обговорення:

Бути емоційною людиною - це добре чи ні? Чому?

Які корисні знання ви отримали на занятті?

Що було найбільш цікавим?

Що кожний з вас буде робити для того, щоб бути здоровим?

Підведення підсумків.

Заняття 7

Тема: Виховання толерантності

Мета: Ознайомити учнів з поняттями «толерантність» та «інтолерантність»,

- навчити їх конкретних прийомів, що допомагають розвинути в собі якості толерантної особистості.

На дошці записані слова і їх пояснення:

толерантність - терпимість;

інтолерантність - нетерпимість.

Хід заняття

Тренер. Все частіше і частіше в пресі, на засіданнях Верховної Ради вживаються ці слова, які означають якості людини. Ці якості протилежні, бо терпимість - це позитивна, а нетерпимість - негативна якість.

ВПРАВА «ЧИМ МИ СХОЖІ»

Процедура проведення: Члени групи сидять у колі. Ведучий запрошує в коло одного з учасників на основі якої-небудь реальної чи уявлюваної подібності із собою. Наприклад: «Світлано, вийди, будь-ласка, до мене, тому що в нас із тобою однаковий колір волосся (або ми схожі тим, що ми жителі Землі, або ми одного зросту тощо)». Світлана виходить у коло і запрошує вийти когось з учасників у такий самий спосіб. Гра триває доти, доки всі члени групи не стануть у колі.

ВПРАВА «КОМПЛІМЕНТИ»

Процедура проведення: Ведучий пропонує учасникам придумувати компліменти одне для одного. Він кидає м'яч одному з учасників і говорить йому комплімент. Наприклад: «Дмитрику, ти дуже справедлива людина» чи «Катю, у тебе чудова зачіска». Інший учасник кидає м'яча тому, кому хоче висловити комплімент і так далі. Важливо простежити, щоб комплімент був сказаний кожному учневі.

- Щоб бути толерантною особистістю, потрібно навчитися вести позитивний внутрішній діалог про самого себе, розвивати здатність до самоаналізу. З цією метою проведемо вправу

«Хто похвалив себе краще від усіх».

Обладнання: бланки з табличками для кожного учня.

Що я думаю про себе?	Що думає про мене близька людина (мама, тато та ін.)	Що про мене думає сусід ліворуч?	Що про мене думає сусід праворуч?

Спочатку діти записують оцінку своїх сусідів зліва, справа (III і IV графа). Потім записують свої самооцінки (I графа), разом визначають, хто це найкраще зробив.

Учитель. У кожного бувають приступи нудьги, «кислого» настрою, коли здається, що ти нічого не вартий у цьому житті, нічого в тебе не виходить. У такі моменти забуваються всі власні досягнення, здобуті перемоги, здібності, радісні події. Щоб цього не сталося, ми складемо таблицю того, чим ми можемо пишатися. І як тільки з'явиться в нас поганий настрій, прочитаємо цю таблицю.

«Мої кращі риси»: у цей стовпчик учні повинні записати риси чи особливості свого характеру, що їм у собі подобаються, складають їх сильну сторону.

«Мої здібності і таланти»: сюди записуються здібності й таланти в будь-якій сфері, якими людина може пишатися.

«Мої досягнення»: у цій графі записуються досягнення учасника у будь-якій галузі.

Учитель. Іноді ми відчуваємо свою перевагу над іншими людьми і поводимося вкрай самовпевнено, а іноді буваємо невпевнені в собі і страждаємо від цього. Потрібно бути упевненою людиною, не будучи при цьому зарозумілою, зверхньою. Упевнена в собі людина завжди викликає в оточуючих довіру і симпатію.

Щоб одержати думку учнів про себе, краще самопізнати себе і зробити приємність іншим учням, виконаємо вправу:

«П'ять добрих слів»

Обладнання: приладдя для малювання.

Процедура проведення. Учасники діляться на підгрупи (по п'ять осіб).

Інструкція

«Кожен з вас має обвести свою руку на аркуші і на долоньці написати своє ім'я. Потім ви передаєте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальчиків» отриманого чужого малюнка ви пишете яку-небудь привабливу, на ваш погляд, якість її власника (наприклад, «Ти дуже добрий», «Ти завжди заступаєшся за слабких», «Мені дуже подобаються твої вірші» тощо). Інша людина робить запис на іншому пальчику тощо, поки аркуш не повернеться до власника».

Вправу можна продовжити. Коли всі написи зроблені, ведучий збирає рисунки і зачитує «компліменти», а група повинна здогадатися, кому вони призначаються.

Наприкінці вправи учасники забирають аркуші зі своїми долоньками.

Обговорення:

Які почуття в тебе виникли, коли ти читав написи на своїй «руці»?

Чи всі твої чесноти, про які писали інші, тобі відомі?

З метою одержання підтримки від учнів класу пропонуємо вправи «Це чудово!» та інші.

ВПРАВА «ЦЕ ЧУДОВО!» .

Мета: підвищення самооцінки, одержання підтримки від групи.

Необхідний час: 7 хвилин.

Процедура проведення. Учасники групи стоять у колі.

Інструкція: «Зараз хто-небудь із вас вийде в центр кола і скаже про якусь свою якість, вміння чи талант (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмію стрибати через калюжі»). У відповідь на кожне таке висловлювання всі ті, хто стоїть у колі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» - й одночасно підняти вгору великий палець. У коло учасники виходять по черзі».

ВПРАВА «ПОРАДУЙ МЕНЕ»

Мета: розвиток соціальної інтуїції, чуйності, розуміння іншої людини.

Необхідний час: 15 хвилин.

Процедура проведення. У центр кола запрошується один із учасників. Передбачається, що в нього сьогодні день народження. Завдання решти -

порадувати його. Кожен з учасників вирішує, що йому подарувати - річ чи подію, чи щось інше (наприклад, малюнок автомобіля).

Вправа «ЯК БУТИ ТОЛЕРАНТНИМ У СПІЛКУВАННІ»

Мета: навчання конструктивних способів виходу з конфліктних ситуацій.

Необхідний час: 20 хвилин.

Процедура проведення. Кожен з нас час від часу потрапляє в конфліктні ситуації: із кимось свариться, зазнає незаслужених звинувачень. Кожен по-своєму виходить із подібних ситуацій - хтось ображається, хтось «дає здачі», хтось намагається знайти конструктивне вирішення. Чи можна вийти з конфліктної ситуації за допомогою толерантної поведінки, зберігши власну гідність і не принизивши іншого? Ведучий пропонує комусь із учасників групи пригадати і розповісти ситуацію, коли його чи кого-небудь з його знайомих скривдили. Цей учасник виступить у ролі того, кого скривдили, а інший у ролі кривдника. Учасники повинні розіграти цю сцену. Використовуючи запропоновану нижче схему, «скривджений» спробує гідно вийти із ситуації. Наприклад, мама дорікає сину при друзях за те, що він не вимив посуд.

Схема гідного виходу із ситуації:

- Почни розмову з конкретного і точного опису ситуації, що тебе не влаштовує: «Коли Ви накричали на мене при хлопцях...».
- Вирази почуття, що виникли в тебе у зв'язку з цією ситуацією і поведінкою людини стосовно тебе: «...я відчуваюся незручно...».
- Скажи людині, як би тобі хотілося, щоб вона вчинила. Запропонуй їй інший варіант поведінки, що влаштовує тебе: «...тому наступного разу я прошу тебе висловлювати свої зауваження не у присутності моїх друзів...».
- Скажи, як ти вчиниш у випадку, якщо людина змінить свою поведінку: «...тоді я прислухатимуся до твоїх зауважень».

Запропонуйте виконати це завдання декільком парам учасників.

Обговорення: учасники групи висловлюють свою думку про те, чий вихід із ситуації виявився найбільш вдалим і чому.

Рефлексія заняття

- Про які способи толерантного спілкування ви сьогодні довідалися?
- Як ви вважаєте, яка поведінка характерна для вас під час вирішення конфліктних ситуацій?
- Які переваги толерантності у спілкування?

Завершується заняття складанням

«Кодексу толерантності»

1. Прийняття інших.
2. Поблажливість.
3. Терпіння.
4. Почуття гумору.
5. Чуйність.
6. Довіра.
7. Уміння володіти собою.

8. Доброзичливість.
9. Уміння не засуджувати інших.
10. Гуманізм.
11. Уміння слухати.
12. Допитливість.
13. Здатність до співпереживання.
14. Спокійне сприйняття чужих думок.

Заняття 8

Тема: Подорож до лісу за здоров'ям

Хід заняття

- 1. Організація учнів до заняття.** Діти розміщуються в колі.
- 2. Повторення правил.** Яких правил нам слід дотримуватися, щоб наше заняття було цікавим, вдалим?
- 3. Вправа «Лісовичок».** Передайте Лісовичка по колу з побажаннями один одному здоров'я.
- 4. Оголошення завдань заняття.** Сьогодні ми здійснимо подорож до лісу, помилуємося різними рослинами, поговоримо з Лісовичком. Чи можуть рослини зберегти наше здоров'я?
- 5. Очікування.** У кожного з вас є листочок. Скажіть, що ви очікуєте від нашого заняття і приклейте листочок на дерево.
- 6. Вправа «Мозковий штурм».**
Що дають рослини для людини?
 - Їжа;
 - Напої;
 - Радість;
 - Краса;
 - Одяг;
 - Здоров'я;
- 7. Посилка від Лісовичка (робота в парах).** Прочитайте та відгадайте загадки. Доберіть до відгадки відповідний малюнок.
 - * Виглядають із пашниці
синьоокі чарівниці (волошки);
 - * Вона червона? Ні, чорна. Чому ж вона біла? Тому що зелена. (смородина);
 - * Червона та кисла на болоті звисла (журавлина);
 - * Що то за голова, що лиш зуби та борода? (часник);
 - * Сидить Марушка в семи кожухах, хто її роздягає, той сльози проливає (цибуля);
 - * Не розбивши горщика, не з'їси кашки (горіх);
 - * Низький та колючий, солодкий та пахучий. Ягідку зірвеш – руку всю подряпаєш (агрус);
 - * По засніженій галявці ходить хлопчик в білій майці (підсніжник);

- * Стоять у лузі сестриці: золотенькі очі, біленькі вії (ромашки);
- * У лісі на горісі червона плахта висить (калина).

8. Інформаційне повідомлення «Лікарські рослини, їх лікувальні цілющі властивості»

Ще з давніх-давен лікарські рослини заготовляли переважно в травні. Вважали, що трави, зібрані особливо 23 травня до схід сонця, були найкориснішими.

Наукою доведено, що саме в цей час трави мають найбільше корисних речовин.

«У будь-якій біді природа допоможе тобі», - говорить народна мудрість. Подорожник - чудовий засіб від укусу комарів, бджіл, джмелів, навіть гадюк. Свіжий вимитий листочок подорожника розітри, щоб виступив сік, і приклади до вкушеного місця. За кілька хвилин вгамується біль, пухлина зникне. Закапай соком вухо – перестане боліти.

Деревій звичайний кровавником ще називають. Ти напевно здогадався, чому?

Розтерті дрібненькі листочки приклади до порізаного пальця. І в ту ж мить кров перестане капати, біль зменшиться.

Ромашка лікарська дуже корисна. У народі її називають рум'янком. Із цвіту ромашки п'ють відвар замість чаю, коли болить живіт. А ще її використовують для полоскання горла при ангіні.

Корисна ромашка і для очей. Від ячменю можна швидко позбутися за допомогою примочок. Крім того, вони добре знімають втому з очей після перегляду телепередач, тривалого читання.

Суниці лісові. В ягідках суниці є багато вітамінів та інших корисних речовин. Плоди суниці збуджують апетит, покращують травлення. А відвар з її сухого листя вживають для очищення крові, щоб не було висипів на шкірі.

Смородина багата на вітаміни. Ягоди корисні при багатьох хворобах як полівітамінні ліки.

Якщо болить горло, полощи соком смородини, розбавленим наполовину з водою. Добре збиває температуру відвар з смородинового коріння. А якщо мучить кашель – допоможе сік смородини з медом.

Калина. Очевидно, не було в народній медицині помічніших ліків від застуди, як калиновий чай. Свіжі ягоди з водою та медом вживали при кашлі, серцевих

захворюваннях, для регулювання тиску крові, травлення,



Запам'ятай!

З травами слід поводитися обережно, адже серед них багато отруйних.

Збирати лікарські рослини в межах міста чи поблизу проїжджих доріг не можна, оскільки вони накопичують велику кількість шкідливих речовин.

Сушити треба вчасно. І обов'язково в тіні! Тоді трава не втратить ні свого природного кольору, ні лікарських властивостей.

Зберігати висушені трави чи плоди бажано в полотняних мішечках або картонних коробках.

Скористайся порадами!

Від простуди п'ють чай з липового цвіту, ромашки.

Відваром квітів нагідок полощуть горло при ангіні.

Велику користь дає організмові борщ чи салат з молоді кропиви.

Рецепт салату

Щоб приготувати салат, треба 200г свіжої кропиви, 30г зеленої цибулі, 20г листя петрушки, 20г ядер грецьких горіхів. Для кращого смаку кропиви промити, помістити на 5хв в окріп, відцідити. Все порізати, приправити олією чи сметаною, додати солі.

9. Гра – рухавка.

10. Робота в групах. Виготовлення малюнка – проекту.

I група – намалювати «Планету рослин»

II група – «Букет цілющих трав».

11. Захист проектів.

12. Підсумок заняття.

Чи справдилися ваші очікування?

Якщо так, то причепіть квіточку на малюнок. Бачите, як розквітло наше деревце, мабуть, теж лікарське. Стільки радості воно принесло, яке гарне, красиве.

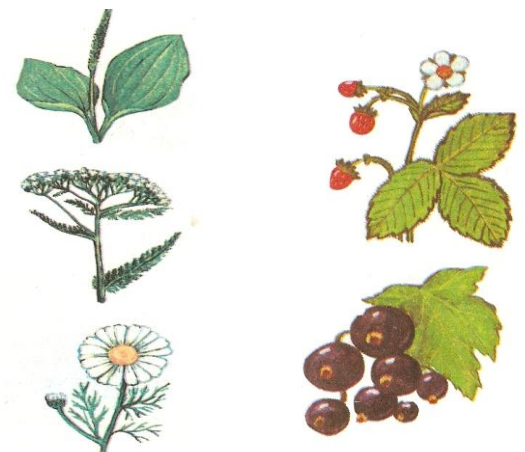
Які лікарські рослини ти ще знаєш? Розкажи про них своїм друзям.

Гра «Хто більше знає?»

Заповни таблицю лікарських рослин.

Про кожну з них запиши 2-3 речення.

Гра «Назви рослини, що на малюнку»





Заняття 9

Тема: Подорож до річки Охайності (за участю батьків)

Хід заняття

1. Привітання . Вправа «Здоровчик».

- Друзі, станьте в коло, посміхніться один одному та побажайте «Доброго дня!». Посміхніться своїм батькам, мені, а я посміхнуся вам. Пропоную також привітатися зі Здоровчиком, який буде подорожувати разом з нами.
- Привіт, Здоровчику! Бажаю всім здоров'я, радості, успіху, веселощів, гарного дня...

(оплески)

2. Повторення правил роботи групи.

- Щоб наша подорож вдалася, пропоную пригадати правила роботи нашої групи:

- говорить один - всі слухають;
- всіх любити, не ображати;
- допомагати один одному і т. д. (оплески)

3. Вправа „Очікування”.

- Ми з вами сьогодні вирушаємо в уявну подорож за здоров'ям до річки Охайності. Допомогатимуть нам подорожувати наші мами. Запишіть на листочок ваші очікування від заняття, проговоріть їх та причепіть листочок до дерева. Дякую!

(оплески)

4. Мозковий штурм

„Що означає бути охайним?”

5. Інформаційне повідомлення.

- Пропоную поглянути на нашу річку Охайності. Зупинимось на її островах. Попливемо корабликом. Вирушаємо в дорогу.

(погойдування вперед - назад)

Зупинка „Острів Зуб”.

Демонстрація моделі зуба.

На жаль, нікому не доводилося бачити посмішку слона. Може, тому, що у нього зіпсовані зуби? - запитаєте ви. Зовсім ні! З чим-чим, а з зубами у слона все гаразд! Щоправда, їх не багато - всього шість. Але змінюються вони все життя. Тому майже не дошкуляють капловухому велетню.

А ось в акулячій пащі вишикувались рядами тисячі гострих, як лезо бритви, зубів. А позаду кожного робочого - запасний. Зручно, нічого не скажеш! Акулячі зуби чистить маленька рибка - санітар, поїдаючи дрібних паразитів на тілі й зубах хижаки.

Та найбільше ви б здивувались, якби побачили крокодила з його роззявленою пащею, у якій спокійно хазяйнує малесенька пташка — кулик-дерихвіст, яку називають „крокодилів сторож". Пташка для крокодила - жива зубна щітка. Вона старанно викльовує рештки їжі між зубами тварини. Але жодна красуня не хотіла б мати таку небезпечну посмішку, а от привітно усміхатися „на всі 32 зуби" хочеться кожному. Тому пройдемо стежиною „Зубної Щітки – вченої тітки" і знатимемо, як доглядати за зубами, щоб посмішка була білосніжною і радісною.

- Чистіть зуби вранці і ввечері по 2-3 хвилини.
- Після чищення зубну щітку мийте з милом і зберігайте голівкою догори.
- Після кожного прийому їжі прополіскуйте ротову порожнину.
- Зубну щітку замінюйте на нову чотири рази на рік.

Руханка (ноги на ширині плечей, руки в боки, нахили вліво, вправо)

Зупинка «Острів Вух».

Вуха бувають різні - великі і маленькі, приплюснуті й відстовбурчені, видовжені і кругленькі. Але всі вони потрібні, щоб ми чули музику, голоси природи, голоси інших людей. Наші вуха дуже чутливі, тому бояться сильного шуму, надголосної музики, криків та вересків. Не варто знущатися над власними вухами, слухаючи гучну музику в навушниках плеєра.

Пам'ятайте, що вуха легко простудити, тому остерігайтеся протягів. А коли на вулиці сильний вітер, обов'язково прикрийте їх шапкою чи капюшоном.

Шкіра всередині вуха тонка та ніжна. Тому не можна чистити вуха гострими предметами, для цього є спеціальні палички або ватяні джгутики. Мити вуха і за вухами потрібно щодня теплою водою із милом.

Руханка (сидячи на стільчиках, повороти тулуба вліво, вправо)

Зупинка «Острів Ніс»

Якої б форми не був ніс - рівенький чи кривенький, неодмінно скаже правду про різні запахи. Так буде завжди, якщо ваші носики дружитимуть з носовичками.

До речі, перепусткою на острів Ніс є носовичок. Продемонструйте свої носовички.

Ніс зігріває холодне повітря взимку, очищає забруднене повітря від пилу, тому внутрішня поверхня носа має бути чистенькою. Користуйтеся для цього теплою водичкою.

Якщо в носі утворилися тверді шкірочки, не роздряпуйте їх, а скористайтеся ватним джгутиком і кремом.

Руханка (присідання)

Зупинка „Острів Око”.

Люди навчилися перемагати різні хвороби. Лікарі вміють замінити хворе серце штучним, а око замінити не можна нічим. Око має складнішу будову, ніж найсучасніший комп'ютер.

Природа попиклувалася про те, щоб наші очі були захищені від небезпек. Брови захищають їх від поту, що стікає по лобі, повіки захищають від пилу, коли ми кліпаємо. Але ніщо не допоможе очам, коли ви почнете терти їх брудними руками, гратися перед обличчям гострими предметами, довгими годинами не відходити від екрана телевізора чи комп'ютера.

Причинами втрати зору можуть бути недостатня освітленість, читання в автомобілях або лежачи.

Краще читати за столом, обладнаним настільною лампою.

Вважають, що учні молодших класів можуть дивитися телевізор не більше 15 - 20 хвилин протягом дня.

Щоб очі не перевтомлювались і не хворіли, для них потрібен відпочинок.

Руханка (вправи для очей:

рахуйте до 6-10, міцно закрийте очі, потім розкрийте їх на такий самий час; протягом 1-2 хвилин швидко покліпайте очима.)

Зупинка „Острів Ніготь”.

Нігті, а їх у людей 20, - необхідна річ. Вони захисники наших пальчиків від ударів, пошкоджень. Але інколи нігті можуть стати житлом. Для кого?

Отже, щоб цього не трапилось, слід запам'ятати такі правила:

- Нігті на ногах слід підстригати раз на тиждень.
- Після брудної роботи руки мити милом та щіточкою, щоб вимити бруд під нігтями.
- Ніколи не гризть нігті. Це некрасиво і небезпечно – можна захворіти на кишкові хвороби.

Руханка (нахили тулуба вперед-назад)

Зупинка „Острів Шкіра”.

Шкіра - зовнішній покрив тіла людини. Вона захищає організм від пошкоджень, мікробів. Шкіра повинна бути завжди чистою. Приймати ванну необхідно раз на тиждень. Щодня треба мити руки, ноги, обличчя, шию, вуха, статеві органи. Витиратися власним, чистим і сухим рушником. Для обличчя, ніг, тіла у кожного повинні бути окремі рушники.

Руханка (погойдування вліво - вправо)

Зупинка „Острів Волосся”.

Пам'ятаєте, ми говорили про дівчинку Настю, яка перемогла в конкурсі «Довга коса - дівоча краса»? Довжина її коси 88см, а товщина - 8см. Правда, красиво?

Але волосся може бути й коротким, та не менш гарним. За волоссям треба доглядати.

Мити його необхідно в міру забруднення, розчісувати власним гребінцем або щіткою 2-3 рази на день. Зачіски в дівчаток і хлопчиків повинні бути зручними і охайними. Запам'ятайте: користуватися чужими гребінцями, заколками, головними уборами заборонено.

Щоб волосся було густішим, його можна ополіскувати відваром кореня лопуха, ромашки, кропиви, лушпиння цибулі, та не використовувати для цього листя горіха.

Руханка (руки в боки, погойдування стоячи)

- Подякуємо батькам за цікавий матеріал.
(оплески)

6. Робота в групах.

- Пропоную об'єднатися в групи за словами „Охайні діти”, «Охайні» - малюють плакат „Охайний хлопчик”, «Діти» - зображують охайну дівчинку.

- Малюєте, потім захищаєте свої проекти.
(Оплески)

7. Гра-рухавка за вибором дітей.

8. Вправа «Загадки від Мийдодира»

- До нас прийшла посилка від жителів островів річки Охайності. Керує ними Мийдодир. Ви знаєте, хто то такий?

(виставка книжок)

- Пропоную відкрити посилку, побачити, що там є. (відгадування загадок).

ЗАГАДКИ ВІД МИЙДОДИРА

1. Зуби є, рота немає.

2. Гладеньке, запашненьке,
Миє чистенько,
Треба, щоб у кожного було,
Що, малята?...

3. Білий, сніжний порошок,
Він по зубах скок та скок,
Заблищали наші зубки,
Посміхнулись наші губки.

4. Щетинова голівка
Залазить у наш рот,
Рахує наші зубки,
Знімає з них наліт.

5. Наче їжачок на вигляд,
Та не просить їсти.
По одягу пробіжить –
Стане одяг чистий.

6. Лежу в кишені і чекаю
Рев, бруднуль і плаксія.
Витру їм потоки сліз,
Не забуду і про ніс.
7. Гумова Акулинка
пішла гулять по спинці.
Поки вона гуляла
спинка рожева стала.

- Дякую за відповіді!
(оплески)

9. Вправа «М'ячик компліментів»

- Кидаємо м'ячик один одному і говоримо гарні слова - компліменти.
- Сашко, ти сьогодні гарно висловлювався!
- Юра, у тебе гарна, охайна зачіска! і т. д.

10. Дерево підсумків.

- Закінчується наша подорож. Що нового ви дізналися? Що можете розповісти своїм друзям? Чи важко бути охайним? (Ліниві охайними не бувають.)
- Пропоную повернутися до нашого дерева. Справдилися ваші очікування? Візьміть квіточку, висловіть свою думку і прикрасьте наше дерево.
- Всім дякую. Бажаю всім міцного здоров'я, веселого настрою.
До побачення!
(оплески)



Розділ V. Розробки фрагментів уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій.

Літературне читання

1 клас

Тема. Закріплення вивчених букв, розвиток навичок читання, демонстрація оздоровчих технологій, можливих для застосування на уроках читання

Мета: закріпити вивчені букви; розвивати увагу; виховувати в учнів турботу про своє здоров'я.

Хід уроку.

I. Розчитування.

II. Робота над текстом.

Читання слів

здо-ро-вий

здо-ро-во

здо-ро-в'я

вер-ши-ни

лю-ди-ни

сте-жи-ни

смі-є-ться [смі-є-ця]

вда-є-ться [вда-є-ця]

пра-цю-ва-ти

від-по-чи-ва-ти

IV. Читання «Диктор»

1. Хто здоровий, той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Перевірка розуміння прочитаного.

Вчитель: «Хто здоровий...», «Це ж чудово ...».

Учні продовжують.

УП. Фізкультхвилинка:

Ходить качка по двору

Зазиває дітвору:

Швидко стали по порядку,

Розпочнем мерщій зарядку.

Покрутили головою,

Стали всі немов до бою.

Крила в боки розвели

Й полетіли, попливли.

Ліва, права, ліва, права,

Роблять ніжки наші вправи,

Не лінуйтеся, присідайте,

Ви здоров'ячко зміцняйте,

Щоб хвороби оминали,

Смутку й слабкості не знали.

УІІІ. Мовна розминка

Читання з додаванням пропущеного складу.

2. Хто здоровий, той не пла...,

Жде його в житті уда... .

Він уміє працю...,

Вчитись і відпочи... .

Роз'єднання слів.

3. Хто здоровий, несумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливो в світі де,

Й засобою всіх веде.

Прочитати, вставляючи пропущені букви.

4. Б. зд.р.вя – це прекрасн.,

зд.р.в., чуд.в., ясн.!

І д.ступні для людини

Всі д.р.ги і стежини!

2 клас

Урок 1. Позакласне читання

Тема. Осінь щедра, осінь золотава.

Мета: вчитись читати та аналізувати твори, присвячені осінній порі.

Ознайомити учнів із художніми засобами зображення осені поетами, письменниками, учити спостерігати за красою природи. Розвивати навички читання, переказу, вміння спілкуватися. Виховувати та прищеплювати любов, відповідальність, дбайливість.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Повідомлення теми і мети уроку.

1. Гра «Розсипанка»

2. Метод «Асоціативний куц».

- Які асоціації викликає у вас слово осінь?

Емоційна хвилинка.

(Репродукція картин, предметні картинки).

Щедро виграючи золотими фарбами, ходить чарівниця - осінь полями, лісами і луками, шарудить опалим листям, сипле золоті листочки на землю. Осінь уміє зачарувати своєю красою і кожну людину перетворити в чарівника. Не вірите? Тоді послухайте і подивіться, які дива створюють люди, закохані в осінь. Поети передають свої почуття у віршах, композитори - у музиці . А художники передав свої почуття на полотні.

(Включається музика Ф. Шопена «Ноктюрн», показ слайдів).

3. Дихальна гімнастика «Чий журавлик вище?».

У кожного з вас на партах лежать паперові журавлики. Напишіть свої побажання на крильцях і вони до вас обов'язково повернуться навесні веселиками.

Паперові журавлики прив'язуємо за ниточку. Тримавши за нитку, дмухаємо на журавлика. Ротовим видихом приводимо в рух журавлика

III. Вивчення нового матеріалу

Урок 2. Позакласне читання.

Тема уроку. Казки народів світу

Мета: вдосконалювати навички свідомого виразного читання; розширювати знання учнів про казки народів світу; розвивати зв'язне мовлення учнів; вдосконалювати вміння висловлювати оцінні судження, знаходити зображувально-виражальні засоби опису героїв; виховувати інтерес до народної мудрості.

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Мовленнєва розминка

1. Робота над скоромовкою

2. Робота над чистомовкою

III. Повідомлення теми, мети уроку

IV. Робота з виставкою книг

V. Актуалізація опорних знань

VI. Обговорення прочитаних казок

1. «Як гусак лиса перехитрив» (чеська народна казка)

2. «Лисиця, дрізд і ворона» (литовська народна казка)

Фізкультхвилинка.

Вчитель називає героя казки, а учні показують рухи, які характеризують того чи іншого героя казки.

Царівна Лебідь - рухи руками - "крилами".

Буратіно - "веселі носики".

Зайчик-побігачик - стрибки на місці.

Ведмідь - "ведмежа" хода.

Гра «Бджілки»

Робота в групах

Робота в парах

VII. Підсумок уроку

VIII. Домашнє завдання

3 клас

Урок 1. Тема уроку. Леся Українка. «Казка про Оха-Чудодія»

V. Сприймання і усвідомлення нового матеріалу

2. Опрацювання «Казки про Оха-Чудодія» (с. 71-74)

3) Читання казки комбінованим способом (учитель, учні)

Фізкультхвилинка для очей

(Тренажер «Листочки». Діти виконують вправи для очей відповідно до рухів листочків на екрані. Відео тренажера додається)

Урок 2. Тема. Учїться фантазувати. Василь Сухомлинський «Снігуроньчина пісня»

V.Сприймання і усвідомлення нового матеріалу. Опрацювання казки «Снігуроньчина пісня» (с.76-77)

4.Читання тексту учнями «ланцюжком»

Фізкультхвилинка для очей

(Тренажер «Геометрія». Діти виконують вправи для очей відповідно до рухів геометричних фігур на екрані. Відео тренажера додається)

Урок 3. Тема уроку. Коли твір відкриває свої таємниці. Оксана Іваненко «Синичка» (скорочено)

V.Сприймання і усвідомлення нового матеріалу

3.Опрацювання першої частини казки Оксани Іваненко «Синичка» (с.77-79)

1) Читання казки комбінованим способом (вчитель, учні)

Фізкультхвилинка для очей

(Тренажер «Карлсон». Діти виконують вправи для очей відповідно до рухів Карлсона на екрані. Відео тренажера додається)

Українська мова

1 клас

Урок 1. Тема. Письмо малої букви «з». Підготовчі графічні вправи. Письмо складів та слів із буквою «з». Записування речень.

Мета. Вчити учнів писати малу букву «з», з'єднувати її з іншими буквами. Розвивати фонематичний слух, зв'язне мовлення. Збагачувати словниковий запас дітей. Виховувати охайність.

Обладнання. Картки із друкованою і рукописною буквою «з»; фішки для побудови звукових моделей; малюнок зайчика; мішечки із морською сіллю на голову.

Робота над новим матеріалом

1. Порівняння форми малої друкованої і рукописної букви «з».
2. Пояснення письма букви «з».
3. Письмо рядкової букви «з» (два рядки). Діти беруть на голову мішечки із морською сіллю.
 4. Фізична вправа «Потягування»: сидячи, розкрити руки, підняти вгору, потягнутися назад, потім вперед, вправо, вліво (3 рази).
Фізична вправа «Оберти»: сидячи, випрямити руки вперед, зробити кілька обертів кистями рук.
 5. Письмо буквосполучень «зм», «зо».
 6. Фізкультхвилинка.
- Гра «Зайчик». Учні присідають біля своїх парт. На слова вчителя: «Сірий зайчик сів і жде, спритно вушками пряде» - діти, приклавши кисті до вух,

то розгинають, то згинають їх. Потім пропоную «зайчикам» ніжки погріти:

Зимно зайчику стоять:

Скік-скок, скік-скок,

Треба трішки пострибать,

Пострибавши, відпочить.

«Зайчики» займають місця за партами.

7. Письмо буквосполучень «зу», «зе».

8. Пальчикова гімнастика.

«Ворота» - з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук, великі пальці підняти вгору або сховати всередину.

«Пташки» - великий палець по черзі з'єднувати з іншими.

«Жменьки» (із силою по черзі учні стискають пальці обох рук в кулак):

П'ять гарненьких діточок

Заховались в кулачок.

Потім інші діточки

Поховались в кулачки.

Так вони по черзі грались,

Поки в жменьці поховались.

2 клас.

Урок 1. **Тема.** Поняття про мову. Українська мова — державна мова України

Мета: розширити уявлення учнів про мову як найважливіший скарб українського народу, про існування різних мов; вчити спостерігати за звучанням, написанням і значенням слів у споріднених мовах; розвивати усне мовлення учнів, каліграфічні навички письма; виховувати любов до рідної мови, бажання більше дізнаватися про неї.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Мотивація навчальної діяльності. Повідомлення теми і мети.

1. Ігровий момент.

У нас сьогодні буде не звичайний урок, а чарівний, загадковий, насичений іграми, цікавими завданнями, перетвореннями. І все це пов'язане з казковим будиночком, який з'явився у нас в класі. Мені дуже хочеться дізнатися, хто в ньому живе. А вам хочеться?

- Ви готові довідатись? Тоді вперед!

В казках є завжди перешкоди, та знаю:

Для творчих дітей їх ніколи немає.

А працюватимемо ми під девізом, що написаний на дошці: «Чим важче завдання, тим дорожча перемога». Адже є для вас щось невідоме в цій темі, що ми сьогодні і відкриємо.

2. Пальчикова гімнастика.

- Що ж треба зробити, перш ніж увійти?
- Правильно! Треба постукати або подзвонити.

Легенько стукаємо одним пальчиком. А тепер двома, а далі перемінно. Спробуємо всіма, нехай думають, що дощик іде. Ніхто не виходить....

3. Мовна розминка.

III. Первинне сприйняття та усвідомлення нового матеріалу.

1. Поняття про спорідненість мов.

2. Каліграфічна хвилинка.

Спостереження за звучанням, написанням і значенням слів у споріднених мовах. (с. 70, вправа 188)

3. Фізкультхвилинка

Гра – пісня «Привітанки та прощанки»

(діти виконують рухи привітання)

Десь вітаються ось так! *(рух)*

Десь вітаються ось так! *(рух)*

Запам'ятай, не забувай,

У нас вітаються ось так! *(рух)*

Рухи.

Європа	Тиснуть один одному руки
Арабські країни	Права рука до серця, потім до лоба, потім – уперед долонею уверх
Китай	Прямий уклін головою
Індія	Складають долоні разом, пальцями уверх, трішки нахиляються вперед
Ескімоси	Злегка вдаряють один одного кулаком по голові та плечах
Єгипет	Долоню зовнішнім боком прикладають до лоба, повертають до того, кого вітають
Нова Зеландія	Труться носами

5. Продовження роботи за підручником (с. 71)

Вправа 189

6. Хвилинка емоційного настрою .

Я хочу розповісти вам про один випадок, який засвідчує багатство нашої мови.

У купе вагона першого класу потяга Київ – Відень їхало четверо пасажирів : англієць, німець, італієць, четвертим був відомий львівський юрист Богдан Косів. Розмова точилась навколо різних тем. Нарешті заговорили про

мову: чия краща, багатша, досконаліша. Звісно, кожен почав вихваляти свою рідну.

Першим заговорив англієць:

- Англія – країна великих завойовників і мореплавців, які поширили славу англійської мови у світі.
- Німецька – мова двох великих імперій – Німеччини й Австрії, які займають більше половини Європи, гордовито заперечив німець.

Тут усміхнувся італієць і стиха мовив:

- Панове, ви обидва не маєте рації. Бо італійська мова – це мова сонячної Італії, мова музики і кохання.

Богдан Косів подумав і сказав:

- Ви, панове, по суті нічого не сказали про багатство і можливості ваших мов. Чи могли б ви, скажімо, своїми мовами прочитати невеличкий твір, у якому всі слова починались би з однакової літери?
- Ні, це неможливо! – вигукнули водночас англієць, німець та італієць.
- Вашими мовами це неможливо, а нашою - зовсім просто. Назвіть якусь букву,- звернувся він до німця.
- Хай буде «ес», сказав той.
- Гаразд. Вірш називається «Самотній сад»

(звучить спокійна музика, діти заплющують очі, уявляють картину)

**Сипле, стелить сад самотній
Срібний смуток – срібний сніг.
Сумно стогне сонний струмінь,
Серце слуха скорбний сміх.
Серед саду страх сіріє,
Сад – солодкий спокій – спить.
Сонно сипляться сніжинки,
Струмінь стомлено сичить.
Стихли струни, стихли співи –
Срібні співи серенад.
Стиха стеляться сніжинки –
Спить самотній сонний сад.**

- Геніально! Незрівнянно! – вигукнули англієць та італієць.
Потім усі замовкли. Говорити вже не було потреби.

7. Ігровий момент.

IV. Первинне застосування набутих знань.

1. Робота в групах. (вправа 190)

Скарбниця мови дарує нам дорогоцінні думки і висновки.

- Як ви розумієте значення слова скарб? Прочитайте пояснення з підручника на с. 74.

Кожна група записує своє висловлювання і пояснює його зміст.

1-ша група пояснює зміст першого висловлювання; **2-га група** — зміст другого висловлювання; **3-тя група** — зміст третього висловлювання; **4-та група** — зміст четвертого висловлювання.

Висновок. Найбільший скарб українського народу — це його рідна мова.

2. Старі й нові слова в українській мові

— Наша мова постійно розвивається. З появою нових предметів з'являються і нові слова. А назви тих предметів, які вже віджили або були замінені іншими, поступово виходять з ужитку. Наприклад, в давні часи в жнива люди користувалися жаткою, молотаркою, віялкою. У наш час ці машини замінили комбайном. Старі слова вийшли з ужитку, їх замінило нове слово.

3. Гра «З якої професії?».

Урок 2. Тема. Слова, що означають назви предметів (іменники)

Мета: навчати учнів розпізнавати іменники за питаннями хто? що?, поглиблювати знання учнів про слова — назви предметів; розвивати вміння ставити запитання до слів, збагачувати словниковий запас учнів; виховувати працелюбність.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

1. Перевірка домашнього завдання
2. Хвилинка каліграфії
3. Словникова робота

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

2. Енергізатор. Вправа " Колективний крик".

Учні стають в коло. Вчитель пропонує всім присісти. По сигналу вчителя учні починають тягти звук "Я", одночасно піднімаючись. В процесі вставання шум повинен зростати. Піком є стійка на пальчиках з підняттям рук вгору. Потім шум поступово стихає до моменту повернення у вихідне положення.

3. Продовження роботи за підручником

Пальчикова гімнастика «Зустріч друзів»

Під час цієї гімнастики по черзі торкаються пальцями однієї руки пальців другої, роблячи ними ніжні оберти (за годинниковою стрілкою).

5. Робота в групах

V. ПІДСУМОК УРОКУ

Урок 3. Тема: Будова тексту

Фізкультхвилинка

- Щоб наші пальчики відпочили, зробимо для них цікаву вправу

Гроза

Краплі перші впали, (*Злегка постукати двома пальцями кожної руки по столу*)

Павуків перелякали. (*Внутрішня сторона долоні опущена вниз; пальці злегка зігнути і, перебираючи ними, показати, як розбігаються павуки*)

Дощик стукотить сильніше, (*Постукати по столу всіма пальцями обох рук*)

Пташки розлетілися хуткіше (*Схрестивши руки, долоні з'єднати тильною стороною; махати пальцями, стислими разом*).

Дощ полив як з відра, *(Сильніше постукати по столу всіма пальцями обох рук)*
 Розбіглася дівтора. *(Вказівний і середній пальці обох рук бігають по столу, зображуючи чоловічків; інші пальці притиснуті до долоні).*
 В небі блискавка блискає, *(Намалюйте пальцем у повітрі блискавку)*
 Грім все небо крає. *(Барабанити кулаками, а потім поплескати в долоні)*
 Ну а потім з хмари сонце *(Підняти обидві руки вгору з розімкненими пальцями)*
 Знову подивиться нам у віконце!

3 клас

Урок 1. Урок розвитку зв'язного мовлення

Мета уроку: ознайомити учнів із видами листів та основними правилами листування, структурою листа, його мовним оформленням, вимогами до написання адреси на поштовому конверті; з'ясувати значення слів адреса і адрес, адресат і адресант; формувати уміння аналізувати тексти запропонованих листів та писати власні, підписувати конверт відповідно вимогам; познайомити учнів з історією виникнення листа, конверта, марки; розвивати увагу, пам'ять, логічне мислення та зв'язне мовлення, творчі здібності учнів, здатність контролювати свої емоції; виховувати мовленнєву культуру та інтерес до наслідків власної праці.

...

V. Ознайомлення з новим матеріалом уроку.

...

4. Розгляд і аналіз схеми листа. *(Таблицю отримує кожен учень)*

- Перед вами схема листа. Давайте розглянемо і запам'ятаємо, з яких частин складається лист.

Учні колективно (з допомогою вчителя) аналізують кожну частину листа і визначають, що буде доречно написати в тій чи іншій частині.

Слайд №7



МОЖЛИВІ ЧАСТИНИ ТЕКСТУ ЛИСТА	ПРИКЛАДИ
Звертання	Любі мої дідуся і бабуся! Дорога сестричко Світланко! Шановний Миколо Івановичу!
Початкова форма про стан листування	Отримав (-ла) Ваш лист... Давно не було листа... Отримав (-ла) твій лист, але зразу не відповів (-ла), оскільки...
Основний зміст листа, повідомлення про новини	Напишу Вам, що у мене нового в школі (вдома)... Я хочу розповісти Вам... Розповім усе за порядком...
Запитання адресату	Як Ваше здоров'я? Як у Вас новини? Що цікавого у тебе?
Подяка	Дякую за те, що...
Прохання написати лист	Я прошу Вас написати мені... Прошу тебе відповісти на лист...
Передача вітань	Передавайте вітання...
Прощання	До побачення... Міцно цілую і обнімаю...
Кінцівка і підпис	Ваш внук (ваша внучка)... Твій друг (твоя подруга)...
Дата і місце написання, якщо їх нема на початку листа	« » 2014р. Воскодави

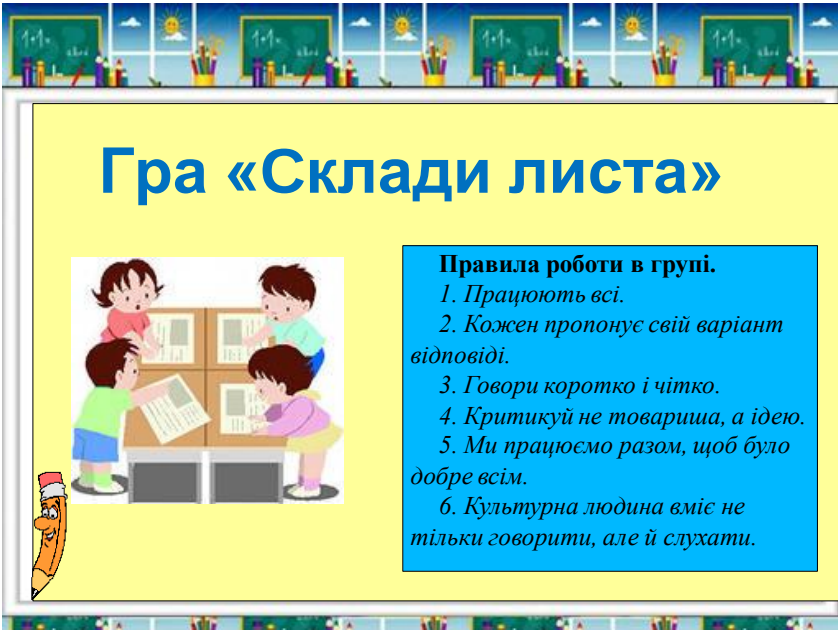
VI. Первинне закріплення.

Робота в групах (профілактика стресів - більш «слабкий» учень відчуває

підтримку товариша). **Гра «Склади листа».**

- Пропоную вам гру «Склади листа», під час якої ви повинні відтворити лист, правильно розташувавши його частини, і визначити, використовуючи довідку, до якого типу належить лист. Пригадаємо правила роботи в групі.

Слайд №8



Гра «Склади листа»

Правила роботи в групі.

1. Працюють всі.
2. Кожен пропонує свій варіант відповіді.
3. Говори коротко і чітко.
4. Критикуй не товариша, а ідею.
5. Ми працюємо разом, щоб було добре всім.
6. Культурна людина вміє не тільки говорити, але й слухати.

- Об'єднайтеся в групи та обговоріть назви частин, з яких буде складатися лист.

Завдання надруковані на жовтих листочках (Кольоротерапія: жовтий колір викликає добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм, стимулює прагнення пізнавати, вивчати нове).

Лист №1

- ☐ А що цікавого ви, діти, можете розказати про своє місто?
- ☐ Любі діти!
- ☐ Ось ми і розповіли про своє місто.
- ☐ Нам дуже подобається наше місто, в ньому багато архітектурних пам'яток, вищих навчальних закладів. Ми пишаємося, що в нашому місті багато музеїв. Наше місто є культурним і економічним центром.
- ☐ Пишуть вам Юля та Дмитро.
- ☐ Будемо з нетерпінням чекати ваших листів.

Довідка: лист - побажання, лист – привітання, лист – розповідь.

Лист № 2

- ☐ Твій дядько Юрій.
- ☐ Але в школі ти станеш грамотною людиною – ти навчишся дружити.
- ☐ Ось ти і виріс, ось ти і став школярем. Перед тобою стоїть важлива, складна задача – навчитися писати, читати і рахувати. Всі люди на світі: льотчики, агрономи, робочі та

моряки – починали вчитися з такої ж палички в твоєму зошиті, з першої букви на дошці, з першого слова в букварі.

- ☐ Любий друже! Бажаю тобі щастя, здоров'я, успіхів в навчанні.
- ☐ Мій дорогий друже!

Довідка: *лист - побажання, лист – привітання, лист – розповідь .*

Лист №3

- ☐ А перші весняні промені подарують тобі гарний настрій!
- ☐ Прийми мої найщиріші привітання з днем народження!
- ☐ Дорогий брате!
- ☐ Бажаю тобі здоров'я, щастя та досягнення своєї мрії. Нехай в твоєму житті завжди крокують поруч радість, вдача і надія.
- ☐ З любов'ю твоя сестра.

Довідка: *лист - побажання, лист – привітання, лист – розповідь .*

(Зачитування листів)(9, 10, 11 слайди)

VII. Психологічна фізкультхвилинка.



Діти виходять на «килимок настрою», сідають колом обличчям один до одного у позу «лотоса».

1. Вправа "Комплімент".

Діти витягають вперед руки, праву руку кладуть зверху лівої руки товариша, що сидить праворуч, долонями до верху. За сигналом починають говорити один одному комплімент (не повторювати!). Вимовляти потрібно з

посмішкою, дивлячись в очі, кладучи свою праву руку на праву руку товариша.

2. "На кого ти схожий". Діти дають один одному порівняльні характеристики. Наприклад, *Олю, у тебе очі - як зірочки!*

3. Вправа «Подарунок». Імітуючи особливу цінність свого дарунку, діти бажають щось приємне один одному.

Висловлені та почуті фрази діти можуть використати на наступному етапі уроку.

VIII. Практична діяльність. Написання листа другу чи подрузі (брату чи сестрі, дідусеві чи бабусі).

- Я пропоную вам написати лист. Працюватимете спочатку на чернетці (роздаю папір світло-фіолетового кольору (фіолетовий колір спонукає до творчості, фантазії, сприяє появі позитивних емоцій)).

Кожна група отримала завдання з темою листа та словами-підказками.

- Працюватимемо за таким планом... (Слайди № 12,13)

План	Правила написання листа:
1. Вибір адресата. 2. Обдумування змісту листа. 3. Складання плану листа. 4. Обговорення кожного пункту плану. 5. Написання листа.	• Дотримуйся змісту листа. • Працюй за визначеним планом. • Починай нову думку з нового абзацу. • Уникай повторів. • Використовуй художні засоби. • Використовуй слова-підказки. • Перевір написане.

6. Запис тексту у чернетку.

Якщо хтось із вас відчує невпевненість, можете скористатися картками-підказками.



(Слайд № 14)

Завдання для I групи.

Напишіть листа, в якому просите друга прийти до вас на каникули.

Слова – підказки:

Добрий день.....!

Привіт.....!

У мене до Вас (до тебе) велике прохання...

Дуже прошу Вас (тебе)...

З привітом...

Заздалегідь вдячний ...

Завдання для II групи.

Напишіть другові лист – розповідь про справи в класі.

Слова-підказки:

Дорогий.....

Хочу розповісти тобі про.....

Я дуже сумую без тебе.....

Напиши мені....

З нетерпінням чекаю відповіді ...

Завдання для III групи.

Напишіть дідусеві листа з вдячністю за надісланий подарунок.

Слова – підказки:

Здрастуйте!

Дорогий.....!

Сердечно дякую Вам (тобі) за те, що ...

Від щирого серця...

Я дуже вдячний ...

Велике спасибі ...

Дякую

Вдячний Вам (тобі)

Урок 2. Тема. Добирання спільнокореневих слів і зміна форми слова для перевірки написання слів із ненаголошеними [е],[и]

IV.Сприймання й усвідомлення нового матеріалу

2.Вправляння у добиранні перевірних слів (с.61,впр.132)

Фізкультхвилинка для рук і пальчиків «Гриб»

(Діти кладуть руки на парти долоньками донизу. Проговорюють віршик і виконують відповідні вправи)

Диб-диб-диб! (Постукати по парті долоньками)

Диб-диб-диб! (Постукати по парті кулачками)

Біля пенька гриб! (Показати руками над партою півколо)

Отакий товстезний! (Розвести руки в сторони)

Отакий грубезний! (Стиснути пальці в кулачки)

Бриль на голові. (Похитати головою)

А нога в траві. (Потупати ногами)

Диб-диб-диб! (По столу – долоньками)

Диб-диб-диб! (По столу – кулачками)

Урок 3. Тема уроку. Поняття «Орфограма»

IV. Сприймання і усвідомлення нового матеріалу

2.Робота в парах

- Змініть слова і дізнайтеся, яку букву писати в корені.

С...ло –

С...стра –

Л...сиця –

В...ликий –

Фізкультхвилинка для рук і пальчиків «Тупотілка»

(Діти проговорюють віршик і виконують відповідні вправи)

Туп-туп-туп! Там і тут!

До школи діти йдуть. (Стукати долоньками по парті)

Не біжать, не кричать

Лиш ніжками тупотять. (Стукати вказівними пальчиками по парті)

Хто тихенько іде,

Той ніколи не впаде. (Стукати кулачками по парті)

А хто дуже біжить,

Може носика набить. (Стукати почерзі вказівними і середніми пальчиками)

Урок 4. Тема. Вимова та правопис слів із ненаголошеними [е],[и] у корені, що не перевіряються наголосом

IV.Сприймання й усвідомлення нового матеріалу

1.Робота над прислів'ями та прикметою (с.63,впр.139)

Фізкультхвилинки для рук і пальчиків «Гуси» і «Рибки»

(Діти проговорюють віршики і виконують відповідні вправи)

Сірі гуси налетіли. (Помахати руками)

І на лузі тихо сіли. (Покласти долоньки на стіл)

Походили, походили. (Походити пальчиками по парті)

Попоїли, попоїли. (Постукати вказівними пальчиками по столу)
Знялися і полетіли. (Помахати руками)

Рибки плавали, пірнали
У прозорому ставку. (Руки руками ніби пливемо)
То зійдуться – розійдуться. (Дві руки пальчиками сходяться одна до одної)
То зариються в піску. (Зжимаємо і розжимаємо кулачки)

Урок 5. Тема. Зв'язок прикметників з іменниками. Закріплення.

Мета. Вправляти учнів у визначенні роду і числа прикметників за іменниками. Розвивати зв'язне мовлення. Формувати культуру здоров'я школярів шляхом впровадження здоров'язберігаючих технологій. Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Хід уроку

I. Психоформула.

Люблю я свій розум, увагу, та пам'ять,
Працює мій мозок і вчусь я старанно,
Сприймаю все нове і мислю логічно,
Вчителя слово здійснюю практично.

II. Хвилинка каліграфії. Письмо букв, слів із соляними мішечками на голові (для вироблення правильної постави під час письма).

жч дл ов в'я

III. Засвоєння знань

1. Робота над висловом.

- ***Найдорожчий скарб для людини – здоров'я.***

Як ви розумієте цей вислів?

Запишіть це речення.

Назвіть, якою частиною мови виражені слова, вжиті у цьому реченні.

Визначте число і рід прикметника «найдорожчий».

Поясніть значення слова «скарб».

Скільки складів в слові «здоров'я»?

Який склад наголошений?

Чого більше в слові – звуків чи букв?

Чому?

Яке це речення за метою висловлювання?

Перебудуйте цей вислів, утворіть спонукальне речення. (Люди, бережіть найдорожчий скарб – здоров'я!). Запишіть.

На що треба звернути увагу у цьому реченні?

Дійсно, кожній людині необхідно дбати про своє здоров'я.

2. ВПРАВА «Сплетені руки»

(Сісти зручно, покласти ногу на ногу. Переплести пальці. Вивернути схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей.

Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система має можливість заспокоїтися.

3. Добір прикметників до іменника

- Запишіть прикметник «здоров'я», доберіть до нього прикметники.
(Здоров'я (яке?) міцне, богатирське, чудове, гарне).
- В якому числі стоять ці прикметники? Чому?

УІ. Творча робота. (Робота в парах)

Уявіть, що ви заблукали у густому дрімучому лісі. І ось перед вами з'явилися три дороги. Кожна може вивести з лісу, але за певних умов. Які це умови, ми спробуємо з'ясувати. Попрацюємо в парах. Візьміть картки, складіть речення.

Ліворуч підеш - велике багатство

знайдеш, але здоров'я загубиш.

Праворуч підеш – половину багатства

знайдеш і половину здоров'я загубиш.

Прямо підеш – нічого не знайдеш, але

здоров'я збережеш.

-Яку дорогу ви оберете?

- Що для людини є найдорожчим?

-Який прикметник зустрівся у цих реченнях?

- З яким іменником зв'язаний?

- Визначте число, рід.

Продовжіть рядки:

Здоров'я - це краса,

Милуйся нею.

Здоров'я - це мрія,

Здійсни її.

Здоров'я - це багатство,

Не розтрать його.

УІІІ. Фізкультхвилинка

Дружно разом піднялись,

Вліво, вправо подивились.

Потім хутко повернулись,

Всім навколо посміхнулись,

«Хай лунає всюди сміх,

В нас здоров'я - краще всіх!»

Математика

2 клас

Урок 1. Урок практичних вправ

Хід уроку

1.Організація класу до уроку. Мотивація навчальної діяльності.

- Закінчується навчальний рік, всі чекають канікул. Пропоную на уроці не вчитися, а погратися, стати математичними веселунчиками-пустунчиками.

2. Психологічна вправа «Це чудово!»

- Чи дізналися ми з вами щось нове під час навчання в 2 класі? Пригадайте, що для вас було найцікавішим. Станьте всі в коло. Хтось вийде в середину і скаже про своє математичне уміння, яке він здобув на уроках.

Наприклад.

Аня: Я вивчила всю таблицю множення і ділення.

Всі: Це чудово! (всі проказали і підняли вгору великий палець)

Миколка: Я вмію обчислювати вирази з дужками.

Всі: Це чудово!

Урок 2. Тема «Повторення табличного множення числа 2 і ділення на 2».

Мета: повторити табличне множення числа 2 та ділення на 2; розвивати логічне мислення; виховувати бажання берегти та зміцнювати власне здоров'я.

Хід фрагменту уроку.

I. Організація класу.

Доброго ранку!

Доброго дня!

Вітаємо ми!

І вітаю вас я!

II. Мотивація навчальної діяльності.

Повідомлення теми і мети уроку.

Тільки сміливим, кмітливим, розумним, сильним духом і тілом підкорюються моря. Тож вирушаємо у подорож для того, щоб перевірити себе, свої знання. ознайомлення з планом уроку.

III. Усний рахунок.

Гра «Збираємо припаси».

(Перевірка знань таблиці множення числа 2 і ділення на 2. За кожну правильну відповідь учень отримує фрукт або овоч).

- Чому саме ці фрукти і овочі ми беремо у подорож?

IV. Робота з геометричним матеріалом.

Прочитайте вислів, поясніть його значення (Обід без овочів, що свято без музики).

IV. Хвилинка каліграфії.

- Побудуємо корабель.

- Які геометричні фігури використали?

- Прокладемо маршрут.

У. Математичний диктант.

1. За 1 хв серце людини під час сну перекачує 4 л крові. Скільки літрів крові серце перекачує за 2 хв сну?

2. У звичайний день людині потрібно 3 л води, а у спекотний день у 2 рази більше. Скільки літрів води потрібно людині у спекотний день?
3. За рік волосся голови виростає на 2 дм 5 см. Скільки це буде у сантиметрах?
4. За добу у людини випадає приблизно 40 волосин. скільки волосин випадає приблизно за дві доби?

УІ. Фізкультхвилинка.

Раз-два - сонечко на небі піднімається ;
Три, чотири - хмароньки опускаються;
П'ять, шість - дощик починається;
Сім, вісім - діточки посміхаються;
Дев'ять, десять - і землі рідній вклоняються.

3 клас

Урок 1. Тема. Письмове множення багатоцифрових чисел на круглі числа. Підготовка до розв'язування задач на пропорційне ділення. Задачі на знаходження дробу від числа (№№ 710 – 718).

1. Робота в парі. Хвилинка каліграфії. Запишіть рядок цифри 4. Обміняйтеся зошитами, визначте, яка цифра написана найкраще.

Вправа «Буратіно» - носиком написати в повітрі цифру 4 (або цифри від 1 до 4).

2. Усний рахунок з використанням м'яча.

Назви тільки відповідь, коли спіймаєш м'яча.

$80 \bullet 200 =$	$150 \bullet 200 =$	$500 \bullet 2000 =$
$3200 \bullet 200 =$	$2000 \bullet 300 =$	$2300 \bullet 200 =$

Урок 2. Тема. Віднімання круглих трицифрових чисел з переходом через розряд виду 420-70. Вправи і задачі на застосування вивчених випадків арифметичних дій.

Мета: ознайомити учнів з прийомами віднімання круглих трицифрових чисел з переходом через розряд; удосконалювати вміння розв'язувати вправи і задачі на застосування вивчених випадків арифметичних дій; формувати вміння розв'язувати розширені задачі на зведення до одиниці; розвивати мислення; виховувати інтерес до математики.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

1. Перевірка домашнього завдання
2. Гра «Влуч в ціль»

III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ УРОКУ

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Підготовча робота (с. 88, завдання 562)
2. Пояснення нового матеріалу (с. 88, завдання 565)
3. Первинне закріплення нового матеріалу (с. 88, завдання 566)

Фізкультхвилинка

Нахились уперед,
нахились назад.
І направо, і наліво,
Щоб нічого не боліло.
Один, два, три, чотири –
набираємося сили,
Нахились, повернись
І до друга посміхнись.

Руки вгору піднесіть.
Пальці швидко полічіть:
Ліворуч – 5, праворуч – 5,
Скільки разом? Як сказать?
Руки вгору піднесіть
І почнемо всі лічить.
Скільки пальців на руці
Хором скажемо усі.

4. Закріплення нового матеріалу.

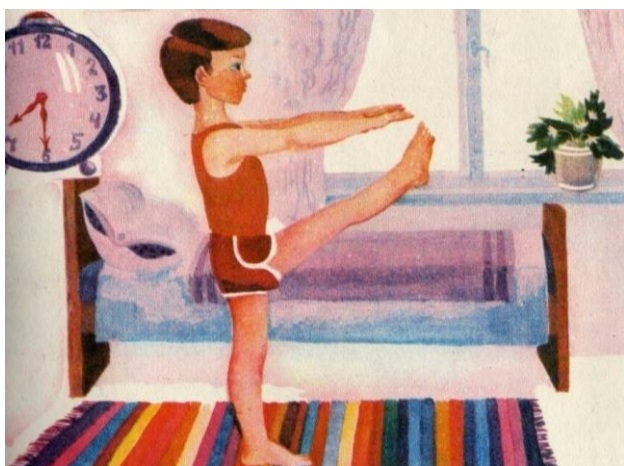
Естафета з виконання математичних завдань із крейдою біля дошки.

V. РОЗВИТОК МАТЕМАТИЧНИХ ЗНАНЬ

1. Робота над задачами на здоров'язберігаючу тематику.



А. Дитина 7-14 років повинна за добу обов'язково вживати продукти тваринного походження. За добу дитина повинна вживати 120 грам м'яса, сиру на 80 грамів менше, а молока на 200 грам більше, ніж м'яса. Яка добова норма дитини такого віку?



починаються о 9 годині ранку?

Б. Сашко прокинувся, коли годинник показував 7 год 30 хвилин ранку. Йому потрібно:

15 хвилин на ранкову зарядку,
12 хвилин на умивання та водні процедури,
6 хвилин на прибирання кімнати,
9 хвилин, щоб з'їсти сніданок,
25 хвилин на дорогу до школи.
Скільки вільного часу залишилося у Сашка перед уроком, якщо уроки

2. Робота над задачею на зведення до одиниці (с. 89, завдання 568)
Аналіз задачі за питаннями вчителя. Складання короткої умови.

3. Гра-руханка «Знайди відповідь» (числа-відповіді розклеєні по всьому класу)

А. Норма добової потреби учнів у різних вітамінах становить у середньому 125 мг. Одна скурена цигарка залишає в організмі лише 100 мг. Скільки мг вітамінів краде у себе той, хто палить? (25мг)



Кожна скурена цигарка скорочує життя курця. Загалом, люди, які курять, скорочують собі життя на 8 років, що становить сьому частину їхнього життя. Яка середня тривалість життя в Україні? (56 років)

Б. Після куріння однієї цигарки в кров надходить 3мг нікотину. Скільки нікотину надійде в кров, якщо людина викурить 20 цигарок? (смертельна доза 50-100 мг) (60мг)

В. Визначити, скільки з сімейного доходу витрачає за місяць на цигарки людина, що викурює одну пачку на добу, якщо пачка цигарок коштує 10 грн.



Г. Здоровий сон підлітка становить третину доби. Сон Світлани становить чверть доби. Підрахуйте, скільки годин спить дівчинка і чи буде її сон здоровим.

(Ні, так як вона спить 6 год)

4. Завдання з логічним навантаженням. Робота в групах «Допоможи другу»



А. Щоб бути здоровим, людина повинна вживати щодня 3 г білків на кожні 4 кг своєї ваги. Скільки білків необхідно для дитини масою 40 кг на один день?



Б. Одна цигарка руйнує 25 мг вітаміну С. Відомо, що якщо людина пробула в накуреному приміщенні 1 год, то це рівноцінно 4 скуреним

цигаркам. Скільки людина втратила вітаміну С, якщо він пробув в накуреному приміщенні 2 год? (200 мг)

В. Відомо, що в середньому з 5 курців 4 страждають захворюванням легень. Знайдіть кількість хворих, якщо курять 500 осіб.

Природознавство

Ранкова зустріч у 1 класі

Тема. Запитай у матінки Природи, як бути здоровим

Хід зустрічі:

1. Привітання.

- Доброго здоров'ячка всім гарним людям!
- Здрастуй, Сонце!
- Вітаю, Небо!
- Доброго дня тобі, матінко Земле!
- Дякую, Природо, за здоров'я!

2. Сюжетно-рольова гра.

- Які ж поради дала учням першого класу матінка Природа?
- * Слони за день проходять 300 км і ніколи не хворіють: рух – це здоров'я.
- * Орли бачать мишку з висоти 3 км. Бережіть зір!
- * Кажани чують у 25 разів краще людини. Бережіть слух!
- * У зайців міцні зуби, тому що вони вживають тверду рослинну їжу. Беремо з них приклад!
- * Моржі вчать нас загартовуватись. Загартовані люди менше хворіють!
- * Тварини піклуються одне про одного. Тільки щасливі люди здорові!

3. Зарядка матінки Природи.

Запрошуємо вас зробити з нами зарядку, рекомендовану матінкою природою.

- * Зігріваємо руки.
- * Вмиваємо обличчя, не торкаючись долонями шкіри.
- * Масаж шкіри голови.
- * Будимо вушка (простукування та поглажування).
- * Прокидаються оченята.
- * Запрошуємо до роботи внутрішні органи (масаж вух, стрибки)
- * Пробуджуємо імунну систему.

2 клас

Урок 1. Тема. Весняні зміни в житті тварин. Розмноження. Піклування про потомство.

Вивчення нового матеріалу.

- **Розповідь про народження потомства.**

Самостійно прочитайте частинку тексту на с.115.

- **Перегляд слайдів** «Тварини навесні». Музика Фредеріка Шопена.
- **Фізкультхвилинка**

1. вправа «Зелений колір». Ви знаєте казку «Гидке каченя». Пам'ятаєте, як мама-качка говорила, що зелений колір корисний для очей. Пропоную на рахунок 1, 2, 3 подивитися на вазона, що стоїть на вікні, і знову на рахунок 1, 2, 3 подивитися на красвид за вікном.
2. рухавка на вибір чергового.

Урок 2. Тема: Пори року

Фізкультхвилинка

- Уявімо, що ми на лісовій галявині.
- Я вас запрошую пограти. Всіх вас я перетворюю на насіння. *(Діти згортаються в клубочок, згинають голову і накривають руками.)*

Як тільки проглянуло тепле весняне сонечко, насіння починає повільно рости. *(Піднімаються)* У нього з'являються листочки. *(Руки тягнуть вгору)* Росте стебельце *(тіло витягується)*, з'являються гілочки з пуп'янками. *(Руки в сторони, пальці стиснуті.)* Настає радісний день, і пуп'янки лопаються. *(Різно розтуляються кулачки)* Пагін перетворюється на чудову сильну квітку. Настає літо, квітки гарнішають, милуються собою, посміхаються квітам-сусідам, кивають їм, легенько торкаються своїми пелюстками.

Але ось подув вітер, наступила осінь. Квітка гойдається в різні боки, бореться з негодою *(коливання рук, голови, тіла)*, квітка нахиляється до землі, лягає на неї. Їй сумно.

Та ось пішов зимовий сніжок. Квітка знову перетворилася на насіння. Сніг прикрив насіння, йому тепло і затишно.

Незабаром знову настане весна, і воно оживе!

Урок 3. Тема. Осінні явища в житті рослин

Мета. Ознайомити учнів з осінніми змінами в житті рослин; вчити спостерігати за рослинами восени; розвивати увагу, мовлення, спостережливість, мислення; виховувати любов до природи.

Хід уроку

I. Організація класу

II. Актуалізація опорних знань

III. Повідомлення теми, мети уроку

IV. Вивчення нового матеріалу

1. Робота з малюнком на дошці (на малюнку зображена осіння природа). Розгляньте малюнок, розкажіть, які зміни відбуваються в природі восени?
2. Розповідь учителя.
3. Робота з віршем О. Коваленка « Пори року»

Офтальмологічна пауза

Погляньте у вікно, знайдіть очима дерево чи куш, помилуйтеся його красою. А тепер закрийте очі і уявіть побачене. Відкрийте очі.

4. Спостереження за рослинами.
5. Робота з підручником

- Прочитайте вірш Катерини Перелісної « Золота осінь».

Про які ще ознаки осені розповідається у вірші?

- Перевір себе

Перевір правильність прикмети:

Якщо восени листки у берези і дуба опадають не повністю – зима буде лютою.

- Поясни прислів'я

Осінь на рябому коні їздить.

Підсумок. Рослини як і тварини, готуються до зими. Посилений листопад починається вслід за першими заморозками. Різні дерева і кущі набувають різного осіннього забарвлення. Листопад – це пристосування рослин до зменшення випаровування восени і зимою. Осінь – час підготовки і переходу рослин до зимового спокою.

Фізкультхвилинка

Налетів веселий вітер (*піднімають руки догори, легенько хитають*)

Захитали листям віти. (*нахили тулуба вправо-вліво*)

І листочки закружляли, (*руки в боки, оберти навколо себе*)

До землі легенько впали. (*присідають*)

Вітер знову їх підняв – (*піднятися у вихідне положення*)

У веселім танці закружляв. (*оберти навколо себе*)

Вітерець побіг собі, (*відновлення дихання*)

А листочки впали до землі. (*сідають на свої місця*)

V. Узагальнення і систематизація знань

VI. Підсумки уроку. Рефлексія

VII. Домашнє завдання

Урок 4. Тема. Весна. Рослини навесні.

Мета. Ознайомити учнів з весняними явищами в житті рослин. Встановити зв'язки між цими явищами і погодою навесні. Ознайомити з ранньоквітучими рослинами, які потребують охорони. Розвивати спостережливість, уміння порівнювати, узагальнювати. Ознайомити дітей з охороною здоров'я навесні, з правилами поведінки в лісі, виховувати бережливе ставлення до живих організмів, що населяють ліс. Розкрити значення перебування на свіжому повітрі для зміцнення і охорони здоров'я.

Хід уроку

III. Актуалізація опорних знань

- Ми мандруємо, мандруємо Україною крокуємо.

А зараз розглянемо карту нашої подорожі . Ми побуваємо на трьох островах.
Вони пропонують нам такі завдання :

В Н А Е	РОСЛИНИ	ЗДО В'Я РО
1.Ознаки весни. 2.Робота з картками. 3. Народна скарбничка.	1.Кольори весни. 2. Складіть квітку. 3. Гра «Що зайве?»	1.Фізкультхвилинка. 2.Гра «Корисно – шкідливо» 3.Промінець здоров'я.

IV. Сприймання та усвідомлення навчального матеріалу.

Зрозуміло, всім відомо,
Що приємно будь здоровим,
Тільки треба знати,
Як здоровим стати!

Ми з вами потрапили на острів « Здоров'я».

1. Фізкультхвилинка під музичний супровід

Уявіть, що ви - квіти . Вранці ви прокидаєтеся від нічного сну.(діти встають навшпиньки, піднімають руки вгору й підтягуються).

Пелюстки ваші розкриваються назустріч лагідному сонечку . (Школярі піднімають руки вгору , з'єднують долоні над головою, розводять руки в сторони).

Сонечко котиться по небу, а квіти своїми голівками стежать за його рухом. (Із піднятими догори руками діти повертають тулуб ліворуч – праворуч).

Закінчився день . Квіточки зібрали докупі свої пелюстки та нахилили голівки. (Учні повільно опускають руки вниз та сідають за парти).

2.Гра « Корисно – шкідливо» (« Спіймай корисне»).

- Перебування на свіжому повітрі.
- Звичка брати все в рот і куштувати на смак.
- Тривале сидіння біля телевізора, комп'ютера.
- Миття рук перед уживанням їжі.
- Паління цигарок.
- Загартування.
- Систематичне харчування.
- Дворазове чищення зубів.

3. Гра «Відкрий промінці здоров'я».

Твоє **здоров'я** у твоїх руках.

Режим дня	Чистота	Їжа	Відпочинок	Зарядка
-----------	---------	-----	------------	---------

4.Гра «Плутанка» (картки на партах, самостійна робота)

З'єднай рисками початок та продовження речень.

Сонце, повітря і вода -	запорука здоров'я.
Чистота -	наше багатство.

Здоров'я -	здоровий дух.
У здоровому тілі -	наші найкращі друзі.

5. А я раджу вам, друзі, не хворіти. А для цього свій імунітет зміцнити (в кожній дитині фітоподушечка – вдихання запахів лікарських трав).

3 клас

Тема. Які рослини називаються хвойними?

Екскурсія в природу (шкільний парк, сад)

Мета: ознайомити учнів з особливостями хвойних рослин; розвивати вміння порівнювати, аналізувати і робити висновки, упізнавати та розрізняти рослини за зовнішнім виглядом, за кроною, корою, залишками плодів, насінням, виховувати відповідальність, шанобливе і дбайливе ставлення до рослин.

Обладнання: 1) засушене листі дерев шкільного парку, саду; 2) вуличний термометр; 3) коробка для збору природного матеріалу; 4) годівниці і корм для птахів.

Місце проведення: парк і сад поблизу школи.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Санітарно-гігієнічні умови

Напередодні екскурсії вчитель нагадує дітям про необхідність одягнутись відповідно до погодних умов, мати тепле взуття, призначене для ходьби, рукавички.

1. Повідомляється місце проведення екскурсії.
2. Повторення правил безпеки та поведінки на природі:

ГРА «Так чи ні».

Під час екскурсії до зимового парку я:

- буду ламати гілки дерев, смітити;
- вилізу на дерево;
- прилаштую годівничку на гілку дерева;
- буду голосно кричати;
- кину камінь у пташку;
- нагодую птахів;
- намалюю зимовий парк, малюнок покажу друзям.

II. Актуалізація опорних знань

1. Бесіда

2. Робота над загадками

III. Повідомлення теми і мети уроку

IV. Вивчення нового матеріалу . Екскурсія. Проведення спостережень.

1. Зупинка природолюбів.



- Почнемо нашу екскурсію біля каштанів, що ростуть біля школи. Озирнімось навколо. Чому зараз холодно?
- А чи змінилось щось у живій природі? Чому?
- Яка сьогодні погода?
- Як гріє сонце?
- Що можете сказати про стан неба, хмар?
- Які випали опади?
- Подивіться на парк і порівняйте його вид з тим, як він виглядав восени.
- Чи змінилися рослини?
- На календарі сьогодні ____ грудня. Тривалість дня – ____ годин. Температура то підвищується, то падає униз, але, як виявляється, для грудня – це вже не сюрприз.

2. В гості до берізки. Спостереження за берізкою



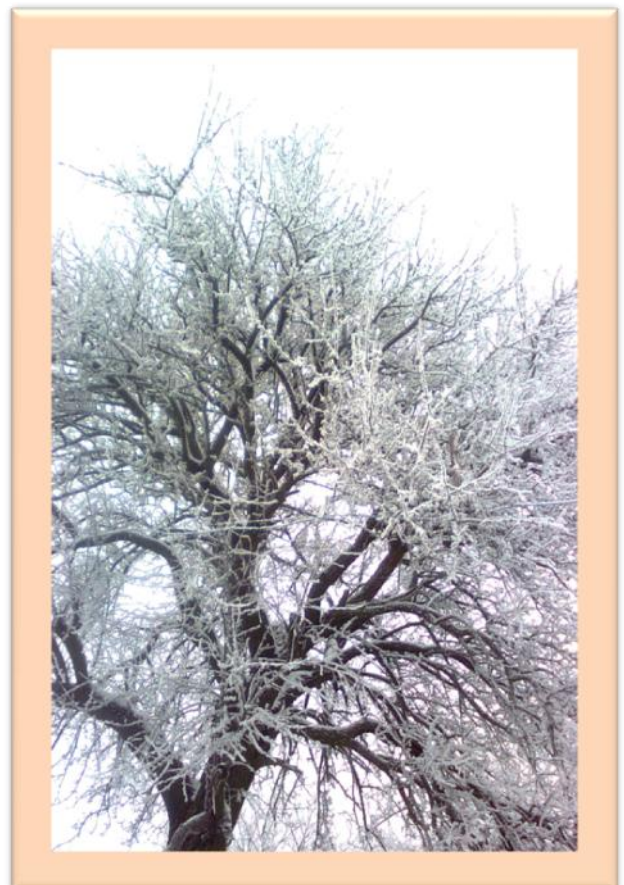
Діти з педагогом знаходять у парку берізку. Звертається увага на те, як красива берізка в пухнастому інеї або як під вагою снігу схиляються її гілки.

- А як берізка пристосувалася до зими?

- То як називаються дерева, які скинули листочки? (Листяні).
- А чи всі дерева стоять голі?

3. Зустріч з вишенькою.

- Вишня як і берізка зараз безлиста. Але чи стали вони від цього однаковими? (Звичайно, ні, дерева різні).
- Чим відрізняються листяні дерева?



(Кольором кори, розташуванням гілок, бруньками, формою крони).

- Придивіться уважніше до бруньок. Саме бруньки допомагають відрізнити дерево взимку, вони є найстійкішими до морозу органами. Бруньки з осені перебувають у стані спокою. Від холоду вони захищені товстими водонепроникними лусочками та восковим нальотом. Якщо брунькам створити сприятливі умови, вони можуть прорости (у водичці у кімнаті). І ось цю гілочку ми візьмемо до класу, поставимо у воду і будемо спостерігати, як за допомогою тепла і світла ця малесенька брунька набубнявіє і, зрештою, з неї розпуститься листочок.

4. Привітаємось з сосонкою.

- А хто знає. Що це за дерево?
- Чи змінилася сосна з осені? (Ні, вона як і раніше стоїть зелена).
- А чим від попередниць відрізняється сосонка?

Учні розглядають сосну: який у неї стовбур, забарвлення кори, зміщення гілок, верхівку, шишки. Повертаються до будь-якого найближчого листяного дерева, розглядають його. Порівнюють їх.

- Так, це дерево має листочки-хвоїнки? Дерева і кущі з хвоїнками називаються *Хвойними*. Запам'ятайте! Хвойні рослини — це вічнозелені дерева і кущі. Вони мають корінь, дерев'янисте стебло, голчасті листки — хвоїнки і шишки з насінням. Хвоїнки — теж своєрідні листки. Як ви думаєте, чи скидає сосна свої хвоїнки? *(Відповіді дітей)* Хвоя теж опадає, але хвоїнки міняються поступово, протягом року. А які хвойні дерева ви ще знаєте?

Хвилинка-цікавинка

- Чудово впливає на людський організм повітря хвойних лісів, воно насичене ефірними смолами. Ним особливо корисно дихати людям, у яких хворі легені, дихальні шляхи. Цінується чисте цілюще повітря хвойних лісів. Аромат сосни є здоровішим за пахощі квітучих дерев. Отже, ці вічно зелені дерева треба обов'язково насаджувати біля людських помешкань.

5. Загостюємо до ялиночки



- А про цю красуню, що вам відомо?
- На що схожа засніжена ялинка?
- На відміну від яблуні, в ялини гілки розташовуються кільцями. Упродовж одного сезону наростає одне кільце, за їхньою кількістю можна встановити вік дерева. Давайте визначимо вік нашої ялинки?
- Замість квіток у ялини — шишки. Насіння у шишках ялини повністю досягає аж на початку наступної весни.

Хвилинка-цікавинка

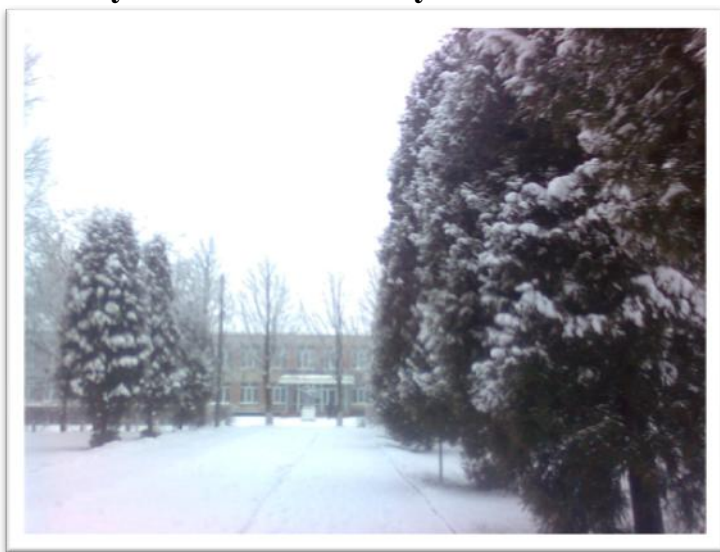
Давньослов'янська назва ялинки означає — колюча. Її листки — хвоїнки живуть на дереві 5-7 років, а самій ялинці, щоб вирости потрібно не менше 12 років. На

Україні є ялинки довгожителі, їх вік – 500 років. З давніх-давен оспівують в легендах, піснях, казках красу ялинки. Найбільш поширена на Україні, у Карпатах, де висота її сягає до 50 метрів. Краса ялинки полонила серця людей. Без неї не обходиться і сучасний Новий рік. Ялинка – це гарно, але можна вигадати інші способи прикрасити будинок.

Штучна ялинка

- ефективний засіб захисту природи;
- гарний спосіб заощадити свої кошти;
- як правило, мають ідеальний вигляд;
- використовуючи штучну ялинку, ми залишаємо велику частину зелених красунь.

6. Зупинка на «Алеї туй»



Щоранку найпершими по дорозі з обох сторін до школи нас зустрічають ці дивовижні, схожі на піраміди дерева. Туя - повільно зростаюче хвойне дерево. Невибаглива, морозостійка. У туї короткий основний стовбур, що розгалужується на кілька стовбурів меншого діаметру. Колір кори залежить від віку дерева, у молодих дерев вона червона, потім стає сіро-бурої, з утворенням вузьких смуг відшаровуються на стовбурі. Хвоя дрібна, лусковидною форми, опадає

на другий-третій рік.



Невеликі довгасті шишки складаються з 3-6 пар шкірястих лусок. Плоскі насіння з двома жовтими крильцями висипаються з дозрілих шишок восени. Тую застосовували здавна в народній медицині, а також в косметології як миючий і поживний засіб для волосся і шкіри. Деревина туї стійка до гниття, тому оптимально підходить для виготовлення паль, телеграфних стовпів, шпал і меблів.

7. Відпочинем на природі

А) Руханка

Як сніжинка на землю лягає, коли вітру немає? (Піднімають руки і виконують рухи руками зі сторони в сторону).

Як вітерець подує і сніжинки сколихнув? (Підсилюють рухи і розхитуються зі сторони в сторону – тулуб і руки).

Хуртовина враз настала й снігом все позасипала. (Обертаються, піднімаючи й опускаючи руки) Стихло все навкруги, і лежать білі сніги. (Зупиняються і сідають на місця).

Б) Гра «Хвойні і листяні дерева».

Діти стають у колі. Хлопчики плескають у долоні, коли називаю хвойні дерева; дівчатка присідають, коли називаю листяні. Виграють ті, хто не помилився.

8. Допомога пернатим

- Чи помітили ви на деревах годівнички? (Так.)
- Чому вони з'явилися в парку? (Для підгодовлі птахів.)



Педагог дістає приготовлений корм для птахів (пилоно, насіння рослин) і насилає в годівницю. Потім діти і педагог відходять від годівниці на деяку відстань і в тиші спостерігають за тим, які птахи першими прилетять поласувати, як вони прилітають - зграйкою або по одній. Дітям пропонується до наступної екскурсії приготувати корм пташкам самим.

— Які птахи зимують у нашій місцевості?

Учні спостерігають за синичками, горобцями, слухають стукіт дятла.

— Тут вони живляться залишками плодів, насіння. (Якщо є можливість, можна показати дітям розтріпані дятлом соснові шишки.) А от горобці ніколи не їдять по одному. Знайшовши корм, горобчик обов'язково «скличе» інших горобців.

Основи здоров'я

2 клас

Урок 1. Тема. Здоров'я і хвороби

Мета. Формувати уявлення учнів про значення здоров'я та шляхи його збереження й зміцнення. Навчити обґрунтовувати необхідність дбайливого ставлення до свого здоров'я. Сприяти формуванню навичок здорового способу життя. Виховувати бажання зміцнювати власне здоров'я.

Хід уроку

Узагальнення та систематизація отриманих знань

1. Сюжетно-рольова гра.

2. Зарядка матінки Природи (ходьба по стежині здоров'я – на килимі зроблено стежку з природних матеріалів: лісових горіхів, квасолі, морських камінців . Діти ходять по стежці босоніж, відбувається масаж стопи, стимулюються активні точки і зони, відбувається профілактика від плоскостопості).

Зарядка

- * Зігріваємо руки.
- * Вмиваємо обличчя, не торкаючись долонями шкіри.
- * Масаж шкіри голови.
- * Будимо вушка (простукування та поглажування).
- * Запрошуємо до роботи внутрішні органи (стрибки).

3. Робота над загадками (продовж загадку)

Щоб здоров'я добре мати,
Слід про нього змалку ____ (дбати).
Кожний ранок обливатись
І зарядкою ____ (займатись).
У дворі щодня гуляти,
Повноцінно їсти й ____ (спати).
Добре мити всі продукти,
Досхочу вживати ____ (фрукти).
За зубами доглядати,
Дірочки всі ____ (пломбувати).
Будете все це робити –
Перестанете ____ (хворіти).

3 клас

Урок 1. Тема уроку. Активний відпочинок. Безпека при заняттях спортом

IV. Вивчення нового матеріалу

1. Робота з підручником (с.23-27)

1) Читання статті «Про активний відпочинок».

- Чому активний відпочинок особливо потрібен дітям?
- Що необхідно дітям для нормального відпочинку і розвитку?
- Які вам відомі види спорту?
- Доведіть, що найкращим відпочинком є зміна одного виду діяльності на інший?

Фізкультхвилинка

(Діти співають пісню «То не є проблема» під фонограму і виконують відповідні рухи за змістом пісні ; відео додається)

Урок 2. Тема уроку. Сім'я. Повага і взаєморозуміння в родині

IV. Вивчення нового матеріалу

1. Розповідь з елементами бесіди

- Сім'ї (родини) бувають різними: великими і маленькими. Вони не завжди складаються з батьків і дітей. В одній сім'ї можуть жити декілька поколінь.
- Назвіть склад родин, зображених на сімейних світлинах.
- Зазвичай члени родини живуть разом. Але трапляється, що члени однієї сім'ї живуть окремо. Діти, які втратили рідних батьків, живуть у прийомній родині або в інтернаті.

Фізкультхвилинка

(Діти співають пісню «Мій дідусь» під фонограму і виконують відповідні рухи за змістом пісні; відео додається)

Урок 3. Тема уроку. Допомога і обов'язки в сім'ї

IV. Вивчення нового матеріалу

1. Робота за підручником (с.56-57)

Читання оповідання О.Буценка «Помічниці»

- Що розповіла Оля про допомогу мамі?
- Що здивувало Олю у розповіді Ліди?
- Як ви гадаєте, чи допомогла Ліда мамі?

Фізкультхвилинка

(Діти співають пісню «Мама і я» під фонограму і виконують відповідні рухи за змістом пісні; відео додається)

Розділ V. Розробки виховних і позакласних заходів, спрямованих на формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів.

Заняття на тему

«Фізкультхвилинка – це здоров'я дитини»

Мета: Уточнити та закріпити знання дітей про здоров'я. Виховувати в них бажання бути здоровими. Виявити знання фізкультхвилинок.

Обладнання: малюнки, касета з музикою.

Хід заняття

I. Організаційна частина. Привітання.

1. Вступ.

- Діти, як ви думаєте, чому одні люди хворіють часто, а інші рідко? Одні увесь час скаржаться на втому, біль, а іншим усе дарма? Добре бути завжди в гарному настрої, і дуже погано, коли в тебе щось болить. Отже, сьогодні ми поговоримо про здоров'я і про те, що робити, щоб бути здоровими. Давньогрецький лікар Гіппократ виявив зв'язок між здоровою людиною і її характером. Він стверджував, що здорові люди зазвичай в доброму настрої, менше втомлюються, активні.

Здавна людям всім відомо,
Що приємно бути здоровим.
Тільки треба добре знати
Як здоровим стати.

2. Здоров'я – це найбільше багатство людини. Нарівні з силою, швидкістю, спритністю, витривалістю, гнучкістю показником здоров'я також є добрий настрій.

II. Основна частина.

- Послухайте прислів'я про здоров'я.

“Здоровий не знає, який він багатий”

“Хворому і мед гіркий”

“Здоровому все здорово”

“Здоров'я найбільше багатство у світі”

- Чи знаєте ви прислів'я про здоров'я?

(Діти говорять)

“Здоров'я всьому голова”

“Здоров'я маємо- не дбаємо, а втративши плачем”

“Здоров'я людини – це найдорожчий скарб”

“Збережи здоров'я тай на все життя”

“Наше здоров'я у наших руках”.

“Той здоров'я не цінить, хто хворим не був”.

- Отже, у кожної людини найважливішим є здоров'я.

Дітки, а що потрібно робити, щоб бути здоровим?

(Діти відповідають)

- А що потрібно нам робити на уроках, щоб не зіпсувати своє здоров'я.

- Добре, а що ще є основним для здоров'я і на уроках і в післяурочний час?

Д: -Фізкультвилинки.

Давайте з вами трохи відпочинемо.

1.Конкурс фізкультхвилинок.

- Зараз виконаємо декілька улюблених фізкультхвилинок.

(Діти проводять фізкультхвилинки).

1.Раз – підняти руки вгору,

Два - нагнутися додолу.

Не згинайте, діти, ноги

Як торкаєтесь підлоги

Три, чотири – прямо встати

Будем знову починати.

2.Скільки пальців на руках?

10 гарних зайченят

Під яликою сидять

Зайці почали стрибать,

Ми їх будем рахувать:

1,2,3,4,5.

3.Буратіно потягнувся.

Раз нагнувся, два нагнувся

Руки в сторони розвів

Мабуть, ключик загубив

Щоб той ключик відшукати.

На носочки треба встати,

І тихенько посідати.

- Давайте зараз визначимо переможця нашими оплесками.

III. Підсумок спортивно-оздоровчої години.

- Фізкультура, спорт, здоров'я –

Речі кожному потрібні

Бути сильним і здоровим –

Це найбільша радість в світі.

- Отже, що є найважливішим для людини?

- Які ознаки здорової людини?

- Що робити на уроках, щоб зберегти своє здоров'я?

- Чи потрібні нам фізкультхвилинки на уроках та на ГПД?

Сценарій «Свято здоров'я»

Мета: Навчити дітей правилам особистої гігієни, берегти та зміцнювати своє здоров'я; виховувати у дітей бажання перетворити набуті знання у внутрішню потребу.

Хід свята

- Добрий день!
- Сьогодні в нас відбудеться свято здоров'я .
- Ми будемо збагачувати свої знання по зміцненню свого здоров'я.
- На наше свято завітали гості, а ось які, ви дізнаєтесь, відгадавши загадки

Гарне я і запашне,
Роботяще змалку.
Люблять всі чомусь мене
Вдень і на світанку.
Кажуть, я даю красу,
І здоров'я й силу.
Чистоту у дім несу.
Звуть мене всі... (мило)

Я невтомна трудівниця,
Мені вірять люди.
Хто зі мною поведеться –
Той здоровий буде.
Буде чисто усміхатись
Білими зубами
Мене знає вся малеча,
І бабусі, й мами.
Чистоту тримаю в домі,
Справу знаю чітко.
Вам ім'я моє знайоме,
Бо зубна я ... (щітка)

Маю вигляд я і смак –
Можеш подивиться.
І без мене вам ніяк
Всім не обійтись.
Я не страва, не напій,
Та в роботі часто
З милом, з щіткою дружу
Ім'я моє - ... (паста)

Невеликий я на зріст,
Та до Каті вже доріс.
Чи то дівчинка мала

Вже до мене доросла?
Моє місце у куточку –
Біля братика-Совочка,
В господині у руках
Я на бруд наводжу страх,
А у Каті в рученятах
Можу танок станцювати.
Бачу все я у господі –
Хто виходить, хто приходить.
Я працюю без упину.
Я старий і добрий... (віник)

- Зараз ми спробуємо поставити виставу “Пригоди Катрусі в країні Невмивайній”

Катруся і Бруднуля (разом) ти хто?

Бруднуля:

- Діти, допоможіть мені, будь ласка. Разом зі мною розкажіть віршик!
Я Бруднуля Бруднулькін,
Знаменитий, неухажливий,
З вулиці Вантажної. (*піднімають всі руки догори*)
Вранці я сорочку взяв,
Руки висунув в рукав,
Але що за плутанина?
Не рукав то, а штанина! (*розводять руки в сторони*)
Замість шапки на ходу
Я надів сковороду. (*беруться руками за голову, похитують*)
Узувався – став на п’яти
Рукавиці одягати. (*присідають*)
Але за це зі мною ніхто не схотів товаришувати. І, я втік сюди. Тут гарно живеться!

Катруся:

А я сама не знаю, як сюди потрапила.
Образила Королеву Зубну Щітку, і ось...

Бруднуля:

Не журись! Знаєш, як тут гарно! Їж, що заманеться, роби, що хочеш,
одягайся як хочеш – ніхто не повчає. Давай розважатись. Хочеш по
калюжах потанцюємо? (*танцюють*)

Катруся:

Ой, втомилась! Весело як! Та щось їсти захотілося...

Бруднуля:

Їсти? Та це ж дуже просто! Що бажаєш, принесу!

Катруся:

Солоденького хочеться.

Бруднуля:

Я швидко!

Катруся:

Ой смачно! Дай ще яблучка, ще морозива, ще тістечок!

Бруднуля:

Їж, скільки захочеться! Це така чарівна країна, тут всього доволі!

Катруся:

Ой, зі мною ніби щось трапилось. Голова болить, горло теж, ковтати важко.

Бруднуля:

І мені теж важко. Ой-ой-ой! Живіт ніби хтось ножем ріже (*Мікроби кружляють навколо дітей. Нарешилі діти помічають їх*).

Катруся:

Ой, Бруднуля! Що це за створіння?

Бруднуля:

Гей, хто ви такі?

Ангінкін:

Ми мікроби. Швидкі маленькі палички, яких не бачить жодне око. Ми дуже сильні, бо можемо вбити сильну людину.

Дифтерійкін:

Ми дуже веселі і сміливі, бо нам нічого боятися в Країні Невмиванії. В ній – ми господарі.

Бруднуля:

А взагалі, ви кого-небудь боїтеся?

Дизентерійкін:

Ми боїмося лише наших найлютіших ворогів – воду, мило, сонце, чисте повітря, зарядку, і, звичайно, Королеву Зубну Щітку.

Ангінкін:

Ми їх просто ненавидимо! Вона наші найлютіші вороги, бо вони безжалісно убивають нас! А ми ж такі гарні.

Карісс:

Погляньте, які ми симпатичні. Давайте товаришувати. Може, затанцюємо? Ми завжди рухаємось, нам не цікаво сидіти на одному місці.

Катруся:

Даруйте, мені щось не хочеться танцювати. Все болить, все кружляє перед очима... Я краще вже посиджу.

Бруднуля:

Я теж.

Ангінкін:

О, то це ж прекрасно! Якщо ви хворієте, ми ще більше радіємо. Це продовжує нам життя. Давайте знайомитись. Я Стрептокок Ангінкін – мікроб, що живе в третій порції морозива. Чому в третій? Тому, що для дитячого горла це вже забагато.

Дифтерійкін:

А я – Дифтерійкін, мікроб страшної хвороби дифтерії. Живу у тих дітей, котрі бояться робити щеплення. А ці щеплення вбивають нас. Ми ненавидимо їх.

Дизентерійкін:

Я – Дизентерійкін, мікроб немитих рук. Ми приносимо страшні хвороби: дизентерію, холеру. Я тихенько сиджу на немитих овочах і фруктах, на ваших руках і дуже мрію потрапити разом з їжею до вашого шлунку. А вже там виробляю свою отруту. Від цього починає боліти живіт, піднімається температура.

Бруднуля:

Ой-ой-ой! Як живіт болить.

Катруся:

І горлечко болить!

Карієс:

А зуби ще не болять? Нічого, скоро болітимуть. Я – Карієс, мікроб нечищених зубів. Ви – молодці! Не любите зубної Щітки. А я її просто ненавиджу. Вона вбиває в роті всі мікроби, через що емаль зубів не тріскається. Бідним мікробам ніде жити. А в тих дітей, що не чистять зуби, повно дірок в зубах.

Дифтерійкін:

А ще ми живемо під нестриженими нігтями, на брудному волоссі, в непровітреній кімнаті. Скрізь! Всі від нас плачуть, а ми радіємо.

Дизентерійкін:

Ну досить. Підемо ще шукати замурзаних дітей. Прощайте.

Катруся:

Бруднулько, що ж нам робити. Бабусенько, де ти? Прийди! Твій внуччі так боляче.

(Діти повільно йдуть, підтримуючи Катрусю під руки. Гребінцевий ліс. Виходять вартові)

Вартові:

Стій! Хто йде?

Катруся:

Ми шукаємо Королеву Зубну Щітку.

1-й вартовий:

Так, так! То це ти знаменита Катруся, котра образила нашу Королеву?

Бруднуля:

То ми вже в Королівстві Краси і Здоров'я?

2-й вартовий:

Ви на його кордоні.

Катруся:

То швидше пропустіть нас!

1-й вартовий:

Е-ні! Жодна брудна людина не повинна переступити пороги нашого Королівства.

Бруднуля:

Але ми хворі, нам потрібен лікар. Ми можемо померти.

2-й вартовий:

Треба порадитись. Добре, пропустимо. Спочатку пройдете через Гребінцевий ліс.

(З'являються гребінці і починають чесати голову)

Бруднуля:

Не чіпайте мене!

Катруся:

Ой-ой-ой! Боляче.

1-й гребінець:

Вчені довели, що волосся живе від 2 до 4 років

2-й гребінець:

Щоб волосся було здоровим і густим, його потрібно кожного дня розчісувати.

1-й гребінець:

Під час розчісування волосся очищається від пилуки й бруду, краще дихає.

2-й гребінець:

Раз на тиждень волосся потрібно мити теплою водою з милом.
(Розповідаючи, гребінці заплели Катрусі коси. Ліс закінчився).

1-й гребінець:

(Під час розчісування). Ну от і все, а ви вередували.

2-й гребінець:

Перед вами чисте джерело. Йдіть, не бійтеся.

Умивальник:

- Діти! Давайте покажемо Бруднулі, яка вона нечупара!
(всі присутні повторюють рухи і жести за Умивальником)

Ах, негарне, нечепурне,
Неумите поросятко! *(хитають головою)*
Чорне, ніби сажотрус,
Ти на себе подивись! *(витягують руки вперед)*
В тебе за вухами важко,
В тебе під очима пляма, *(вказують на ці місця)*
В тебе руки – гидко взятись.
То від тебе пташенята
Світ за очі подались? *(помаху руками)*

Карабас (ляскає в долоні)

(вибігають губки, мило. Миють Бруднулю).

Губки:

Ми Бруднулю миєм, миєм
Ми їй миєм шию.
Ти, Бруднуля, не забудь,
Чиста, чиста, чиста будь.

Умивальник(до Катрусі):

Ой ти дівчинко замурзана,
Де так руки забруднила ти?

Катруся:

Я на сонечку лежала,
Руки високо тримала –
От вони і засмагли.

Мило:

Ой ти дівчинко мурзатая,
Де ти носа забруднила так?

Катруся:

Я на сонечку лежала,
Ніс все вище підіймала.
Він теж засмаг.

Мило:

Ми це зараз перевіримо. (*Миють Катрусю*).

Катруся (кричить):

Ой не чіпайте долоньки і носик
Вони загоріли і не будуть білі.

Мило:

А долоньки відмились.

Умивальник:

І обличчя стало чистим.

Губка:

То був бруд.

Умивальник:

Які гарненькі діти. Отакими ви маєте бути завжди. Пилюка і пил затуляють дрібні пори вашої шкіри, від чого шкіра стає в'ялою і гірше захищає організм від мікробів. Брудна людина частіше хворіє. Запам'ятайте правила

Губка:

Привчи себе мити руки, обличчя, шию кожного дня: рано і ввечері перед сном.

Мило:

Коли миєш руки – потри щіткою кінчики пальців, аби вичистити бруд з-під нігтів.

Губка:

Мий ноги перед сном кожного дня.

Мило:

Чистіть зуби ранком і ввечері.

Губка:

Купайся щотижня.

Мило:

Повернувшись з вулиці, мий руки.

Катруся:

Спасибі вам! У мене ніби й голова перестала боліти. Тепер я завжди, завжди вимиватимусь, чиститиму зуби. Якби тільки Королева пробачила мене.

Королева:

Ого! Переді мною зовсім інші діти: вимиті, охайні. То чи все ви зрозуміли?

Бруднуля:

Все, шановна Королево! На все життя ми запам'ятаємо страшну країну
Невмивайко!

Катруся:

Повір нам, Королево, і відведи додому.

Королева:

Ну що ж, повірю я вам. А на прощання подарую чарівне дзеркальце.

Погляньте в нього – і воно вам підкаже, чи все у вас в порядку, посміхайтесь
людям. Прощайте, я вірю вам!

Висновки

Аналіз літературних джерел показав, що за останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи.

Опрацювавши літературу з проблем формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів, члени районної творчої групи систематизували основні здоров'язберігаючі технології, розкрили їх суть та можливості впровадження в початкових класах.

Розробили рекомендації батькам та учням з питань збереження здоров'я молодших школярів.

Активно впроваджуючи здоров'язберігаючі технології на уроках, в позакласній та позашкільній роботі, члени творчої групи напрацювали ряд практичних матеріалів: розробки тренінгових занять, спрямованих на формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів, фрагменти уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій. розробки виховних і позакласних заходів, спрямованих на формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів.

Діяльність учителя щоденно, щоурочно повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Тому що найдорожчим скарбом, який нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати.

Література

1. Астахова О.В., Тихоплав С.М. Динамічні паузи як один із ефективних методів забезпечення оптимізації рухової активності школяра. – Х.: Вид. група «Основа», - 2011. - №12(269) травень. – с.2-9.
2. Бутрім В.Л. Математика, розробки уроків, 1 клас: метод.посіб. Видавництво «Ранок», 2008
3. Ващенко О.М. Години здоров'я в початковій школі: навч.-метод.посіб. – К.: «Шкільний світ», 2007. – с.66 – 93
4. Волкова І.В., Марінушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. – Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.
5. Кравченко Т.В., Москвич Т.М., Виноградова О.М. Хто сказав, що ми не можемо змінити світ? Збірник матеріалів з досвіду апробації програми ВФ «Крок за кроком». – Дніпропетровськ, 2004 р. – с.2-33.
6. Кучинський М.В. Фізпауза на уроках української мови//Початкова школа. – 1991. - №10. – с.39-40.
7. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.
8. Сухомлинський В.О. Вибрані твори.: В 5-ти томах. – К., 1977. – Т.3. – с.103.
9. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. – К.: Радянська школа, 1981.
10. Туріщева Л.В. Психокорекційні ігри в роботі педагога. – Х.: ВГ «Основа», - 2007. – 160 с. – «Профільне навчання».
11. Уроки в природі. 1-4 класи/уклад. Л.Р.Токотиленко. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 127, [1] с. – (Б-ка журн. «Початкове навчання та виховання»; Вип.5 (89)).
12. Щербакова К.Й., Григоренко Г.І. У сім'ї росте дитина. – К.: Видавництво «Неопалима купина». – с.49,51.
13. http://liderorg.at.ua/index/zdorov_zberigajuchi_tekhnologiji/0-942.