

М. П. Малащенко

Тиждень основ здоров'я

1-4 класи

НАЙКРАЦІ СЦЕНАРІЇ

Друге видання



Харків
Видавнича група «Основа»
2012

УДК 37.016
ББК 74.200.55
М18

Серія «Позашкільна робота»
Заснована 2005 року

Рецензенти:

Чернецька Юлія Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, волонтер Центру ресоціалізації наркозалежної молоді «Твоя Перемога», м. Харків.

Мошак Тетяна Борисівна, учитель початкових класів Володимирівської ЗШ I-III ступенів, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, старший вчитель, відмінник освіти України, Кіровоградський район, Кіровоградська обл.

Малашенко М. П.

М18 Тиждень основ здоров'я. 1–4 класи. Найкращі сценарії. — 2-ге вид. — Х. : Вид. група «Основа», 2012. — 271 [1] с. — (Серія «Позашкільна робота»).

ISBN 978-617-00-1339-2

У посібнику зібрані найкращі сценарії, які допоможуть у проведенні тематичного тижня основ здоров'я у 1–4 класах. До збірки включені плани тематичного тижня, оригінальні позакласні заходи, методичні рекомендації до їх проведення. Призначені для вчителів основ здоров'я, соціальних педагогів, вихователів, психологів-організаторів.

УДК 37.016
ББК 74.200.55

ISBN 978-617-00-1339-2

© Автор-укладач Малашенко М. П., 2012
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2012

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ I. Педагогіка здоров'я.....	7
Шляхи реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі (М. П. Малашенко)	7
Методичні аспекти «Тижня здоров'я» (Л. О. Гасвська, М. П. Малашенко)	11
Яскраві ліхтарики свята Здоров'я (М. П. Малашенко)	26
РОЗДІЛ II. Матеріали для позакласних заходів	30
1 КЛАС	30
Заняття з елементами тренінгу «Усі ми різні, але такі однакові» (С. Ю. Овчаренко)	31
Заняття здоров'яформуальної спрямованості «Живемо, радіючи» (О. М. Жадан, Г. І. Павленко)	33
Гра-мандрівка «У гості до Мийдодіра» (Л. В. Власенко)	41
Комплексное оздоровительное занятие «Весенние встречи» (М. П. Малашенко)	49
2 КЛАС	68
Заняття з елементами тренінгу «Разом нам цікаво» (С. Ю. Овчаренко)	69
Казкове ревію «Секрет чарівної усмішки» (О. І. Бобкова)	72

Рольова гра «Правила дорожні знай, дитино кожна!» (<i>М. О. Панкова, М. П. Малашенко</i>)	82
Вистава «Лісові лікарі на сторожі здоров'я» (<i>Т. Г. П'ятакова, М. П. Малашенко</i>)	93
Віртуальна подорож до Країни Шкільних Речей (<i>О. А. Суботович</i>)	100
3 КЛАС	111
Тренінгове заняття «Право дитини на здоров'я» (<i>Т. А. Солдишева, М. П. Малашенко</i>)	112
Інсценізація «У Лисички Патриківни» (<i>Автори-укладачі: І. О. Барчан, М. П. Малашенко</i>)	120
Інтерактивна гра «Захистимо світ від пожеж!» (<i>Л. Ю. Бзот</i>)	130
Свято-змагання «Козацькі вихиляси» (<i>О. В. Краснопорова, М. П. Малашенко</i>)	142
Виступлення агитбригади ЮИД «В мире дорожных знаков» (<i>Н. И. Семикрас</i>)	156
4 КЛАС	166
Конференція «Найдорожчий скарб людини» (<i>Л. О. Карнаухова, М. П. Малашенко</i>)	167
Еколого-валеологічне свято «Дерева — береги життя» (<i>А. А. Науменко</i>)	186
Усний журнал «Очі — віконця у світ» (<i>Л. В. Артюшенко, М. П. Малашенко</i>)	197
Проект-свято «Абетка здоров'я. Вітаміни» (<i>А. О. Коровкіна</i>)	210
Командні змагання «Станції Здоров'я» (<i>О. М. Плотникова</i>)	226
Навчальна екскурсія «Вода джерельна — смак життя чудовий» (<i>М. П. Малашенко</i>)	239
ДОДАТКИ	255
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	267
РЕКОМЕНДОВАНА Й ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	270

ПЕРЕДМОВА

Здоров'я населення — показник добробуту суспільства, тому його збереження є завданням державного рівня. Особливої уваги потребують діти й молодь, бо вони — наше майбутнє. Важливим є усвідомлення юними громадянами цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування на цих засадах індивідуальної поведінки.

Якщо дитина веде здоровий спосіб життя, вона розуміє наслідки своїх вчинків, уміє відмовлятися від сумнівних пропозицій, може відстоювати свої права, здатна отримувати й використовувати інформацію, необхідну для збереження власного здоров'я.

Загальноосвітні заклади є ідеальним місцем для проведення заходів щодо зміцнення здоров'я підростаючого покоління, пропаганди здорового способу життя та виховання культури здоров'я.

Як сформувані основи здорового способу життя через освіту? Як методично грамотно спланувати й провести цікаві масштабні заходи з використанням здоров'язбережувальних технологій? Як створити емоційно сприятливу атмосферу навчання, сформувані в учнів усвідомлення цінності здоров'я та життя, навичок безпечної поведінки? Як запалити чарівні ліхтарики свята Здоров'я? Відповіді на ці запитання ви знайдете в нашій книзі. Вона створена зусиллями педагогів-практиків України з метою наукового, інформаційного та психолого-педагогічного вдосконалення навчально-виховної роботи ЗНЗ із проблем пропаганди здорового способу життя серед учасників навчально-виховного процесу.

У першому розділі «Педагогіка здоров'я» окреслено шляхи реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі, розкриваються теоретико-методичні аспекти щодо організації та проведення свята Здоров'я, подається загальношкільний орієнтовний план тематичного тижня.

У другому розділі ви знайдете орієнтовний план для кожної паралелі 1–4-х класів, різноманітні за формою, змістом і метою оригінальні розгорнуті конспекти і сценарії пізнавально-розважальних заходів для учнів. Заняття оздоровчої спрямованості, інтерактивні години спілкування, вікторини, конкурси, ігри, змагання, тренінгові

заняття, інсценізації, вистави, свята розроблені з урахуванням вікових особливостей дітей 6–10 років. До посібника входять додатки, рекомендована та використана література, відомості про авторів.

Якщо в обладнанні заходу вказано на наявність презентації за темою, її повну версію дивіться на сайті www.osnova.com.ua

У посібнику особлива увага приділяється впровадженню принципу наступності між початковою та середньою школою. На заходи запрошуються учні окремих вікових категорій, особливо, якщо вони є членами клубу за інтересами.

Учні старших класів проводять просвітницьку роботу серед учнів початкової школи щодо здорового способу життя. Так, відповідно до плану, який пропонується, відповідальні представники 5, 6, 8-х класів готують свої заходи для учнів початкової школи в понеділок, середу, п'ятницю. Їм пропонується бути вболівальниками у вікторині «Мозаїка безпечного життя», переглянути виступ шкільної агітбригади «Здоровенькі були!», взяти участь у телемарафоні «Здоров'я — понад усе!» З матеріалами цих заходів можна ознайомитися в посібнику «Тиждень основ здоров'я в школі. 5–9 класи. Найкращі сценарії» (автор-укладач М. П. Малащенко, — Х. : ВГ «Основа», — 2012).

Вагомим результатом тематичного тижня має бути розвиток життєвих навичок учнів, зокрема, уміння приймати раціональні рішення, розв'язувати проблеми, протистояти негативному психологічному впливу, долати емоції та стрес, а також розвивати співчуття.

Набуті під час заходів знання, установки і вміння сприятимуть здоров'ю, безпеці, розвитку і життєвому успіху школярів. Крім фізичних, велике значення мають духовні та соціальні чинники здоров'я. Дітей слід вчити бути доброзичливими, уникати конфліктів, повсякчас творити добро.

Висловлюємо щирю подяку за творчу співпрацю Н. О. Холодовій, О. М. Жадан, а також усім тим, хто сприяв педагогам долати шлях від рукописного конспекту до публікації в книзі.

Сподіваємося, що матеріали збірника стануть у нагоді заступникам директорів навчальних закладів з НВР, керівникам методичних об'єднань, учителям, педагогам-організаторам, класним керівникам, соціальним педагогам, практичним психологам, студентам-практикантам. Ознайомлення з надбаннями педагогів України, які мають бажання й потребу продукувати власний досвід колегам, забезпечить вашу професійну компетентність.

М. П. Малащенко, керівник проекту «Тиждень основ здоров'я в школі. 1–4 класи», викладач кафедри фізичного виховання Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», спеціаліст вищої категорії, старший учитель, валеолог

РОЗДІЛ І. ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Шляхи реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі

М. П. Малашенко

Останнім часом викликає занепокоєння катастрофічне погіршення здоров'я учнів. Поряд із несприятливими соціальними та екологічними чинниками визнається і негативний вплив на здоров'я дітей «шкільного фактора» — найбільш значимого за тривалістю і силою впливу.

Аналіз ситуації зі здоров'ям дітей показує, що об'єктивно існують суперечності між традиційним рівнем реалізації діяльності вчителів і сучасними потребами суспільства в інноваційних підходах педагога-новатора з творчим, науковим мисленням; між потребою суспільства в здоровому підростаючому поколінні та фактичним станом здоров'я учнів. Очевидно, що виховна система, зміни в змісті та організації діяльності навчальних закладів, їх інноваційна спрямованість повинні бути тісно пов'язані з проблемою збереження та зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Численні дослідження останніх років доводять, що кожна третя дитина, яка приходять до першого класу, має ті чи інші відхилення в стані здоров'я. До того ж ранній початок систематичних занять у школі, значна інтенсифікація навчального процесу призводять до збільшення навантаження на функціональні можливості організму дітей. За період навчання в школі кількість здорових дітей зменшується.

В умовах сьогодення головним чинником погіршення здоров'я дітей у більшості випадків виступають педагогічні обставини, а саме: стресова тактика, інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій виховання віковим і функціональним можливостям дітей, нераціональна організація навчальної діяльності, функціональна некомпетентність педагога щодо питань охорони та зміцнення здоров'я, відсутність системи роботи з формування цінності здорового способу життя.

Здоров'язбережувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. До них належать:

- ✧ *здоров'язбережувальні* (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування);
- ✧ *оздоровчі* (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арт-терапія);
- ✧ *навчання здоров'ю* (включення відповідних тем до програми навчальних дисциплін);
- ✧ *виховання культури здоров'я* (діяльність валеологічних гуртків та клубів, додаткові заняття, виховні заходи, спортивні змагання, розваги, конкурси, вікторини тощо).

За визначенням М. К. Смирнова, до здоров'язбережувальних освітніх технологій належать «психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання у дітей особистісних якостей, культури здоров'я, що сприяють його збереженню та зміцненню, формують уявлення про здоров'я як цінності, мотивують до ведення здорового способу життя».

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій — забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Основні здоров'язбережувальні компоненти:

- ✧ *аксіологічний* (формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я як невід'ємної частини життєвих цінностей та світогляду);
- ✧ *гносеологічний* (формування системи наукових і практичних знань, умінь і навичок поведінки у повсякденній діяльності, які забезпечують ціннісне ставлення до особистого здоров'я та здоров'я оточуючих людей; розвиток знань про здоровий спосіб життя);
- ✧ *екологічний* (усвідомлення того, що людина як біологічний вид існує в єдності з біосферою, сприяє гуманістичним засадам і правилам поведінки в природному середовищі, мікро- і макроціумі);
- ✧ *емоційно-вольовий* (прояв психологічних механізмів, спрямованих на формування досвіду взаємовідносин особистості та суспільства; формує такі якості особистості, як організованість, дисциплінованість, обов'язок, честь, гідність);

- ◇ *здоров'язбережувальний* (являє собою систему вправ, спрямованих на вдосконалення навичок і умінь щодо особистої гігієни, догляду за своїм одягом, місцем проживання, навколишнім середовищем, дотримання режиму харчування, чергування праці та відпочинку, попередження шкідливих звичок, функціональних порушень та захворювань тощо);
- ◇ *фізкультурно-оздоровчий* (передбачає підвищення рухової активності, забезпечує загартовування організму, високі адаптивні можливості; підвищення працездатності).

Здоров'язбережувальні освітні технології можна розглядати як технологічну основу прогресивної педагогіки, що оперує прийомами, формами і методами організації навчання та виховання дітей без шкоди для їхнього здоров'я.

Системна послідовність залучення кожного педагога та навчального закладу в цілому до здоров'язбережувальних освітніх технологій має такий вигляд:

- 1) усвідомлення проблеми негативного впливу закладу освіти на здоров'я дітей та необхідності її негайного ліквідування;
- 2) оволодіння необхідними здоров'язбережувальними освітніми технологіями (*набуття компетенцій*);
- 3) реалізація отриманої підготовки на практиці, у тісній взаємодії з фахівцями, вихованцями та їхніми батьками.

Сучасний навчальний заклад має створити оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Від педагогів залежить: чи проросте зерно турботи про здоров'я в душі дитини, як зробити так, щоб цей паросток дав у майбутньому щедрий урожай.

Основою усієї педагогічної діяльності в цьому напрямку є позитивна мотивація щодо здорового способу життя, формування культури здоров'я. Використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі дає змогу дітям більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі.

На жаль, доводиться відзначати, що причина відсутності здоров'язбережувальних навичок у дорослих людей своїм корінням сягає в молодший шкільний вік. Саме в період від 6 до 10 років закладають потребу ведення здорового способу життя. Діти мають гармонійно розвиватися і вдосконалювати життєві навички.

Освітнянський загал щодня спостерігає багато проблем, із якими стикаються школярі. Ми намагаємося у своїй діяльності чинити опір руйнівному впливу оточуючого середовища на здоров'я наших дітей.

Молодший шкільний вік — період фізіологічного, психологічного, соціального становлення особистості. Тіло й душа дитини потребують дбайливого ставлення, захисту та розуміння. Ми маємо допомогти кожному малюку зробити вибір на користь здорового способу життя. У початкових класах навчитися зберігати і зміцнювати здоров'я важливо не просто для виживання, а насамперед для набуття здатності прийняти виклики, які поставить життя, гідно вийти з будь-якої ситуації.

Запрошуємо вас до «Школи Здоров'ячка». Вигаданий казковий персонаж — Здоров'ячок — фахівець із питань збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів (*див. додаток 8*). Він подарує усім зацікавленим учителям початкових класів ідеї спілкування з вихованцями на уроках основ здоров'я та в позаурочний час.

Оздоровчі заходи мають сприяти фізичному розвитку дитини, задовольняти її потребу в руховій активності, яка зветься модним словом КІНЕЗІОФІЛІЯ. Цей термін можна трактувати як «прагнення дитини виконувати задовільні рухи, що захищають її від наслідків гіподинамії». Рухова активність дітей 6–10 років виправдана функціональною потребою організму в енерговитратах. Реалізація кінезіофілії у молодшому шкільному віці стимулює прагнення старшокласників до здорового способу життя.

До розгорнутих конспектів позакласних заходів, які представлено у II розділі посібника, включено валеологічні паузи (руханки, вправи та ігри оздоровчої спрямованості, віршовані фізкультурхвилинки, пісні, які супроводжуються відповідними до їх тексту рухами тощо). Адже дітям слід не тільки розказувати про здоров'я, а й щодня робити рішучі практичні кроки йому назустріч. Раціональне поєднання теорії та практики — запорука вдало проведеного заходу з основ здоров'я.

Шляхи реалізації здоров'язбережувальних технологій запропоновані у моделі (*див. додаток 9*), де розглянуті напрямки подорожей учнів із казковим персонажем Здоров'ячком-мандрівничком (автор — М. П. Малащенко).

Модель педагога може використати як наочний матеріал, «керівництво до дії», підказку щодо впровадження різноманітних здоров'язбережувальних форм і засобів, а школярам — як пізнавально-розважальну гру з фішками та кубиком. Для тих, хто нещодавно став передплатником «Основи», є можливість зареєструватися на сайті www.osnova.com.ua та подивитися в архіві кольорову вкладку до журналу «Основи здоров'я» № 2 (14)

за 2012 рік. Skorиставшись нашими ідеями, ви можете разом з учнями створити свою гру «Здоров'ячок-мандрівничок».

Умовні позначки гри:

- ✧ кружечок із зеленим обідком — пройди вперед;
- ✧ кружечок із фіолетовим обідком — дай відповідь на запитання; якщо відповів правильно — зроби один хід уперед, якщо ні — стій на місці;
- ✧ кружечок із синім обідком — кинь кубик ще раз;
- ✧ кружечок із жовтим обідком — повернися назад на один хід;
- ✧ кружечок із червоним обідком — пропусти хід.

Шлях усіма блоками Країни Здоров'я складає 150 кроків. У межах часу, відведеного на гру, доцільно подорожувати до 1–2 блоків. Розпочинати мандрівку можна з будь-якого блоку і рухатися за годинниковою стрілкою. Запитання, на які слід відповісти на кружечках із фіолетовим обідком, готує вчитель. Замість висвітлення теоретичних питань можна запропонувати школярам виконати практичне завдання. Продумайте систему заохочення, підтримки, нагороди найактивніших і найобізнаніших учасників гри. Наприклад, можна вручити їм подяки із зображенням Здоров'ячка (див. додаток 10).

На уроках основ здоров'я та позакласних заходах вибирайте для школярів «маршрути» щодо збереження, зміцнення та відновлення здоров'я за своїм бажанням.

Швидше збирайтеся в дорогу! У цій дивній подорожі на шляху до здорового способу життя на вас чекають цікаві знахідки, приємні сюрпризи, чудові подарунки. Сподіваємося, що вашим вихованцям вдасться гідно подолати всі перешкоди, уникнути ризикованої поведінки, виплутатися з лабіринту «шкідливих звичок». Сумлінним, допитливим, завзятим учням та педагогам поспішає удача, обов'язково пощастить. Бажаємо вам знайти справжні «діаманти здоров'я»!

Методичні аспекти «Тижня здоров'я»

Л. О. Гаєвська, М. П. Малащенко

СЕРЙОЗНО ПРО ГОЛОВНЕ

За останні роки в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення здоров'я серед учнівської молоді. Збільшилась кількість школярів із наявністю різних хронічних соматичних захворювань,

неврозів та інших психічних розладів. Серед них спостерігаються вияви відсутності сенсу життя, жорстокості, байдужості, схильності до правопорушень, нахилів до шкідливих звичок тощо.

У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті наголошується на необхідності створення умов для повноцінного фізичного, психічного, духовного та культурного розвитку дітей та підлітків.

Створення здоров'язбережувального освітнього середовища, формування основ здорового способу життя через освіту — один із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти.

Найважливішими завданнями сучасного вчителя є використання здоров'язбережувальних освітніх технологій, поєднання рухового й статичного навантаження, створення сприятливої атмосфери навчання, формування в учнів розуміння цінності здоров'я та життя, навичок безпечної поведінки, культури здоров'я.

Починаючи з раннього віку, необхідно формувати потребу у здоровому способі життя. Важливо, щоб діти усвідомлювали, що кожна людина несе особисту відповідальність за збереження та зміцнення власного здоров'я.

ПРЕДМЕТНИЙ ТИЖДЕНЬ — НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Моніторингові дослідження в закладах України показали, що більшості учнів подобається навчальний предмет «Основи здоров'я». Сучасна педагогічна концепція предмета — освіта на основі життєвих навичок. Результатом навчання основам здоров'я є розвиток навичок, що заохочують вести здоровий спосіб життя. На жаль, кількість годин для вивчення такого необхідного для кожної дитини матеріалу недостатня. Тому проведення предметного тижня з основ здоров'я є невід'ємною складовою у кожному закладі при плануванні навчально-виховної роботи.

Предмет «Основи здоров'я» відрізняється особливими методами, формами, прийомами викладання. Специфіка матеріалу вимагає застосування для учнів окремих вікових категорій різноманітних форм організації навчальної та позакласної діяльності.

Предмет «Основи здоров'я» допомагає вчителям побачити роботу активних учнів і привернути увагу до предмету тих учнів, які поки ще не набули стійких практичних навичок здорового способу життя. Тиждень здоров'я стає спільною справою, яка згуртовує

школярів, учить діяти організовано й злагоджено, об'єднує різні вікові групи учнів навчального закладу.

Установлюються тісні міжпредметні зв'язки предмету «Основи здоров'я» та позакласної виховної роботи. Учні залучаються до планування і проведення заходів, організації взаємної підтримки всередині учнівського колективу. У рамках тижня слід керуватися педагогічним принципом «Дбайливе ставлення вчителя до здоров'я школярів у навчально-виховному процесі».

Уміло організована позакласна діяльність дає можливість систематизувати й узагальнювати отримані на уроках знання, озброювати учнів новими, спонукає їх до активних дій, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, профілактики правопорушень, шкідливих звичок.

Інтеграція навчальної та позакласної діяльності — характерна риса сучасного освітнього процесу, прикладом якої є проведення предметних тижнів. Навчально-виховні заходи спрямовані на розвиток пізнавальної активності учнів, розкриття їх творчих здібностей, поглиблення, збагачення та поширення їх знань із предмета, удосконалення науково-методичної роботи, досвіду й компетентності вчителів.

ВИЗНАЧАЄМОСЯ ІЗ ЗАВДАННЯМИ

» Завдання тижня основ здоров'я:

- ✧ реалізація цілей, визначених освітнім стандартом, через підвищення ефективності системи навчання основам здоров'я, впровадження освітніх здоров'язбережувальних технологій;
- ✧ створення у школі сприятливих умов для фізичного, психічного, соціального, духовного розвитку кожного учня;
- ✧ удосконалення професійної майстерності вчителів через підготовку, організацію й проведення відкритих уроків і позакласних заходів;
- ✧ розвиток творчої, пізнавальної й особистісної активності учнів;
- ✧ розвиток проектної діяльності школярів;
- ✧ впровадження в практичну діяльність міжпредметних зв'язків;
- ✧ проведення профілактичної роботи з питань здорового способу життя;
- ✧ виховання свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як головної життєвої цінності, гідності, моралі, ініціативності, енергійності й наполегливості у виконанні будь-яких справ;

- ✧ формування в учнів активної життєвої позиції, самоповаги й впевненості в собі, здатності до самопрояву й самовираження; почуття колективізму, взаємопідтримки й взаємодопомоги;
- ✧ підвищення інтересу учнів до фізичної культури й спорту;
- ✧ активізація роботи з батьками, громадськістю щодо здорового способу життя.

Предметні тижні вже стали традиційними в навчальних закладах. Вони проводяться для всіх вікових категорій учнів і містять у собі різні форми роботи: колективні, групові, індивідуальні. Участь у предметних тижнях надає школярам широкі можливості для застосування на практиці їх знань і вмінь із предмета, для прояву творчої діяльності в різних галузях.

ІЗ ЧОГО ПОЧАТИ?

Тиждень основ здоров'я — це свято, довгоочікуваний сюрприз для всього дружного колективу навчального закладу. А кожний сюрприз вимагає ретельної підготовки. Рекомендуємо розпочати її з вивчення досвіду проведення подібного заходу в інших закладах району, міста.

Важливими складовими підготовчого етапу є:

- ✧ призначення оргкомітету, журі, творчих груп;
- ✧ підготовку школярів до участі в різноманітних заходах;
- ✧ виготовлення емблем, стіннівок, оформлення грамот, подяк, пам'ятних призів, подарунків, сувенірів;
- ✧ складання кошторису витрат тощо.

Наявність у навчальному закладі Положення про проведення предметних тижнів допомагає вчителям заздалегідь здійснювати підготовку до організації заходів і відкритих уроків, планувати науково-методичну роботу на навчальний рік.

Положення про проведення предметного тижня може включати:

- 1) загальні питання, завдання;
- 2) організацію й порядок проведення предметного тижня: тематику, організаторів, відповідальних, учасників;
- 3) порядок та форми підбиття підсумків.

«Театр починається з вішалки», а предметний тиждень супроводжується яскравою наочною інформацією. Вона розміщується в рекреаціях, коридорах, кабінетах навчального закладу. Відповідне оформлення різноманітними завданнями, загадками, кросвордами тощо починається вже зі входу до школи. Це можуть бути кольорові цікаві оголошення, тематичні газети, плакати, колажі.

На який місяць слід планувати проведення тематичного тижня? Жовтень, лютий або квітень (нагадуємо, що 7 квітня — Всесвітній день здоров'я) — як вашому колективу буде зручно. Головне — заздалегідь перевірити матеріальну базу (технічні засоби, спортивний інвентар, методичну літературу, канцтовари тощо), підготувати приміщення, де будуть проходити заходи з метою їх раціонального використання.

ПЛАНУЄМО РАЗОМ

Обговорення плану-графіка проведення предметного тижня відбувається на засіданні ШМО, після чого за 5–10 днів він подається адміністрації навчального закладу (директорові або його заступнику з навчально-виховної роботи) для затвердження. Заступники директора ознайомлюються з матеріалами відкритих уроків, позакласних заходів, ескізами оформлення приміщень школи, а також переглядають навчальні відеофільми і комп'ютерні презентації. План-графік дозволяє уникнути перевантаження дітей та вчителів, координує зустрічі із запрошеними спеціалістами різних напрямків та галузей, представниками громадськості.

Дуже цікавим і корисним для складання плану тижня є використання такої форми роботи, як мозковий штурм, у якому беруть участь оргкомітет із учнів 4 класу та вчителів. Кожен із завзятістю висловлює власні ідеї щодо його проведення, відстоює їх. Після обговорення кращі пропозиції вносяться до плану. Це забезпечує більшу відповідальність і зацікавленість усіх учасників у якісній підготовці й проведенні заходів.

У плануванні необхідно враховувати:

- ✧ зайнятість великої кількості учасників навчально-виховного процесу;
- ✧ різноманітні форми проведення уроків і заходів;
- ✧ складання чіткого графіка заходів із зазначенням дати, назви заходу, місця проведення, часу, відповідальних.

Гарний початок — запорука успіху всієї справи. Тож у створенні емоційно-піднесеної атмосфери упродовж усього тематичного тижня важливу роль відіграє підготовчий етап і початок (наприклад, цікаво оформлені запрошення, урочиста лінійка, презентації, радіоефіри, анонси окремих заходів).

У ВАС Є ПЛАН? У НАС Є ЧУДОВИЙ ПЛАН!

Якщо є потреба, можна скласти і загальношкільний план проведення тематичного тижня, і окремі плани для кожної паралелі (див. розділ II).

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ № ____ від _____ р.

Директор ЗОШ № _____

П І Б

**План проведення тижня основ здоров'я для учнів 1–4 класів
за темою «Зростаємо здоровими»**

(Назва навчального закладу)

(Дата)

Дата проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
Понеділок	1	Відкриття тижня. Урочиста лінійка «Квітка здоров'я». Ознайомлення з планом заходів. Презентація тижня «Зроби до здоров'я крок»	1–4 класи	Рекреація I поверху, кабінет інформатики	Адміністрація, вчителі, ініціативна група учнів 5–6 класів
	2	Радіопередачі під час перерв	1–4 класи	Поверхи закладу	Адміністрація, вчителі, старшокласники
	3	Виставка-конкурс газет «Я мрію про...»	3–4 класи	Рекреація I поверху	Класні керівники
	4	Усний журнал для першокласників «Мій скарб на всі роки»	1 класи	Кабінети	Учителі, старшокласники
	5	Виставка та огляд навчально-методичної, інформаційно-просвітницької літератури	3–4 класи	Бібліотека	Бібліотекар
	6	Відкритий урок «Режим дня»	1 клас	Кабінет	Учитель основ здоров'я

Дата проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
Вівторок	1	Вікторина «Що ми знаємо про раціональне харчування?»	4 класи	Кабінети	Учителі, працівники шкільної їдальні, медсестра
	2	Відкритий урок на тему «Рух і здоров'я»	2 клас	Кабінет	Учитель основ здоров'я
	3	Рейд пані Гігієни «Чистота — запорука здоров'я»	1–4 класи	Кабінети	Творча група старшокласників
	4	Практичні заняття для школярів за програмою «Здоров'ятко»	1–2 класи	Спортивна зала	Учитель фізичної культури
	5	Години спілкування «Діти ХХІ століття»	3–4 класи	Кабінети	Класні керівники
	6	Психолого-педагогічні консультації «Здоров'язбереження учасників освітнього процесу»	Педагогічні працівники	Кабінети	Адміністрація, психолог, учителі
Середа	1	Аукціон моделюючих куточків «Безпечне середовище здоров'я людини»	3–4 класи	Рекреація I поверху	Учителі основ здоров'я
	2	Відкритий урок на тему «Творчість і здоров'я»	3 клас	Кабінет	Учитель основ здоров'я
	3	Фестиваль музики «Вплив музичних розваг на здоров'я»	4 класи	Актова зала	Учитель музичного мистецтва, педагог-організатор

Дата проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
	4	Зустрічі з працівниками служби МНС «Протистояння пожежам»	1–4 класи	Кабінети	Класні керівники
	5	Гра-подорож «Якщо бажаєш бути здоровим»	1–4 класи	Кабінет	Учителі основ здоров'я
	6	Конкурсні спортивні змагання «Роби з нами, роби краще за нас»	3–4 класи	Спортивна зала	Учителі фізичної культури
Четвер	1	Відкритий урок на тему «Вплив пошти на здоров'я»	4 клас	Кабінет	Учитель основ здоров'я
	2	П'єса «Дерево життя»	4 клас	Актова зала	Учителі, педагог-організатор
	3	Навчальна екскурсія «Вода джерельна — смак життя чудовий»	2–4 класи	Природне середовище або кабінет	Учителі основ здоров'я
	4	Конкурс творів-мініатюр «Що означає бути красивою людиною?»	4 класи	Кабінети	Учителі
	5	Лекція для батьків «Раціональний харчовий раціон молодшого школяра»	Батьки	Актова зала	Учителі, Медичні працівники
П'ятниця	1	Бесіда-розповідь «Мій день у школі»	1–2 класи	Кабінети	Класні керівники
	2	Конкурс стіннівок «Казкова країна»	2–4 класи	Рекреація I поверху	Учителі образотворчого мистецтва

Дата проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
	3	Зустрічі-бесіди з кращими спортсменами школи «Мої спортивні досягнення»	1–4 класи	Кабінети, спортивна або актовна зала	Учителі фізичної культури, спортсмени
	4	Зустрічі із медичними працівниками «Наш друг та недруг мобільний телефон», «Бережіть зуби!»	1–4 класи	Кабінети	Лікар, медична сестра
	5	Урочисте закриття тижня, нагородження активних учасників, переможців конкурсів та змагань	1–4 класи	Рекреація I поверху	Адміністрація, вчителі
	6	Підведення підсумків тижня. Випуск методичного вісника	Адміністрація, вчителі	Методичний кабінет	Адміністрація, вчителі

Якщо дозволяють погодні умови, суботу доречно присвятити екскурсіям, туристичним походам із батьками, рухливим іграм і спортивним змаганням на свіжому повітрі.

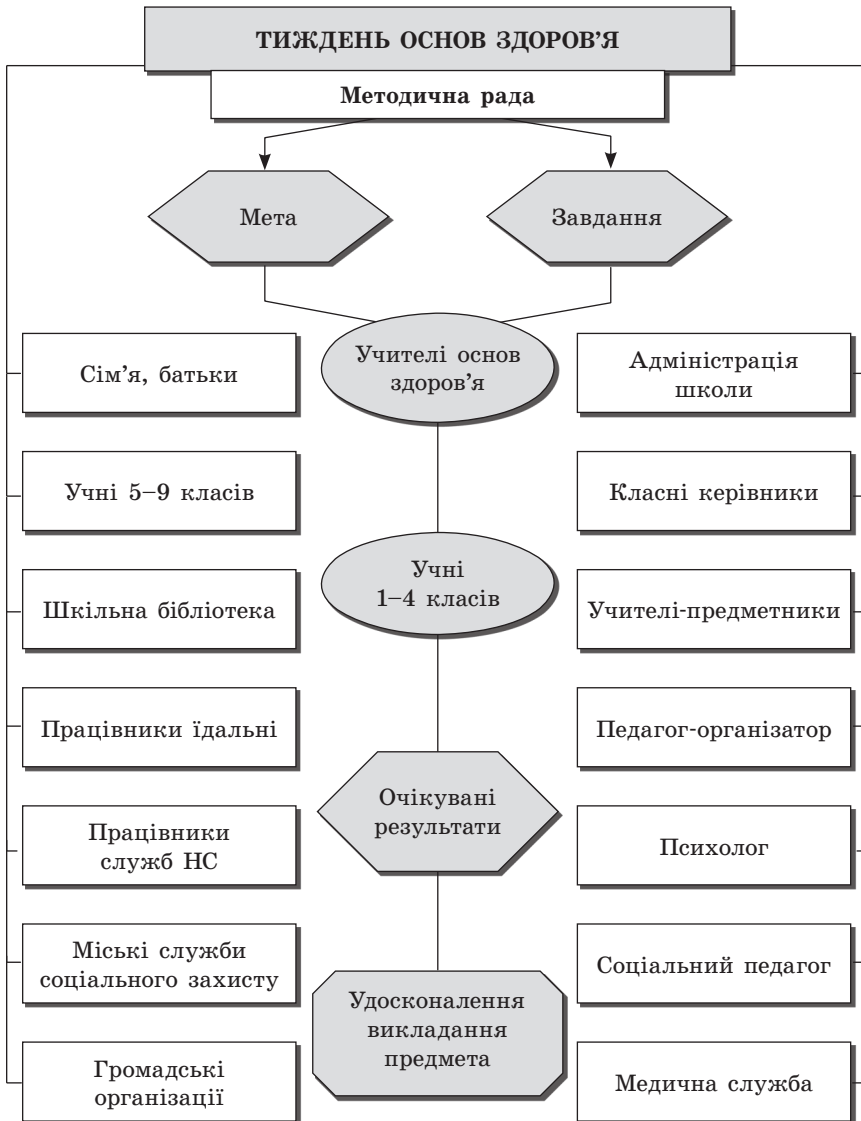
ОРГАНІЗАТОРИ, ПОМІЧНИКИ

«Життя багатше, ніж ви його зазвичай сприймаєте» — такий, мабуть, пафос «психологічного дійства». Якнайкраще для створення комфортного середовища підходить «Тиждень здоров'я» в школі. Багаточисельна акція не під силу одному педагогу. Це колективна справа світлих голів та вмілих рук багатьох людей, об'єднаних однією метою.

Предметні тижні організовуються та проводяться шкільними предметно-методичними об'єднаннями відповідно до їх плану роботи, тимчасовими або постійно діючими творчими групами.

На високий результат та досягнення мети при проведенні тижня можливо сподіватися тільки за умови участі в ньому всього

колективу навчального закладу. Учасниками предметного тижня є школярі, педагоги, фахівці, батьки (див. схему).



Учнівське самоврядування, яке представлено відповідним комітетом, також обов'язково бере активну участь у заходах для молодших школярів.

Допомогу в проведенні тижня надають працівники бібліотеки, які організують тематичні виставки літератури, забезпечують необхідними матеріалами учнів, педагогів, батьків для проведення лекцій, бесід тощо.

До участі у предметних тижнях бажано запросити спеціалістів різних напрямків, театральні та інші творчі колективи, громадські організації.

«ТАНЦЮЮТЬ УСІ!»

Якщо хтось сподівається, що йому вдасться десь у затишному куточку тихенько й непомітно «пересидіти» подію року — «Тиждень здоров'я», (а саме цього слід прагнути!), він помиляється. Не можна бути по-справжньому здоровим, якщо до цього не докласти значних зусиль. Як можна залишатися осторонь свята, влаштованого на честь Його Величності Здоров'я?

Активним учасником грандіозних подій має стати кожен учень школи. Необхідно враховувати потреби звичайної дитини для участі в предметному тижні. Особливу увагу слід приділяти школярам з низкою мотивацією до здорового способу життя, схильністю до порушень у поведінці.

У дітей, які зазвичай інертні і не дуже цікавляться навчанням, є шанс спробувати продемонструвати свої здібності в різних видах діяльності. Вони можуть брати участь у спортивних змаганнях, фізкультурних паузах, театральних постановках; майструвати макети, малювати; фантазувати при виконанні творчих завдань, висувати ідеї і реалізовувати їх; знаходити, підбирати прислів'я й загадки; готувати повідомлення до уроків, для радіопередач на перервах.

Доречно підбадьорити учнів, заохотити їх до «показових» виступів, залучити до колективної та індивідуальної діяльності такими віршами:

Безпека й навчання!
Виконуй завдання!
Участь бери у заходах наших,
Робота твоя буде кращою з кращих!

Що знаєш, що вмієш,
То тим поділися.
Рухайся спритно
І посміхнися!

Свято здоров'я, натхнення й наснаги —
Тиждень предметний до вашої уваги.

Як свідчить практика, це дає позитивні результати, особливо, коли школярі відчули свою значущість, повірили у власні можливості. Таких дітей необхідно залучати кожного року, слідкувати за їхньою поведінкою, змінами у ставленні до власного здоров'я, до прагнення вести здоровий спосіб життя.

Вивчаючи програмний матеріал упродовж навчального року та здобуваючи відповідні знання, практичні вміння й навички, учні тим самим готуються до тижня здоров'я.

Підготовка до предметного тижня здійснюється шляхом вирішення учнями нестандартних ситуацій, виконання творчих робіт, читання додаткової літератури, розгадування загадок і кросвордів, здійснення оздоровчих заходів на уроках і вдома. Шкільні заходи конкурсного характеру проводяться як проектна діяльність учнів. Найчастіше це групова чи індивідуальна міжпредметна діяльність, бо підготовка здійснюється на уроках основ здоров'я, трудового навчання, образотворчого й музичного мистецтва, фізичної культури, читання тощо.

Під час організації загальношкільних заходів в учнів формується стійкий інтерес до самого процесу та змісту пізнання. Вони отримують інтелектуальне задоволення, виявляють зацікавленість у результатах власної діяльності, неформально спілкуються з наставниками.

Адміністрація ЗНЗ забезпечує кваліфікований психолого-педагогічний супровід тижня. Упродовж його підготовки та проведення слід урахувати вікові особливості учнів, рівень їх фізичного, психічного, інтелектуального, духовного розвитку, відносини в родині задля уникнення негативних, болісних емоцій, відчуттів, небажання брати участь у заходах.

Необхідно також урахувати навантаження для школярів і зайнятість колег, яких планується залучити до проведення заходів. Учасники повинні перебувати у позитивному настрої, отримувати радість і задоволення, бажання зробити все якомога краще, стати переможцями, пишатися власними вміннями, досягненнями.

ЗАХОДИ, ФОРМИ, НАПРЯМКИ

Для кожного заходу обов'язкове визначається мета й завдання.

У рамках предметного тижня можуть відбуватися:

- ✧ відкриті традиційні та інноваційні уроки з предмета;
- ✧ позакласні та загальношкільні для молодших школярів, у тому числі за участю старшокласників: театралізовані вистави, конкурси, рольові ігри, ток-шоу тощо;

- ◇ засідання валеологічного клубу, КВК, вікторини, виступи художніх колективів і кращих спортсменів, зустрічі з медичними працівниками тощо;
- ◇ творчі проекти, тематичні концерти, акції та інші форми навчально-виховної діяльності.

Основна мета акцій — розширення життєвого простору учасників за рахунок внесення в їхнє життя нових додаткових емоцій. Вони можуть бути епізодичні, раптові, невеликі за кількістю учасників або тривалості проведення. Наприклад: «Шукаю друга» або «День без конфліктів». Такі акції реалізують у різний спосіб. Наприклад, готуються стенди («паркан», «стіна», кілька листів ватману, скріплених між собою), на якому учні можуть записувати слогани, висловлювання, вірші, малюнки, «агітки».

Важливі особливості акції — ненав'язливість та незвичайність. Вона не заважає існувати в звичайному режимі тим, хто не хоче її помічати, забарвлює в нові яскраві фарби життя тих, хто готовий до неї приєднатися.

Акції об'єднують учасників, створюють у школі позитивну атмосферу.

Велику увагу слід приділяти руховій активності учнів. У рамках тижня проходять заняття в гуртках і секціях оздоровчої спрямованості, спортивні турніри й змагання, ігри між командами, рухливі забави.

Доцільним є проведення семінарів, тренінгів із педагогічним колективом, циклу лекцій для батьків.

Найбільш цікавим досвідом є проведення щорічних тижнів з основ здоров'я за певною тематикою і напрямком. Можна запропонувати відкрити так звану «Школу здоров'я», у якій кожен день присвячений тій чи іншій проблемі та її тлумаченню. Наприклад,

Понеділок — «Режим дня»

Вівторок — «Активний відпочинок»

Середа — «Моє харчування»

Четвер — «Профілактика шкідливих звичок»

П'ятниця — «Практичні заходи щодо збереження здоров'я»

«ЯК КОРАБЕЛЬ СВІЙ НАЗВЕТЕ, ТАК ВІН У ВАС І ПОПЛИВЕ»

Щорічно влаштовувати тематичні тижні під однією і тією ж назвою — класично, традиційно, але не оригінально. Тижні з року в рік можуть змінювати назву або гасло, під яким вони проходять. Вибирайте на свій смак!

- ◇ «Дружна шкільна родина на шляху до здоров'я єдина».
- ◇ «Ми — майбутнє України».

- ✧ «Шукаємо найцінніший скарб».
- ✧ «Що для людини дорожче за все?».
- ✧ «Від «Квітки здоров'я» до довголіття».
- ✧ «Безпечне життя — щасливе дитинство».
- ✧ «Знаємо і захищаємо свої права».
- ✧ «Умієш безпеки уникати — здоров'я будеш зберігати».
- ✧ «Навчися турбуватися про здоров'я щодня».
- ✧ «Хвороби швидко відступають, коли закони гігієни знають».
- ✧ «Країна феї Гігієни».
- ✧ «Будь уважним, не забувай — правила безпеки в навчанні здобувай».
- ✧ «Краса й здоров'я поруч ідуть».
- ✧ «Мое безпечне середовище».
- ✧ «Разом навчаємось, разом зростаємо, Разом здоров'я своє зберігаємо».
- ✧ «Тиждень сміху, доброти, відпочинку та краси».
- ✧ «Як відсвяткувати 100 днів народження».

ВІД КОЖНОГО — ПО ЗДІБНОСТЯМ, КОЖНОМУ — ПО ЗАСЛУЗІ

Тиждень з основ здоров'я дає змогу знайти цікаві ідеї та застосувати інноваційні технології у навчальному процесі, вдосконалювати організаційні якості, професійну майстерність, творчість педагогів. Учителям надається можливість продемонструвати досягнення у викладанні предмета: впевнене володіння сучасними технологіями, новими формами організації шкільних уроків (наприклад, інтерактивні ігри, тренінги, конференції тощо).

Досвідчений учитель-практик повинен пам'ятати, що позакласна робота має доповнювати діяльність на уроках, а не бути відірваною від неї у формуванні життєвих навичок, необхідних у сучасному суспільстві. Використання різноманітних методів активізації творчості учнів під час позакласної діяльності сприяє впровадженню технології особистісно-орієнтованого навчання.

Нестандартність навчально-пізнавальної діяльності, ігрова змагальна форма заходів, емоційність, проблемність завдань приваблюють учнів, надають широкі можливості для удосконалення раніше отриманих знань, умінь, навичок. Предметний тиждень дозволяє також визначити якість засвоєння учнями програмного матеріалу, виявити прогалини в знаннях, а у більшості дітей розкрити здібності, таланти, що є дуже важливим для подальшого розвитку особистості, удосконалення навчального процесу в цілому.

Усім учасникам предметного тижня оголошується подяка і вручаються призи. Важливим моментом є нагородження переможців

вікторин, конкурсів та змагань. Батьки учнів, які брали активну участь у проведенні заходів, були членами журі, надавали матеріальну допомогу, організували екскурсії, також відзначаються подякою на загальношкільних батьківських зборах.

ПІДСУМКИ

Підбиття підсумків тижня відбувається прозоро, конструктивно, оперативно. По його закінченні на засіданні шкільного методичного об'єднання здійснюється аналіз заходів, звертається увага на позитивні моменти та недоліки. При оцінюванні якості колективної співпраці враховуються заздалегідь зазначені критерії (вони можуть бути вказані в Положенні про проведення предметного тижня або протоколах засідань ШМО): масовість, зацікавленість, практична спрямованість заходів, наочність тощо). Доречно провести опитування молодших школярів із метою визначення найбільш цікавих заходів та подій, ознайомитись із пропозиціями щодо проведення тижня з основ здоров'я наступного навчального року.

Упродовж 5–7 днів після закінчення предметного тижня до методичного кабінету навчального закладу доцільно надати такі матеріали (у паперовому й електронному вигляді):

- ✧ план-графік проведення предметного тижня;
- ✧ протоколи з результатами олімпіади;
- ✧ тексти завдань вікторин, конкурсів із відповідями;
- ✧ плани-конспекти відкритих уроків, годин спілкування, бесід;
- ✧ сценарії загальношкільних заходів, вистав;
- ✧ програми спортивних змагань;
- ✧ фотоматеріали, презентації;
- ✧ звіт про підсумки предметного тижня з прізвищами вчителів, працівників закладу, батьків і учнів, які внесли помітний внесок у роботу з організації загальношкільного свята Здоров'я.

Випуск методичного вісника — це узагальнення досвіду з формування ціннісного ставлення школярів до власного здоров'я, розвитку його складових, створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Конкретним результатом предметного тижня має бути розвиток життєвих навичок учнів, зокрема, уміння прийняття рішень, розв'язання проблем, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття.

Набуті під час заходів знання, установки і вміння сприятимуть здоров'ю, безпеці, розвитку й життєвому успіху школярів.

Як свідчить досвід, традиційне проведення предметних тижнів з основ здоров'я (бажано декад або місячників) з метою підвищення якості освітнього процесу, а також розвитку практичних і творчих навичок учнів, сприяє вихованню в молоді прагнення до здорового способу життя, активної громадянської позиції, зростанню свідомості та духовності.

Яскраві ліхтарики свята Здоров'я

М. П. Малащенко

ЗВИЧАЙНІ ЧАРІВНИКИ

Мабуть, немає людини, яка б не чекала початку нового року. До цієї події всі готуються заздалегідь: прибирають приміщення, купують подарунки, запрошують гостей, розмірковують над незвичним меню, цікавою розважальною програмою, приємними сюрпризами. Господарі піклуються і про головний атрибут новорічного святкування — ялинку.

Пам'ятаєте, який вигляд має гірлянда? На довгому електричному шнурі (міцному, надійно ізольованому, без ушкоджень!) — розмістилися кольорові ліхтарики, які відрізняються одне від одного формою, розміром, інтенсивністю світла. Вони ніжно й лагідно обіймають ялинку, оповиваючи її своїм таємничим саявом.

Образне мислення та уява, мабуть, уже підказали вам, що саме уособлює новорічна гірлянда. Ви впізнали концепцію тижня основ здоров'я: яскраві ліхтарики — то заходи для дітей, що запалюють бажання берегти і зміцнювати здоров'я. У дію «гірлянду» приводять надійні й лагідні руки педагогів, що під'єднують до «електромережі» — довгоочікуваного свята, тобто дають змогу світитись їй у всій своїй красі.

Завдяки чому ліхтарики так загадково висвітлюють? Звичайно, цьому сприяє наявність з'єднувального шнура (скрупульозне планування, ретельна підготовка та вдало організоване проведення предметного тижня). Якість і тривалість роботи новорічної прикраси залежить від кожної деталі цього уявного ланцюжка.

Майстерність учителів, які власним запалом мотивують вихованців до активної участі у пропонуванних протягом тижня заходах, — запорука успіху масштабної події в навчальному закладі. Звичайні чарівники — творчі педагоги — презентують різноманітні за формою та змістом цікавинки, що прикрасять

ваше свято Здоров'я і принесуть такі ж позитивні емоції його учасникам, як і сяйво новорічних вогників (*див. розділ II, у якому вміщено кращі сценарії з посиланням на довідковий матеріал і додатки*).

СКАРБНИЧКА МАЙСТРА

Ініціативні, талановиті педагоги України дають цінні поради колегам щодо розвитку життєвих навичок молодших школярів, розкривають секрети майстерності роботи з учнями щодо формування в них здоров'язбережувальної компетентності. Вони створили калейдоскоп професійних надбань учителя початкових класів і щедро діляться з вами матеріалами заходів на будь-який смак.

Як правило, кожний день тематичного тижня має бути цікавим і насиченим різними подіями. До плану, який пропонується для кожної паралелі, можна додати ще 1–2 заходи.

У кожного спеціаліста, звичайно, є скарбничка цікавих задумок, які він має намір втілити в життя своїх вихованців. Поповніть її новими формами роботи.

» Конкурси

- ✧ «Танцювальне ревю».
- ✧ «Привітання із побажанням».
- ✧ Малюнки за темами «Здоров'я моєї родини», «Будь здоровим!»
- ✧ Стіннівки за темами «Я обираю здоровий спосіб життя», «Я за чисте довкілля».
- ✧ Газети та плакати «Цінуй життя! Бережи здоров'я!».
- ✧ Моделюючі куточки.
- ✧ Плакати «Здоров'я очима дітей».
- ✧ Вірші про здоров'я.
- ✧ Ранкові зарядки, валеологічні паузи.

» Ігри

- ✧ Пізнавально-розважальні: «Якщо хочеш бути здоровим» та «Острів краси».
- ✧ Інтелектуальні «Знати, щоб жити» та «Поле чудес».
- ✧ Експрес-гра «Безпека в громадських приміщеннях».
- ✧ Розважальна «Нумо, хлопчики й дівчатка!»

» Вікторини

- ✧ «Про що розповідає етикетка?»
- ✧ «Знай! Умій! Дій!».
- ✧ «Найзручніший розпорядок дня».
- ✧ «Зроби до здоров'я крок!»

» Презентації для учнів

- ◇ «Абетка здоров'я».
- ◇ «Вітаміни».
- ◇ «Очі — віконця у світ».
- ◇ «Твої права».

» Оздоровчі заходи, спортивні змагання

- ◇ «У здоровому тілі — здоровий дух».
- ◇ «Козацькі вихиляси».
- ◇ «Веселі старту».
- ◇ «Стежка перешкод».
- ◇ «Знайти і не здаватися!»

» Тренувальні вправи профілактичного характеру

- ◇ Розучування ритмічних рухів, елементів хореографії.
- ◇ Танцювальне шоу «Музика, рух і здоров'я».
- ◇ Навчання дітей 6–10 років руханкам на перервах.
- ◇ Рухливі ігри та вправи на свіжому повітрі.

» Виставки

- ◇ Плакатів антиреклами «Захисти себе сам».
- ◇ Кулінарних книжок «Смачно й корисно».
- ◇ Фотовиставка, створена батьками «Чарівна країна Здоров'я».

» Інтерактивні бесіди

- ◇ «Твоє здоров'я у твоїх руках».
- ◇ «Розкажи мені про мене. Особливості молодшого шкільного віку».
- ◇ «Принципи загартовування».
- ◇ «Цілющі рослини нашого краю».

» Валеологічні заходи

- ◇ «Друзи з водою».
- ◇ «Звідки беруться хвороби?»
- ◇ «Твоє здоров'я»

» Виховні години

- ◇ «Доброго вам здоров'я!».
- ◇ «Уникай сумнівних пропозицій».

» Лекції для батьків

- ◇ «Здоровий спосіб життя родини».
- ◇ «Пізнай свою дитину».

» Віртуальні подорожі

- ◇ Командна гра-подорож країною Здоров'я.
- ◇ «У світі дорожніх знаків».
- ◇ «За лікарськими рослинами».

- ✧ «Тур-град запрошує».
- ✧ «Пошуки скарбів».
- ✧ «За чистою водою».

▶ **Навчальні екскурсії**

- ✧ Валеологічний центр (Палац дитячої та юнацької творчості).
- ✧ Дитячий фітнес-клуб.
- ✧ Зоопарк.
- ✧ Дельфінарій.
- ✧ Пожежно-технічна виставка МНС.

А ще:

- ▶ **Захист проєктів «Ідеальне місто майбутнього».**
- ▶ **Турнір «Що? Де? Коли?».**
- ▶ **Перегляд і обговорення мультфільму «Здоров'я починається вдома».**
- ▶ **Театралізована вистава «Кепська справа» (по правилах дорожнього руху).**
- ▶ **Свято «У гостях в Айболитя».**
- ▶ **Аукціон розповідей про дари природи.**
- ▶ **Релаксація з використанням класичної музики.**
- ▶ **Заняття клубів за інтересами.**

І багато, багато чого іншого... (див. розділ II)

«12 ВІЛЬНИХ ДУМОК» АБО ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ДОРОСЛОГО

1. Якщо діти разом із тобою навчаються, працюють, співають, стрибають, малюють, сміються, — ти переможець.
2. Знай: нудне життя дітей буває тільки в нудного дорослого.
3. Спілкуючись із дітьми, частіше згадуй себе в дитинстві. Тоді вам легше буде порозумітися.
4. Не захоплюйся нотаціями! Вони не викликають нічого іншого, крім бажання затиснути вуха.
5. Критикуй дітей лише в крайньому випадку, не із задоволенням, а з болем. Критика має бути справедливою, конструктивною, націлювати дитину на вдосконалення.
6. Не сердься довго на дитину. Це не професійно.
7. У тебе завжди має бути активна позиція добра.
8. Добрий — це не той, хто вміє робити добрі справи й пишається ними, а той, хто не здатний на зло.
9. Не можна довіряти дітей тому, хто не усміхається.
10. Талановитий Дорослий завжди у творчому пошуку.
11. Будь із дітьми разом, поряд і... трохи попереду.
12. Тихіше, Дорослий, дитина замріялася...

РОЗДІЛ II. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАХОДІВ

1 КЛАС

Приблизний план тижня здоров'я для 1-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний (-і)	Примітка
Понеділок	Заняття з елементами тренінгу «Усі ми різні, але такі однакові».	Кабінет	Психолог або вчитель основ здоров'я	
	Участь у якості вболівальників у вікторині «Мозаїка безпечного життя»	Актова зала	Класні керівники	Змагаються учні 5-х класів
Вівторок	Заняття здоров'яформуючої спрямованості «Живемо, радіючи»	Кабінет	Класний керівник або вчитель основ здоров'я	
Середа	Гра-мандрівка «У гості до Мийдодіра».	Кабінет	Класний керівник, старшокласник	
	Перегляд виступу шкільної агітбригади «Здоровенькі були!»	Актова зала	Класні керівники, педагог-організатор, учасники агітбригади	У головних ролях — учні 8-х класів

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний (-і)	Примітка
Четвер	Комплексное оздоровительное занятие «Весенние встречи».	Спортивна зала	Учителі основ здоров'я, фізичної культури	Глядачі — батьки.
	Перегляд вистави «Лісові лікарі на сторожі здоров'я»	Актова зала	Класні керівники	У головних ролях — учні 2-х класів
П'ятниця	Участь у телемарафоні «Здоров'я — понад усе!»	Актова зала	Педагог-організатор, класні керівники	У головних ролях — учні 6-х класів

Заняття з елементами тренінгу «Усі ми різні, але такі однакові»

С. Ю. Овчаренко

Мета:

- ✧ довести дітям унікальність кожного з них;
- ✧ формувати доброзичливе ставлення одне до одного;
- ✧ розвивати навички спілкування в різних життєвих ситуаціях;
- ✧ виховувати дружелюбність, бажання товаришувати.

Обладнання: кольорові стрічки, ілюстрації до казки, аркуш ватману, фарби, фломастери, капелюх.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа 1. Привітання

Діти сидять у колі разом із ведучим. Він пропонує привітатися, передаючи в долонях уявну усмішку. Закінчує привітання ведучий.

Вправа 2. «Я і ми»

Учні утворюють пари (за допомогою кольорових стрічок) і протягом кількох хвилин розглядають одне одного. Потім кожна пара по черзі називає, чим вони відмінні, а чим схожі (зріст, колір очей, довжина волосся, одяг).

Вправа 3. «Наша казка»

Завдання. Скласти казку за малюнками.

Ведучий починає казку, а діти по черзі придумують її продовження (*див. додаток 1*).

Вправа 4. Руханка «Хто як ходить»

Завдання. Покажіть, як ходить солдат, завака, людина, яка поспішає.

— Чим відрізняється манера пересуватися у цих осіб?

Вправа 5. Етюд «Хто це?»

Учням пропонується загадати якусь тваринку, не називаючи її.

Завдання. Показати цю тваринку рухами, поведінкою, мімікою, жестами. Інші діти вгадують, хто це.

— На яку тварину ви хотіли би перетворитися хоча б на день? Чому?

Вправа 6. «Кольорові руки — личка»

Учні малюють веселе полотно із зображенням дитячих долоньок. Замість пензлика — дитяча рука. Учасники обирають фарбу, яка їм сподобалася. Занурюючи в неї долоню, вони по черзі роблять відтиск на папері. Таким чином на картині залишаються різнокольорові зображення долонь усіх дітей групи. Ведучий слідкує, щоб після роботи з фарбами учні ретельно вимили руки.

Поки фарби підсихають на ватмані, школярі розмірковують над запитаннями ведучого:

- ♦ Чи однакові зображення на малюнку?
- ♦ Що це за тоненькі лінії на ваших долоньках?
- ♦ Чи схожі вони?
- ♦ Про що це говорить? (*Про унікальність кожної дитини*)
- ♦ А що спільного на малюнку?

Після обговорення запитань діти можуть фломастерами домалювати на своїх «портретах долонь» веселі обличчя (у кожної дитини воно вийде індивідуальне, неповторне).

Вправа 7. «Я — Чарівник»

Діти по черзі одягають незвичайний капелюх і, уявляючи себе чарівником, говорять, що б вони зробили для батьків, друзів, педагогів.

Вправа 8. «Я вмію»

Завдання. Поміркувати, що ви вмієте робити краще за все. Сказати про це одним реченням. Не повторювати те, що говорили попередні учасники.

Вправа 9. Релаксація «Ласкавинки»

Завдання. Назвати наступного учасника по колу ласкавим іменем і сказати щось гарне про нього. Наприклад: «Марина — добра й лагідна».

Вправа 10. Рефлексія

- ♦ Для чого ми робили різні вправи й завдання?
- ♦ Що вам сподобалося? Чому?
- ♦ Що запам'яталося найбільше? Чому?

Висновок. Усі ми у чомусь схожі між собою, а чимось відрізняємося одне від одного. Кожна людина є унікальною, єдиною і неповторною.

Заняття здоров'яформувальної спрямованості «Живемо, радіючи»

О. М. Жадан, Г. І. Павленко

КОМЕНТАРІ АВТОРІВ

Діти шестирічного віку потребують особливого підходу з боку вчителя. Усе, що добре засвоюється учнями 2–4 класів, буде мало-ефективним для першокласників.

Як на уроках, так і в позаурочний час вибір форм роботи повинен відповідати віковим і психологічним особливостям шестирічних дітей.

У 1 класі навчання життєвим навичкам відбувається в ігровій формі. Уроки основ здоров'я і позакласні заходи варто перетворювати на цікаві мандрівки, запрошувати в гості до дітей казкових персонажів, героїв мультфільмів тощо. Першокласники із задоволенням «подорожують» із ними до чарівних країн, беруть участь у змаганнях, вікторинах.

Заняття здоров'яформувальної спрямованості сприяють творчому розвитку особистості найменших школярів, учать їх спілкуванню, роботі в команді, виховують почуття взаємодопомоги і співпраці. Такий формат роботи з вихованцями активізує мотивацію до ведення ними здорового способу життя.

Підбір обладнання, оформлення приміщення, вибір вправ та завдань, їх тривалість — усе зумовлене віковими й психологічними особливостями шестирічних учнів. Навчальний матеріал, який подається з використанням натуральних об'єктів, вони сприймають легко.

Підготовка до проведення заняття передбачає:

- ✧ оформлення класної кімнати під стилізовану лісову галявину (parti розставити попід стінами, стільці перенести до «галявину», посередині приміщення на підлозі розгорнути фігурно вирізаний ковролін зеленого кольору, на стінах прикріпити силуети із зображеннями лісових птахів);
- ✧ виготовлення Кота Леопольда з картону або використання готової іграшки;
- ✧ підбір фрагментів мультфільмів із серії «Вінні-Пух та його друзі»: «Вінні-Пух і День турбот», «Із Днем народження»;
- ✧ установлення мультимедійного обладнання, магнітної дошки;
- ✧ збір та розміщення на партах улюблених іграшок дітей, присутність яких сприятиме психологічному комфорту, відчуттю знайомої, безпечної території;
- ✧ попередній посів у посудині округлої форми насіння газонної трави, щоб на момент проведення заняття сходи досягли висоти не менше 3 см;
- ✧ розміщення на підвіконні, партах та підлозі вазонів із квітучими кімнатними рослинами;
- ✧ збір від батьків інформації щодо відсутності в дітей алергічних реакцій на аромати ефірних олій сосни та ялини;
- ✧ заготівля ягід лісових суниць та малини, соснових та ялинових гілочок;
- ✧ підготовка продуктів для вправи «Бажання людини», зображень смайликів і приладдя для роботи в групах «Смайли» (пісок на підносі з бортиками, фарби, пензлики, аркуш паперу формату А3, різнокольорові намистини діаметром не менше 1,5 см), предметів для вправи «Мій настрій», малюнка сонечка без промінців, предметних малюнків, різнокольорових стрічок довжиною 50 см для гри «Сонячний віночок»;
- ✧ роздрукування на аркушах паперу іменних порад від Кота Леопольда (див. додаток б) з його кольоровим зображенням (за кількістю учнів) і вміщення їх до рюкзака;
- ✧ підбір фонограм пісень «Я іду и пою», «Хорошо и плохо» (з м/ф «Літо Кота Леопольда») і звуків лісу (шум вітру, спів птахів, шелест листя).

Можливо, комусь на перший погляд здаватиметься об'ємним перелік обладнання, обсяг попередньої підготовки. Та всі сумніви минуть, коли ви побачите захоплені погляди своїх вихованців. Справжньою нагородою стануть слова «дякую», «цікаво», «здорово» з вуст дітей. Повірте, це того варто! Адже дійсно здорово, не виходячи за межі класної кімнати, опинитися в казці, поринути в її чарівну атмосферу всіма органами почуттів.

Заняття здоров'яформувальної спрямованості «Гаялина твого настрою» стане не тільки логічним продовженням уроків основ здоров'я, а й приємним сюрпризом для дітей.

Мета: поглиблювати знання учнів про компоненти психічних та духовних складників здоров'я (настрій людей, засоби його формування); учити порівнювати різні настрої на основі індивідуальних особливостей взаємовідносин молодших школярів; впливати на формування характеру дітей та коригувати їх поведінку через гру; сприяти емоційному розвантаженню, комфортності учнів; розвивати уміння створювати та підтримувати гарний і веселий настрій; виховувати почуття гармонії з навколишнім світом.

Обладнання: магнітна дошка з магнітами; технічні засоби для демонстрування мультфільмів і музичного супроводу; реквізит для оформлення «гаялини», рюкзачок із подарунками: диском і цінними порадами від Кота Леопольда; рушнички, аромалампа, ефірні олії сосни, ялини; іграшки, матеріали і канцелярські товари для ігор, вправ, творчих завдань (*див. детальніше коментарі авторів*).

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вправа «Прогулянка лісовою гаявиною»

(під музичний супровід)

Звучить пісня з мультфільма «Літо Кота Леопольда» «Я иду и пою» (муз. В. Савельєва, сл. А. Хайта). Біля дошки розміщена фігура Кота Леопольда з рюкзачком із подарунками для дітей. Аромалампа розповсюджує випари ефірних олій сосни та ялини. Діти заходять до класу. Учитель дає їм 1–2 хвилини, щоб вони «прогулялися гаявиною».

Учитель. Народна мудрість говорить: «Музика без язика, а людей збирає». Вона має великий вплив на нас, об'єднує, бадьорить, або, навпаки, заспокоює. Вас зустрів веселою піснею Кіт Леопольд. Він сьогодні складе нам компанію під час незвичайної прогулянки.

Вправа «Бажання людини»

(під музичний супровід «Звуки лісу»)

Ми потрапили на «Гаялину настрою». Ось ваблять до себе духмяні лісові ягоди, чарівні квіти усміхаються пелюстками, чути пташиний спів, пахне хвоя ялин і сосен, лоскоче долоні шовкова трава.

— Вам тут подобається?

— Які бажання виникають у вас? (*Помилюватися рослинами, відчувати запахи лісу, доторкнутися до соснових та ялинових*)

гілочок, скуштувати лісових ягід, посидіти на «галявині», подивитися на ігри рибок у лісовому ставку (акваріумі) тощо). Зробіть це.

Тим, хто захоче поласувати ягодами, слід запропонувати витерти руки вологим рушником.

— Які органи чуття допомогли здійснити ваші бажання? (*Очі, ніс, вуха, язик, пальці рук*)

— Яку музику вам частіше хочеться слухати?

— Які звуки почули ваші вухка сьогодні вранці?

— Що побачили оченята одразу після того, як ви прокинулися?

— Чи завжди те, що ми бачимо і чуємо, радує нас?

— Уявіть, що вам запропонували скуштувати: лимон, солоний огірок, кавове зернятко, мед (*називаючи продукт, учитель демонструє його*). Покажіть виразом обличчя, що ви їсте той чи інший продукт.

— У якому випадку міміка свідчить про те, що якийсь продукт вам не до вподоби? Чому?

— Який на смак лимон? (*кислий*) А мед? (*солодкий*)

— Який смак має кавове зернятко? (*гіркий*) А консервований огірок? (*солоний*)

Наш язик найкраще і найшвидше розпізнає саме ці чотири смаки.

— Чи всі смаки нам приємні?

— Які запахи вам подобаються, а які ви не любите?

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Кіт Леопольд прийшов до нас із подарунками. Заглянемо в його рюкзачок (*виймає диск*). Він пропонує подивитися мультфільми.

Перегляд і обговорення фрагментів мультфільмів із серії «Вінні-Пух та його друзі»: «Вінні-Пух і День турбот», «Із Днем народження»

— Який настрій був у персонажів: П'ятачка, Вінні-Пуха, Сови, Ослика Іа?

— Як він змінювався?

— Що на це впливало?

Вагоме значення для кожного має настрій. Він не тільки впливає на самопочуття, діяльність, але й на стосунки між оточуваними.

Слухання й обговорення оповідання «Дошка образ» (*див. довідковий матеріал 1*)

— Чи потрібно чекати, щоб настрої змінився сам по собі без ваших зусиль?

— Як ми можемо його змінити?

Радість, спілкування з друзями, захоплива робота, перегляд улюбленого фільму, весела пісня роблять настрої піднесеним. Недарма в народі кажуть: «Коли весело живеться, до роботи серце рветься», «Коли настрої гарний, то й робота ладиться».

Наш друг Леопольд упевнений, що тільки з хорошим настроєм можна вирости здоровим, красивим, добрим, сильним.

Вправа «Мій настрої»

— Який у вас настрої? Оберіть серед предметів, що знаходяться навколо, той, за допомогою якого дасте відповідь на це питання. Не забувайте про своїх помічників: зір, слух, нюх, смак, дотик.

Діти обирають серед таких предметів: ванільний цукор, кориця, моток мохерових ниток, кольорова фольга, шматок кори дерева, новорічний дощик. Вони також можуть обирати все, що знаходиться в кімнаті: квіти, акваріум із рибками, м'які іграшки тощо.

Поясніть свій вибір.

Валеологічна пауза «Як ви це робите?»

Станьте в коло. Рухами та мімікою покажіть, як ви:

- ◇ їсте смачну страву,
- ◇ вдихаєте аромат бабусиних пиріжків,
- ◇ спите на улюбленій подушці,
- ◇ отримуєте подарунок на свято,
- ◇ вітаєте друга з Днем народження.

Робота в групах «Смайли»

На дошці прикріплені смайлики, що ілюструють радість, зосередженість, здивування, сум, подив, злість, байдужість.

Об'єднаємось у 3 групи: «Піщинки», «Фарби», «Намистинки».

— Який зі смайликів вам найбільше подобається? Порадьтеся в групі, дайте відповідь.

— Чому ви обрали саме цей смайл? Про що говорить його міміка?

Передайте це зображення в такий спосіб:

1-ша група — пальчиками на піску,

2-га група — фарбами й пензлями на папері,

3-тя група — виклавши намистинки на «галявині».

Для того щоб руки знову стали чистими, скористаємося вологими рушничками.

- Вам сподобалося працювати в групах?
- Які назви ви б придумали створеним смайликам?

Гра «Моя улюблена чашка»

Кіт Леопольд розповів, що багато дрібниць із оточення впливає на нас. Мало хто приділяє увагу таким, на перший погляд, маловажливим деталям, як колір і форма тарілок, чашок. Проте колірною гамою посуду здатна впливати на наш настрій.

Та, крім кольору, форма предмета теж впливає на настрій людини. Звичайно, якби довелося визначитися між кількома видами, то кожен із нас обрав би той, що подобається.

За розповіддю спробуйте уявити мою улюблену чашку (*вчитель описує колір, розмір, форму, зображення на чашці*).

- Чи є у вас улюблена чашка? Розкажіть про неї.

Так само зацікавлено можна говорити про улюблений одяг, ігри, місце відпочинку, обладнання кімнати тощо.

Вправа «Місце на галявині»

Прогуляйтеся «галявиною» і спробуйте відчутти те місце, яке створює вам найкращий настрій (поруч із квітами, біля своєї іграшки, Кота Леопольда, акваріуму тощо).

Поясніть свій вибір.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Гра «Сонячний віночок»

На дошці прикріплене зображення сонечка без промінців. На одній із парт розкладені різнокольорові яскраві стрічки, до зворотного боку яких заздалегідь прикріплено липку смужку. Важливо, щоб стрічок одного кольору було по декілька штук.

Ми створили настрій сонечку, і воно осяяло галявину. Протягніть до нього свої долоньки, відчуйте ласкаве тепло на руках. Воно ніжно торкається щічок, чола, гладить ваші голівки.

Посміхніться сонечку і подаруйте йому стрічку свого настрою.

Діти на власний розсуд обирають серед стрічок одну, прикріплюють її до сонечка як промінець.

Погляньте, яким стало сонечко.

- Що допомогло сонечку так змінитися?
- Із чим можна його порівняти?

Леопольд ніяк не може визначитися. Подивіться, які малюнки він підібрав.

На ковроліні у вигляді пелюсток квітки розміщені малюнки веселки, українського віночка, соняшника, дитячої каруселі, бублика, м'яча, земної кулі.

А ви як вважаєте? Підійдіть до галявини і станьте біля того зображення, яке вам найбільше нагадує сонечко.

— Чому ви обрали саме ці малюнки?

Рефлексія

— Як настрій впливає на наше здоров'я?

Зігрійтеся ще сонячним теплом, подякуйте йому. Пам'ятайте: навіть якщо небо вкрито хмарками, сонце завжди з нами. У нього вистачає світла й тепла всім людям, тваринам, рослинам.

— А який настрій у нашого гостя?

Звучить пісня «Хорошо и плохо» з м/ф «Літо Кота Леопольда» (муз. В. Савельєва, сл. А. Хайта).

У рюкзачку Кота Леопольда для кожного з вас є сюрприз. Він підготував іменні цінні поради.

Ознайомлення з порадами від Кота Леопольда (*див. довідковий матеріал 2*).

Учитель роздає кожній дитині іменний аркуш із порадами.

Подякуйте Котові Леопольду за подарунки, веселі пісні. Йому сподобалося відпочивати з нами на лісовій галявині. Наш друг зичить вам якомога частіше перебувати в гарному настрої та ділитися ним з іншими людьми. Живіть, радіючи кожному дню.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Єфімова І. В.* Прислів'я та приказки з поясненнями. — Х. : Торсінг плюс, 2010. — 96 с.
2. *Лопатина А., Скребцова М.* 600 творческих игр для больших и маленьких. — М. : Амрита-Русь, 2004. — 320 с.
3. *Чистякова М. И.* Психогимнастика. / Под ред. М. И. Буянова. — М. : Просвещение, 1990. — 128 с.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

ДОШКА ОБРАЗ

Один хлопчик дуже часто перебував у поганому настрої. У такому стані він міг образити оточуючих, робити їм боляче, руйнувати все навколо.

Мама дала синові дерев'яну дощечку, молоток і цвяхи.

— Коли ти будеш не в гуморі, забивай по цвяху в дошку. Тобі стане легше.

Минуло кілька днів. Хлопчик прибіг до матері попросити ще цвяхів, бо ті скінчилися. Жінка побачила дощечку і попросила сина розповісти, через що він забивав цвяхи в дошку.

— Мені не дав погратися своєю іграшкою Микола. Я його хотів ударити, але потім згадав про дошку і взявся за молоток. Замість того, щоби пхнути ногою кішку, яка дратувала мене своїм нявканням, я забив ще одного цвяха. А вчора ти змусила мене вчити алфавіт. Це зіпсувало мені настрої, і я...

— Зрозуміло, — сказала мама. — Тепер спробуй повитягати назад усі цвяхи.

Довго й тяжко виконував це завдання хлопчик.

— Витягати довелося значно складніше, ніж забивати, — зауважила мама. — Але вся наука — на дощечці. Поглянь, які на ній глибокі й колючі сліди від забитих цвяхів. Так і образи на довгий час залишають душевні рани. Чи маємо ми право «забивати цвяхи» в серця інших людей тільки через те, що в нас поганий настрій?

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2

ЦІННІ ПОРАДИ ВІД КОТА ЛЕОПОЛЬДА «ЯК ПОДОЛАТИ ПОГАНИЙ НАСТРІЙ»

для _____

(ім'я дитини)



Коли в тебе поганий настрій, усе навколо похмура, сумне, нецікаве.

Можна залишатися у такому стані цілий день, навіть декілька днів. Але пам'ятай: якщо твій поганий настрій затягнеться надовго, це негативно позначиться на самопочутті, життєдіяльності, спілкуванні з рідними та друзями.

Проаналізуй, чому це сталося? Що можна зробити, щоб виправити ситуацію? Думки «Я не можу», «У мене нічого не вийде», «Я не впораюсь» треба гнати від себе.

Спробуй намалювати те, через що твій настрій зіпсувався. Порви аркуш із цим зображенням і викинь шматочки на смітник.

Сядь зручно, закрій очі, дихай рівно, спокійно. Уяви, що ти вже виправив ситуацію. Почуття гордості від усвідомлення, що ти сильніший за неприємний перебіг подій, переповнює тебе. Плечі розпрямляються, голова піднімається, ти ніби стаєш вищим. За спиною наче крила виростають!

Відверни увагу від неприємностей улюбленим заняттям, прогулянкою на природі тощо. Додай терпіння та зусиль. У тебе все вийде!

Коли настрої стане гарним, з'являться нові чудові ідеї. Скористайся ними! Можливо, якась із твоїх мрій здійсниться дуже скоро...

Мій юний друже! Іди по життю з любов'ю й радістю!

Гра-мандрівка «У гості до Мийдодіра»

Л. В. Власенко

Мета: вчити здійснювати контроль за виконанням правил особистої гігієни, закріплювати навички догляду за чистотою тіла (миття рук, ніг, обличчя тощо), зубів, стежити за зачіскою; виробляти навички правильної постави; дати дітям можливість уявляти і висловлювати думки; закріпити назви і призначення предметів особистої гігієни; виховувати бажання мати гарний вигляд, бути охайними, красивими, вести здоровий спосіб життя.

Обладнання: технічні засоби для демонстрування фрагментів мультфільмів; скринька з предметами особистої гігієни; рюкзак, намальований на великому аркуші ватману; картки з правилами гігієни, малюнки із зображенням казкових героїв; олівці, аркуші паперу, костюм Мойдодіра.

Попередня робота: вивчення прислів'їв, бесіди про особисту гігієну та поставу.

ХІД ЗАХОДУ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Слово вчителя

— Діти, сьогодні у нас незвичайне заняття. Ми вирушаємо в гості до Мийдодіра. Але щоб до нього потрапити, треба довести, що ви знаєте правила чистоти й дотримуетесь їх, бо Мийдодір любить чистих, охайних, увічливих дітей. Готові?

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

— Навіщо бути чистими, акуратними?

Робота над прислів'ями

Ви готували вдома прислів'я про здоров'я.

Гра «Ланцюжок»

Учні по черзі, утворюючи «ланцюжок», називають прислів'я:

- ✧ Найбільше багатство — це здоров'я.
- ✧ Було б здоров'я, все інше наживеться.
- ✧ Як нема сили, то й світ немилий.
- ✧ Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий.
- ✧ Без здоров'я нема щастя.
- ✧ Весела думка — половина здоров'я.
- ✧ Здоров'я маємо — не дбаємо, а втратимо — плачемо.
- ✧ Сонце, повітря і вода — наші найкращі друзі.
- ✧ Здоров'я дорожче за багатство.
- ✧ Чиста вода — для хвороби біда.
- ✧ Чистота — запорука здоров'я.

Поясніть зміст останнього прислів'я «Чистота — запорука здоров'я».

Ознайомлення з віршем

Я прочитаю вірш, ви уважно слухайте, щоб запам'ятати правила чистоти.

Якщо з песиком погрався
Чи посідати зібрався,
Пам'ятай просту науку —
Неодмінно вимий руки.

Душ, малюк, щодня приймай,
Це завжди доречно,
Після нього одягай
Тільки чисті речі.

Щоб здорові мати зуби,
Треба чистити їх, любий,
Після їжі. Знай це чітко!
Є для цього паста й щітка.

Якщо хочеш добре чути
І завжди охайним бути,
Пам'ятай, малюк мій милий,
Треба вуха мити з милом.

Нігті треба підстригати,
За волоссям доглядати.
Пам'ятай, моя дитино,
Не дикун ти, а Людина.

Конкурс «Хто краще запам'ятав?»

Учні розповідають правила, які запам'ятали після прослуховування вірша.

— Як ви гадаєте, чи всі виконують ці правила?

Фізкультурна розминка

«У здоровому тілі — здоровий дух».

— Як ви розумієте цей вислів?

Щоб бути здоровим, треба не тільки слідкувати за чистотою тіла, а й за поставою. Для цього слід робити зарядку, виконувати спеціальні вправи.

З фізкультурою ми дружим,
Фізкультуру любим дуже.
«Раз, два, три, чотири», —
Чути з нашої квартири.

Дружно руки підіймайте,
Все прекрасно, опускайте.
Нахиліться, розігніться,
Станьте прямо, усміхніться.

Руки вже за головою,
Тож дивись перед собою.
Випрямляємо хребет,
Лікті зводимо вперед.

Мов метелики літаєм,
Крильця зводим, розправляєм.
Будем сили набиратись,
Фізкультурою займатись.

На перших чотирьох рядках вірша виконується ходьба на місці, далі — рухи відповідно до тексту.

Складання правил чистоти

Казкові герої (*називає їх або показує малюнки*) теж приходили в гості до Мийдодіра. Але їх не пустили. Чому? (*Вони не знали правил чистоти та не дотримувались їх.*)

— А чи знаєте ви такі правила?

Допоможемо казковим персонажам виправити їхню помилку, складемо правила чистоти.

Перегляд відеосюжетів із мультфільмів (*або розгляд малюнків із зображенням сюжетів із відомих казок*) зі складанням правил.

1. Фрагмент із мультфільму «Мойдодыр» (*коли від хлопчика замазури тікають речі*).

Правило: «Треба вмиватись зранку і ввечері».

2. Фрагмент із мультфільму «Приключения Буратино» (коли Буратино сідає за стіл із брудними руками).
Правило: «Треба мити руки перед їжею».
3. Фрагмент із мультфільму «Сестриця Аленушка и братец Иванушка» (коли Іванко п'є воду з калюжі та перетворюється на козлика).
Правило: «Воду треба пити очищену, мінеральну негазовану або кип'ячену».
4. Фрагмент із мультфільму «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» (коли Бегемот хоче чистити зуби зубною щіткою Жирафи).
Правило: «Зубна щітка повинна бути індивідуальною, міняти її слід кожні три місяці».

Сюрпризний момент

Входить Мийдодір-старшокласник.

Мийдодір

Я — Великий Умивальник,
Славнозвісний Мийдодір,
Умивальників Начальник
І мочалок Командир.

Ви усі про мене чули,
Сподіваюсь, не забули.
Не люблю я всіх бруднуль,
Неохайних замазур.

Я дякую вам за те, що допомогли казковим героям і склали правила чистоти.

— Чи важко виконувати такі правила?

— А ви їх виконуєте щодня?

Зараз перевіримо ваші знання у грі «Так — ні». Якщо ви погоджуєтесь із якимось висловлюванням, кажіть «Так!», якщо не згодні — кажіть «Ні!»

Гра-тест Мийдодіра «Так — ні»

Зіграти хочеться мені
З тобою, друже, в «Так чи ні».
Тобі питання задаю,
Готуй же відповідь свою.

До бруднуль і розбишак,
Чи є в людей повага? ... (ні)

Чи босим бігти по росі
Ти любиш рано-вранці? ... (так)

Нумо скажіть мерщій мені,
Чи зуби чистите ви? ... (так)

Відповідай, коли мастак,
Ти руки з милом миєш? ... (так)

Чи можна, ти скажи мені,
Читати книгу в ліжку? ... (ні)

А чи водичка друг тобі?
Чекаю відповіді! ... (так)

Чи можна їсти всім у смак
Немитих груш і яблук? ... (ні)

Продовжуємо гру «Так — ні» з оплесками. Якщо ви погоджуєтесь із якимось висловлюванням, плескайте в долоні, сидячи за партою; якщо не згодні — мовчки вставайте зі своїх місць.

- ♦ Умиватися треба через день ... (ні).
- ♦ Зуби треба чистити двічі на день (зранку і ввечері) ... (так).
- ♦ Руки мити необхідно перед їжею і після туалету ... (так).
- ♦ З метою запобігання інфекційних захворювань треба їсти немиті фрукти ... (ні)
- ♦ Обрізати нігті треба двічі на рік ... (ні).
- ♦ Одяг і взуття треба чистити щодня ... (так).
- ♦ Охайною людиною можна назвати ту, яка акуратна, любить чистоту й порядок ... (так).

Відгадування загадок

Мийдодір ставить біля себе скриньку.

Я загадую загадку. Якщо ви вгадали, підніміть руку. Хто знає, про що йде мова, отримає подарунок із цієї скриньки. Одна умова: необхідно розказати або продемонструвати, як цим предметом користуватися і яких правил при цьому дотримуватись.

Чищу зубки кожен день
Дуже добре й швидко.
Мені в цьому допоможе
Моя зубна... (цитка).

Як купатися ідеш
І мене також береш.
Я гладеньке й запашне,
Ти намилюєш мене.
Всі мікроби змило
Я — корисне... (мило).

Коли миюсь чи вмиваюсь,
Потім ним я витираюсь.
Витирати сухо звик
Мій м'якесенький... (рушник).

Будуть зубки здоровенькі —
Я почищу їх гарненько.
Візьму в руки зубну щітку,
Густу і пухнасту.
Що крім цього треба, дітки?
Ще зубну... (пасту).

Він по зачісках мастак,
Вас причеше гарно так.
Розчесав моє волосся.
Так давно вже повелося,
Що охайний молодець,
Той, хто має... (гребінець).

Гумова Акулинка
Миє вправно спинку.
Поки вона гуляла,
Спина рожевою стала. (Мочалка)

Лежу в кишені і чекаю
Рев, бруднуль і плаксія.
Витру їм потоки сліз,
Не забуду і про ніс. (Носова хусточка)

Наче їжачок на вигляд,
Та не просить їсти.
По одягу пробіжить —
Стане одяг чистим вмить. (Щітка для одягу)

— Для чого нам потрібні ці предмети? (Щоб мати охайний вигляд, бути акуратними і завжди чистими)

Практична робота «Предмети особистої гігієни»

- А чи вмієте ви користуватися предметами особистої гігієни?
- Як саме ви це робите?

Дітям дають після відгадування загадки предмет особистої гігієни, вони показують, як ним користуватися і яких правил при цьому дотримуватись. Якщо все виконано без помилок, учні одержують у подарунок від Мийдодіра предмет особистої гігієни.

Відповіді учнів можна перевірити по картках, на яких написані правила гігієни.

Картка 1**ПРАВИЛА ВМИВАННЯ**

1. Руки обмиваємо водою, намилюємо їх милом з усіх боків.
2. Ретельно миємо під струменем води.
3. Знову намилюємо долоні, щоб мити обличчя.
4. Миємо його, починаючи з чола, потім — шию, вуха.
5. Змиваємо мило чистою водою.
6. Рушником протираємо обличчя, руки.

Картка 2**ПРАВИЛА ДОГЛЯДУ ЗА ЗУБАМИ**

1. Користуватися тільки особистою зубною щіткою.
2. Чистити жувальні поверхні зубів спереду назад, внутрішню чи зовнішню поверхні зверху вниз на верхній щелепі, знизу вверх — на нижній.
3. Ця гігієнічна процедура має тривати не менше 3-х хвилин двічі на добу (вранці та ввечері).
4. Після прийому їжі треба споліскувати ротову порожнину водою.

Картка 3**ПРАВИЛА ДОГЛЯДУ ЗА ВОЛОССЯМ**

1. Розчісувати волосся індивідуальною щіткою або гребінцем 10 і більше разів на добу, якщо коротке; 2–3 рази — якщо довге.
2. Коротке волосся потрібно розчісувати від кореня, довге — з його кінчиків.
3. Мити голову слід по мірі забруднення волоссяного покриву.
4. Після миття волосся рекомендується споліскувати трав'яним відваром.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Мийдодір. Уявіть, що ви збираєтесь відпочивати на безлюдному острові.

— Які речі, необхідні для вашого здоров'я, ви візьмете із собою?

Правильно, це предмети особистої гігієни. Складемо їх у рюкзак.

Учні малюють предмети або пишуть їх назви на папірцях. Учитель із Мийдодіром збирають їх і розміщують на великому намальованому рюкзак, що висить на дошці.

— Яких правил на острові ви будете дотримуватись?
На прощання я вам дам деякі поради.

► **Корисні поради Мийдодіра**

Діти на усій Землі,
І великі, і малі,
Знають правила прості:
Треба жити в чистоті!

Умиватись добре з милом,
Щоб усі тебе любили,
Мити руки, ноги мити
І охайними ходити.

Зубки зранку начищати,
Перед тим, як ляжеш спати,
Стригти нігті на руках
І так само на ногах.

За собою слідкувати,
Коси, чубчик причесати.
Та завжди любити воду,
Щоб хорошу мати вроду.

Завжди мило полюбляти,
Щоб здоров'я добре мати.

Правила оці прості
Знадобляться у житті.
І не можна їх забути,
Щоб завжди здоровим бути.

ЛІТЕРАТУРА

1. Будна Н. О. Уроки з курсу «Основи здоров'я». 2 клас: посібник для вчителя. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2006. — 192 с.
2. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра: пособие для детей 5–8 лет / Г. К. Зайцев. — СПб. : Акцидент, 1994. — 32 с.
3. Тучапська Г. В. Абетка здоров'я: навчальний посібник. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2008. — 208 с.
4. Шахненко В. І. Азбука здоров'я. — К. : Екон, 1991. — 182 с.

Комплексное оздоровительное занятие «Весенние встречи»

М. П. Малащенко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ребенок 6–8 лет обладает удивительной способностью к подражанию, побуждением к нему служит все, что малыш воспринимает, видит и слышит. Основоположник вальдорфской педагогики, крупнейший философ и практик Рудольф Штайнер определяет ребенка в эту эпоху как единый орган чувств, поскольку через его организм «струится, звучит, откликается то, что происходит в окружающем мире. Ребенок отдается окружению и кровообращением, и дыханием, и обменом веществ». Поэтому все, производящее впечатление на маленького человека, становится основой его будущего здоровья или нездоровья.

Оздоровительные занятия, проводимые автором с детьми 6–7-летнего возраста, имеют определенную структуру и сложившиеся традиции. Они состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть всегда начинается построением в одну шеренгу (девочка, мальчик, девочка, мальчик и т. д.), чтобы «девочки своей красотой и нежностью окружали мальчиков», а «мальчики заботились о девочках, были внимательными, вежливыми, всегда готовыми помочь и защитить». Равнение в шеренге и улыбка необходимы для того, чтобы занятие началось красиво и с хорошим настроением. Образ прекрасного Цветка, раскрывшего свои лепестки под лучами Солнца, подводит к понятию об основной стойке. «Стройный стебелек», «расправленные листики», «приветливо глядящая чашечка Цветка» помогают первоклассникам сохранять правильную осанку: стать прямо, развернуть плечи, смотреть вперед, подтянуть ягодицы и живот. Учитель приветствует детей. Ответное «Здравствуйте!», сказанное бодро и радостно, раскрывает истинный смысл этого слова — искреннее, идущее от души, пожелание здоровья.

В подготовительную часть входят упражнения в движении (разновидности ходьбы, бега, ползания, прыжков). В основной части выполняются общеразвивающие упражнения, связанные друг с другом по смыслу, которые периодически обновляются и дополняются. В заключительной части проводится игра средней или малой подвижности, дыхательные упражнения, коррекция осанки, подводятся итог занятия. Перед расставанием произносится «Формула красоты».

Преподаватель хвалит учеников и прощается с каждым индивидуально. Ребенок с благодарностью и доверием подходит к учителю, смотрит ему в глаза и кладет свои руки на его открытые ладони. Это позволяет педагогу почувствовать настроение своих воспитанников, их психическое состояние.

В представленном занятии акцент сделан на приемы, формирующие систему духовных ценностей и физкультурно-гигиенических знаний, умений и навыков. Занятие-сказка «Весенние встречи» — комплексное, имеет эколого-валеологическую направленность.

В нем используются как общеизвестные, так и нетрадиционные средства авторской программы «Общеразвивающая Образная Оздоровительная гимнастика «ТРИ — О»: 14 упражнений в движении, 13 общеразвивающих упражнений (ОРУ), 5 песен с движением, 4 этюда «Расскажи стихи руками», 3 пальчиковых игры, 2 рецитации, подвижная игра, «Формула красоты». Также включены имитационные и образные упражнения, дыхательная и корригирующая гимнастика, ритмопластика, элементы йоги, суставная гимнастика, эвритмические жесты, идеомоторные и звукодвигательные упражнения, хороводы, стретчинг (растягивание), приемы самомассажа (поглаживание и растирание).

Кроме основных, использовались вспомогательные средства обучения и общения, способствующие коррекции поведения, психомоторики, улучшению настроения: музыка, смехотерапия, психогимнастика, природный материал, растения, игрушки, художественные композиции, рисование, аппликация, изготовление поделок, валеологические сказки.

Итоговому занятию, которое проводится весной, предшествовала большая подготовительная работа. Детям подробным образом было рассказано о строении человеческого организма (название, местонахождение, функции, жизненная важность его частей, органическая взаимосвязь между ними). Первоклассники рассмотрели строение цветковых растений на примере колокольчика, выявили сходство и различие между растением и человеком. Беседы, рассказы учителя и чтение художественной литературы позволили получить представление о животных разных континентов (внешний вид, повадки, особенности). В период подготовки, а также в ходе комплексного занятия и после него осуществляются межпредметные связи (физкультура, хореография, ботаника, зоология, анатомия, природоведение, география, математика, литература, музыка, рисование, трудовое обучение).

Полученные знания закреплялись выполнением ритмичных движений в сочетании с соответствующими стихами, высказываниями, песнями. В течение занятия дети по памяти произносят 30 рифмованных фрагментов.

Для «Весенних встреч» подобран обширный текстовый материал. Сказка включает также 9 авторских стихотворений и игру «Покажи то, что назвали».

Учитывая способность детей этого возраста к подражанию, им предложено большое количество образных упражнений. Ученики имитируют различные виды деятельности человека, изображают живые существа, природные явления, предметы, героев известных сказок. Каждое упражнение имеет свое название, вызывает двигательные и речевые ассоциации. Малышам гораздо интереснее превращаться в горделивую Цаплю, медлительную Улитку, поющего Медвежонка, хитрую Лисичку, веселого Щенка, чем выполнять монотонные движения, лишённые образа. Оригинальность и логическая последовательность этюдов, песен, игр, упражнений помогает младшим школьникам лучше раскрыть тот или иной образ, вжиться в него, запомнить характер и структуру отдельных упражнений, содержание всей сказки в целом.

Достижению этих задач способствует и творческая деятельность первоклассников. Преподаватель просит их нарисовать, сделать аппликацию или изготовить героев «Весенних встреч» в виде поделок из природного материала, пластилина, пчелиного воска. Дети по своему желанию воспроизводят те эпизоды, которые им особенно понравились, наиболее впечатлили.

Некоторые игровые задания и упражнения выполняются первоклассниками самостоятельно, преподаватель обозначает лишь отдельные движения. В то же время наиболее сложные по структуре и рисунку двигательные действия сопровождаются непосредственным показом и методическими указаниями учителя.

Перед открытым занятием, на которое приглашаются родители и педагогический коллектив, учитель в спортивном зале обору́дует столик «Сказка» с декорацией весеннего леса. Под лоскутом цветной ткани до определенного момента «прячется» волшебный Колокольчик. Его можно изготовить из бумаги, проволоки, ниток, пластилина. Красиво смотрится ажурный цветок, вырезанный из воздушного шарика и приклеенных к нему ниток. По сценарию слова Колокольчика и других персонажей произносит учитель, изменяя свой голос.

Образная подача материала развивает фантазию и воображение детей, способствует выражению душевных восприятий, переживаний, впечатлений в красивых, грациозных характерных движениях. Все упражнения объединены захватывающим сюжетом (увлекательное путешествие, неожиданные встречи, поиск волшебного Цветка, общение с природой, более близкое знакомство с самим собой).

Образ прекрасного Цветка выбран не случайно. Ведь жизнь подобна растению, которое содержит в себе не только то, что можно рассмотреть глазами. Стебель, листочки, цветы, плоды со временем появляются из крохотного семечка. В нем заключено его потенциальное будущее. Превращение ребенка во взрослого человека подобно превращению зернышка во взрослое растение. Задача взрослых — окружить ребенка мудростью, добром и душевной оболочкой любви, чтобы раскрылись маленькие росточки будущей индивидуальности, чтобы дети шли во взрослую жизнь раскрепощенными, открытыми, доброжелательными, жизнерадостными, уверенными в себе.

Научно-практический материал «Весенние встречи» был представлен на IV Международный конкурс образовательных и просветительских программ, прошел общественную экспертизу. Оргкомитет VII Международного фестиваля «Педагогика XXI века» (г. Одесса, 2003 г.) присвоил автору именной сертификат. По решению жюри форума впервые в истории фестиваля М. П. Малащенко присвоено звание «Мисс Творческая Личность».

Задачи:

- ✧ совершенствовать выполнение имитационных упражнений посредством подражания передвижению некоторых представителей животного мира планеты;
- ✧ развивать общую и мелкую моторику, речь, внимание, память, наблюдательность, образное мышление, фантазию, воображение;
- ✧ воспитывать интерес к окружающему миру; доброе, бережное отношение к природе, чувство радости жизни.

Оборудование: стол «Сказка», живые растения; природный материал (шишки, коряги, ветки деревьев, натуральная овечья шерсть); игрушки (птички, пчелка, бабочки, гусеница, улитка, лягушки, корова, собака); колокольчики (металлический, из ниток и бумаги); разноцветные лоскуты ткани; компас; технические средства для музыкального сопровождения и фонограммы «Щебет птиц».

ХОД ЗАНЯТИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ КЛАССА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

» *Строчные упражнения*

Ученики становятся в одну шеренгу — девочка, мальчик, девочка, мальчик и т. д. Равнение в шеренге по линии. Стойка с сомкнутыми носками — VI балетная позиция.

Учитель. Каждый раз, когда мы начинаем занятие, я говорю вам: «Солнышко пригрело (*правая рука согнута вперед, ладонь*

вниз, пальцы разведены), лепестки Цветка распустились (*основная стойка — пятки вместе, носки врозь*). Стебелек выпрямился, стал стройным (*спина прямая, живот и ягодицы подтянуты*). Листики расправились (*плечи развернуты, лопатки сведены*). Цветок стал очень красивым и подарил нам прекрасную улыбку (*все улыбнулись*). Но мы никогда не видели этого Цветка. Какой он, где растёт? Вы хотели бы узнать?

Ученики. Да!

Учитель. Сегодня мы отправимся в путешествие на поиски этого Цветка.

Ученики поворачиваются направо и за направляющим идут в обход по залу друг за другом, соблюдая дистанцию.

► Упражнения в движении

Учитель. Мы идем так, чтобы все, кто встретится нам в пути, сказали: «Как эти дети умеют красиво ходить!»

1. «Красивая походка»

Обычная ходьба, руки движутся поочередно вперед-назад, кисти расслаблены. Голова приподнята, плечи опущены и развернуты, живот подтянут. Во время ходьбы нужно сохранять правильную осанку.

Учитель. Впереди болото.

2. «Цапля»

Согнуть ногу в колене, вытянуть ее вперед, поставить на пол. Голова приподнята, спина прямая («Цапля шагает гордо и важно»). Руки скрещены за спиной внизу, пальцы напряжены и широко расставлены («хвост Цапли»).

<p>Хóдит ца́пля по́ болóту И́ лягу́шек и́щет. Ктó на кóчке тáм сиди́т, Ца́пля срáзу рáзглядíт</p>	<p>На указанный ударный слог нога ставится на пол на всю стопу</p>
--	---

Учитель. Кто же сидит на кочке?

3. «Лягушата»

На первых двух строках руки согнуты в стороны, предплечья кверху, ладони вперед, пальцы расставлены. Поднимая согнутую ногу в сторону, коленом касаться локтя на указанный ударный слог. Носок оттянут вниз. Лопатки соединены, мышцы спины напряжены.

Пя́ть зе́леных ля́гуша́т В во́ду брóситься́ спеша́т: Испугались ца́пли (<i>пауза</i>).	<i>Остановиться, присесть, сгруппироваться, спрятать голову, закрыться руками. Встать, руки вперед, ладони вверх.</i>
Я же этой ца́пли Не бо́юсь ни ка́пли!	<i>Повороты головы вправо-влево (жест отрицания), руки согнуты перед собой, кисти в кулаках, указательные пальцы выставлены</i>

Учитель. Эти слова сказала Лягушка-путешественница и зацепилась за прутик, который взяли в клювы две утки. Летим вместе с ними!

4. «Лягушка-путешественница»

Встать на носки, балансировать, согнутые руки вверх, кисти в кулаках. Имитировать лягушку, схватившуюся лапками за прутик.

Учитель. Пролетаем Антарктиду.

5. «Пингвины»

Ходьба на пятках мелкими шагами, носки врозь. Руки прижаты к туловищу, кисти разогнуты, пальцы вместе. На каждый шаг слегка наклоняться вправо и влево. Руки немного отводятся в стороны и снова касаются туловища («Пингвин забавно топают, похлопывает себя крыльями по бокам»). Темп быстрый. Дети идут и поют. На 2-й и 4-й строке, продвигаясь вперед, они поворачиваются на 360° по и, соответственно, против часовой стрелки.

ПЕСНЯ ПРО ПИНГВИНОВ (под музыкальное сопровождение)

В Антарктиде льдины землю скрыли,
 Льдины в Антарктиде замела пурга.
 Там одни пингвины раньше жили,
 Лениво охраняя свои снега.

Учитель. Вы видите в Антарктиде какие-нибудь растения?
 Ученики. Нет!

Учитель. Здесь только льды и снега. Доставить нас в теплые страны, где много растительности, попросим Каракатицу.

6. «Каракатица»

Из седа согнув ноги передвижение вперед ногами («щупальцами»). На каждый нечетный ударный слог ягодицы

приподнимаются над полом, проносятся вперед и на четный ударный слог плавно опускаются на пол. При этом внутренняя поверхность бедер касается икроножных мышц. Ладони и стопы на пол ставятся полностью. Стопы не расставлять.

В море Каракатица-моллюск живёт,
Щупальцами-ножками вперед плывёт.
(М. Малашенко)

Учитель. С Каракатицей мы прибыли к берегам Южной Америки. Вот ползет Улитка.

7. «Улитка»

Передвижение полушпагатами. Из положения сидя на пятках на первом слове каждой строки руки выносятся вперед и опираются в пол перед коленями на ширине плеч. Правая нога, согнутая в колене, скользит вперед по полу. Спина ровная. Левая нога («хвостик Улитки») сзади выпрямлена. Сидя в полушпагате (на втором слове каждой строки), пальцами рук слегка касаться пола на уровне тазобедренных суставов, сохраняя равновесие.

Толстуха-ползуха, Дом-завитушка, Ползи по дорожке, Ползи по ладошке, Ползи, не спеши, Рожки покажи!	На словах «Рожки покажи», сидя в полушпагате, руки вверх, кисти в кулаках, указательные и средние пальцы выставлены и шевелятся («Улитка показывает рожки»)
--	---

Учитель. Рожки Улитка показала, а Цветочек — нет. Может, Обезьяна скажет, где он?

8. «Обезьяна»

Ходьба на наружных сторонах стоп, наклонившись вперед, ноги слегка согнуты в коленях, спина округлена. Руки расслаблены, кисти опущены ниже колен, пальцы согнуты. Руки выполняют движения согласно тексту.

Обезьяна, Обезьяна,
Чешет ушки и бочок,
Кушает она бананы,
Сгорбилась, как старичок.
(М. Малашенко)

Учитель. Во влажных лесах Южной Америки заветного Цветка мы не нашли. Возможно, он растет в родном краю. Вместе с Мэри Поппинс на ее волшебном зонтике возвращаемся домой.

9. «Полет на зонтике»

Ускоряющаяся семенящая ходьба на носках, переходящая в бег. Правая рука вверх, кисть в кулаке («держимся за зонтик и летим»). Перемещение вперед по криволинейной траектории. Остановиться. Балансировать, стоя на одной ноге.

Учитель. Приземлились на поле, нам навстречу идут поющие коровы. Сколько их?

Ученики. Тридцать три!

10. «Поющие Коровы»

Ходьба в наклоне туловища вперед. Руки согнуты вперед, кисти в кулаках прижаты ко лбу, указательные пальцы выставлены («рога Коровы»). Таз отводится вправо-влево («Корова виляет хвостом»). Дети идут и поют. На 2-й и 4-й строке, продвигаясь вперед, они поворачиваются на 360° по и, соответственно, *против* часовой стрелки.

ПЕСНЯ «33 КОРОВЫ»

(под музыкальное сопровождение)

Припев:

33 коровы (3 р.),
Свежая строка.
33 коровы, стих родился новый,
Как стакан парного молока.

(Из телевизионного фильма
«Мэри Поппинс, до свидания!»)

Учитель. На поле Цветка не оказалось. Не спрятался ли он на клумбе в городском саду? Проводит нас туда Щенок.

11. «Щенок»

Ходьба в упоре на коленях. Шаг на каждый ударный слог. Колени ставить на пол очень мягко, ладони ставить полностью.

Гуля́л по у́лице щенóк —
Не то́ Пушо́к, не то́ Дружо́к.
Гуля́л в мете́ль и со́лнцепе́к,
И по́д дожде́м гуля́л и мо́к,
И е́сли да́же шéл снежо́к,
Гуля́л по у́лице щенóк.

Из стихотворения В. Левина
«Обыкновенная история»

Голова приподнята, смотреть вперед («Щенок шагает бодро, с веселым настроением»).

Голову опустить. Кисти развернуть наружу на 180°, большие пальцы отставлены («Щенок рассматривает свои передние лапки»)

Учитель. В шумном городе цветов еще нет. А в лесу? Спросим об этом у Медвежонка.

12. «Медвежонок»

Ходьба в упоре стоя, ноги немного согнуты («Медвежонок идет медленно, слегка переваливается»).

ПЕСНЯ МЕДВЕЖОНКА

Раз морозною зимой
Вдоль опушки лесной
Шел медведь к себе домой
В теплой шубе меховой.
Шел он, шел к своей берлоге
По проселочной дороге.
И, шагая через мост,
Наступил лисе на хвост...

(Из песни «Почему медведь зимой спит», сл. А. Коваленкова)

Ученики. Ой! (встали, показали мимикой, как больно Лисичке).

Учитель. Медведю сейчас не до цветов. А что нам скажет хитрая Лисичка?

13. «Лисичка»

На 1-й строке ходьба на носках с поворотами туловища вправо и влево на каждый шаг. Согнутые руки вперед, ладони вниз, кисти собраны («Лисичка воображает»). На 2-ой строке кисть левой руки чуть округлена, приставлена к носу, ладонь вниз, пальцы согнуты и направлены вперед («нос Лисички»). Правая рука («хвост Лисички») заводится за спину, плавными ритмичными движениями имитирует заметание следов («Лисичка мягко переступает на носочках — крадется»). Дети идут и поют.

ПЕСНЯ ЛИСИЧКИ

(под музыкальное сопровождение)

Я — Лисичка, я — сестричка, по лесу гуляю.

Я — Лисичка, я — сестричка, следы заметаю.

(М. Малашенко)

Учитель (превращаясь в Лисичку). Я знаю, где растет самый красивый Цветок, но не скажу (обиженно), потому что Медвежонок наступил на мой чудесный хвостик...

Ученики (просят). Лисичка, скажи, пожалуйста!

Учитель. Хорошо, я покажу вам полянку, где всегда росли цветы. Может, вы найдете там то, что ищете. Но сначала догоните меня!

14. «Догоним Лисичку!» (под музыкальное сопровождение)

Бег в среднем темпе, руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты. Руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад.

Учитель. Ребята, чтобы догнать Лисичку, надо бежать быстрее, чтобы «пятки сверкали»!

15. «Пятки сверкают» (под музыкальное сопровождение).

Бег с захлестом голеней назад, стараться коснуться пяткой ягодицы, руки на пояс.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения на месте

Учитель. Мы прибежали на лесную полянку, отдохнем немного, подышим свежим лесным воздухом. Но здесь нет ни одного цветка, вокруг еще снег лежит. Что делать?

Ученики. Позвать весну!

Учитель. Давайте откроем «воротца» и пригласим весну.

► Упражнение «Воротца»

Встать прямо, ноги вместе («вокруг каждого из вас маленький домик»), руки поднимаются в стороны («воротца» открылись, ждем весну в гости»). Руки бесшумно опустились («весна пришла в каждый дом, «воротца» закрылись»).

Учитель. Весна пришла и что-то принесла. Слышите? (фонограмма записи «Щебет птиц»). Что это за звуки?

Ученики. Птички! (рассматривают обитателей «лесной поляны»).

Учитель. Своим щебетом они приветствуют Солнышко и весну. Споем вместе с ними и попросим подарить нам Цветок.

► Песня с движением «Солнышко-колоколнышко»

(под музыкальное сопровождение)

Солнышко, Солнышко-колоколнышко,
Посвети, посвети, Солнышко.
Солнышко, Солнышко, посвети, посвети.
Дождичек, дождичек, ты иди, ты иди.
Ты, росточек, ты, росточек,
Прорастай, прорастай.
Ты, цветочек, ты, цветочек,
Расцветай, расцветай

Выполняются движения и жесты, соответствующие тексту

Учитель. Проросла травинка, другая, еще одна, показался стебелек с бутонем. Подул ветерок, бутон распустился, и Цветок сказал: «Динь-динь-динь!»

» **Упражнение «Рождение Цветка»**

(под музыкальное сопровождение)

Исходное положение (И. п.) — присед, колени вместе, руки вниз. 1–2. Вставая на носки, правую руку волнообразным движением перед собой поднять вверх. 3–4. И. п. 5–6. То же, левой рукой. 7–8. И. п. 9–10. То же, что счет 1–2. 11–12. И. п. 13–14. Встать, волнообразным движением руки вверх, ладони сомкнуты и чуть округлены. 15–16. Руки в стороны, слегка согнуты, предплечья кверху, кисти параллельно полу, ладони развернуты в стороны и обращены вверх (образуется «цветочная чашечка»), небольшие наклоны головы вправо-влево.

Сюрпризный момент

Появляется Цветок Колокольчик. Учитель подходит к столу «Сказка» и приподнимает цветную ткань, скрывавшую колокольчик.

Учитель. Посмотрите, какой чудесный Цветок! Вы знаете, как он называется?

Ученики. Колокольчик!

» **Этюд «Колокольчик»**

<p>На лугу зеленом Раннею порой Вырос колокольчик Темно-голубой. Прилетела пчелка, Тянет сладкий сок, — Друг для друга созданы Пчелка и цветок (И.-В. Гете)</p>	<p><i>Выполняются движения, соответствующие тексту</i></p>
---	--

Учитель. Кто знает, в какое время года зацветают колокольчики?

Ученики. Летом, в июне.

Учитель (*задумчиво*). А сейчас ранняя весна... Это какой-то необычный Колокольчик, волшебный, он даже что-то говорит (*раздается нежный звон колокольчика*).

Колокольчик

Динь-динь-динь! Я проснулся,

Солнышку улыбнулся!

Что делают люди, когда просыпаются?

Учитель

Ответьте, ребята!

Ученики

Они улыбаются.

(М. Малашенко)

Ученики. Мы говорим: «Чтоб совсем проснуться, надо потянуться» и поем «Пробуждальную песенку».

► **Упражнение «Потягивание»**

И. п. — основная стойка (о. с.). 1–2. Стойка на носках, руки вверх, потянуться, вдох. 3–4. Опуститься на всю стопу, руки вниз, выдох. Темп медленный.

► **Песня с движением «Пробуждальная»**

(под музыкальное сопровождение)

<p>Тили-тили, тили-тили, Встали все, кого будили. Потянулись, потянулись, Вот и детки все проснулись!</p>	<p>Наклоны головы вправо-влево (4 раза). Потягивания с поворотом туловища вправо-влево. 4 прыжка на двух ногах, руки на пояс</p>
---	--

Колокольчик (обращаясь к детям)

Я благодарен природе,
За то, что живу на свете,
Щедрой Земле и Солнцу,
Мы с вами все их дети.

(М. Малашенко)

В знак своей признательности я каждое утро кланяюсь на четыре стороны света.

Учитель (достаёт компас). Колокольчик, а мы знаем названия сторон света. По стрелке компаса определяем, где находится север, юг, запад, восток (рукой показывает стороны света).

► **Упражнение «Поклон на четыре стороны света»**

(под музыкальное сопровождение)

И. п. — о. с., руки согнуты в локтях, кисти соединены на груди («лепестки Цветка закрыты»). 1–2. Поворот туловища вправо, руки вверх-наружу. 3–4. И. п. 5–6. То же влево. 7–8. И. п. 9–10. Прогнуться в поясничном отделе позвоночника, руки вверх-наружу, голову наклонить назад. 11–12. И. п. 13–14. Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны-книзу. 15–16. И. п.

Делая поворот, колени не сгибать. Лепестки Цветка то раскрываются («щедра делятся своей добротой»), то закрываются («благодарно принимают тепло окружающего мира») при каждом

поклоне: направо, налево, вверх («к небу и Солнцу») и вниз («к матушке-Земле»). Движения плавные.

Учитель. Люди тоже благодарны Солнцу за его ласку и тепло.

► **Рецитация «Солнце поднимается»**

Солнце поднимается — Сердце согревается, Просыпается Земля, С ней — и я	<i>Текст сопровождается соответствующими жестами</i>
--	--

Колокольчик. А что значит «сердце согревается»?

Ученики. Становится радостно, тепло. Мы просим у Солнышка здоровья.

► **Рецитация «Вот и Солнышко взошло!»**

Вот и Солнышко взошло! Стало весело, Тепло!	<i>Руки округляются вверху. Открытый жест рук кверху. Руки скрестно перед грудью, обнимая себя за плечи.</i>
Ярче, Солнышко, сияй, Нам здоровья прибавляй!	<i>Руки вверх-наружу. Руки сложены на груди, голова вниз, полунаклон вперед.</i>
Мы протянем к Солнцу ручки И дотянемся... (пауза) До тучки!	<i>Руки от груди вверх. Полуприсед. Прыжок вверх на двух ногах</i>

Колокольчик (*восхищенно*). Как высоко вы умеете прыгать! А мы, цветы, прыгать не можем. Почему?

Ученики. Потому что вы растете в земле.

Колокольчик. С землей меня связывает корень. Еще у меня есть стебель, листики, цветочек с пятью лепестками. А как устроены вы, люди?

Учитель. А вот послушай песенку!

► **Песня с движением «Нос, рот, голова...»**

(под музыкальное сопровождение)

Нос, рот, голова, Ушки, щечки, лоб, глаза, Плечи, плечи, шея, грудь — Не забыть бы что-нибудь! Ручки — хлоп-хлоп-хлоп; Ножки — топ-топ-топ; Раз — туда, раз — сюда, Это — «нет», это — «да»!	<i>Прикасаются к названным частям тела. Руки на пояс, круговое движение туловищем. 3 хлопка в ладоши. 3 притопа. Повороты туловища вправо, влево, руки в стороны. Жесты отрицания и согласия</i>
---	--

Колокольчик. Я просыпаюсь и здороваюсь со своим корнем, стеблем, листиками, цветком.

Учитель. Мы тоже желаем доброго утра частям своего тела и поглаживаем их, чтобы они просыпались и начинали нам слушать.

► **Упражнение «С добрым утром» (самомассаж)**

С добрым утром, Глазки, ушки, Носик, ротик, Ручки, ножки, Грудка, животик	<i>Поглаживать называемые части тела</i>
---	--

► **Упражнение «Что умеют наши...»**

Глазки моргают, ушки слушают. Носик нюхает, ротик кушает. Ручки хлопают, ножки топают. Грудка дышит, Животик «варит»	<i>Выполняются движения согласно тексту. 3 хлопка в ладоши, 3 притопа. Глубокий вдох, выдох. Поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке</i>
--	--

► **Упражнение «Где уши, где плечи?»**

Учитель. Где наши ушки?

Ученики. Вот! (*Показывают, касаясь ушей ладонями*).

Учитель. Где наши плечики?

Ученики. Вот! (*Показывают, скрестив руки на груди, крепко обхватив кистью правой руки левое плечо и наоборот*).

Учитель. Ушки проснулись и захотели сходить в гости к плечикам.

► **Упражнение «Ушко идет в гости к плечу»**

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Полуприсед, наклон головы вправо. 2. И. п. 3. То же — влево. 4. И. п. 4 наклона в каждую сторону. Темп средний.

Учитель. А теперь плечико пойдет проведать ушко.

► **Упражнение «Плечико идет в гости к ушку»**

И. п. — то же. 1. Полуприсед, правое плечо вверх. 2. И. п. 3. То же левое плечо вверх. 4. И. п. 4 поднимания каждым плечом. Темп медленный. Голову держать прямо, движется только плечо. Обратить внимание детей на то, что «плечико идет долго, ушко ждет его в гости, терпеливо сидит в своем домике и никуда не выходит».

» Упражнение «Где ладошки, где ножки?»

Учитель. Где наши ладошки?

Ученики. Хлоп-хлоп-хлоп! (*хлопают в ладоши*).

Учитель. Где наши ножки?

Ученики. Топ-топ-топ! (*топают*).

Учитель. Проснулись наши глазки, ушки, плечики, носик, ротик, а пальчики на руках никак не могут проснуться, так и спят в кулачке.

Пальчиковая гимнастика

» Пальчиковая игра «Утречко»

<p>В кулачке пять братцев спят: Ванька-Указка, Мишка-Середка, Колька-Сиротка, Крошка-Тимошка, И еще один чудак — Называется Большой. Утро настало, Солнышко встало. — Эй, братец Федя, Разбуди соседей! Вставай, Большой! Вставай, Указка! Вставай, Середка! Вставай, Сиротка! И крошка-Тимошка!</p> <p>Вставай, Ладошка! Все потянулись и проснулись</p>	<p><i>Пальцы левой руки сжаты в кулак. Называемые пальцы выпрямляются по одному и снова «прячутся в кулак».</i></p> <p><i>Пальцы правой руки разведены, образуя «солнышко с лучиками». Кулак правой руки сжат, большой палец совершает круговые движения. Большой и указательный палец правой руки щелкают соответственно по большому, указательному, среднему, безымянному пальцам и мизинцу левой руки.</i></p> <p><i>Щелчок в центр ладони. Руки поднимаются вверх, пальцы распрямляются и быстро шевелятся</i></p>
---	--

Учитель. Пальчики проснулись и взялись за работу. У каждого из них свои обязанности.

» Этюд «Трудолюбивые братцы»

<p>Большаку — дрова рубить, А Указке — воду носить, Середке — печку топить, Сиротке — обед варить, А Крошке-Тимошке — песни петь, Песни петь и плясать, Своих братцев забавлять</p>	<p><i>Пальцы сжаты в кулак. Называя палец, выставлять его. Изображать действия, которые выполняет каждый палец</i></p>
---	--

Учитель (*показывает на пальцы левой руки, сжатые в кулак*). А здесь живут братцы, которые не любят трудиться. Старший брат проснулся и обратился к младшим:

► **Пальчиковая игра «Ленивые братцы»**

<p>— Братец, принеси дрова! — Заболела голова! — Средний, ты наколешь дров? — Я сегодня нездоров! — Ну, а ты затопишь печку? — Ох, болит мое сердечко! — Ты, меньшей, свари обед! — У меня силенок нет!</p> <p>— Ладно, сделаю все сам, Но обеда вам не дам! Голодать готовы? — Мы уже здоровы!</p>	<p><i>Четыре пальца левой руки согнуты. Большой палец, «обращаясь с просьбой», дотрагивается до каждого «братца» поочередно. Отвечая, каждый палец распрямляется и вновь сгибается. Одновременно с ответом какого-либо «братца» правая рука показывает действия согласно тексту.</i></p> <p><i>Большой палец шевелится, остальные в кулаке.</i></p> <p><i>Все пальцы распрямляются и шевелятся</i></p>
---	--

Учитель. Чтобы ленивые братцы хорошо потрудились, научим их делать волшебные упражнения. Обе руки станут сильными и ловкими.

► **Этюд «Мои руки»**

<p>Эта ручка — правая, Эта ручка — левая. Кулачки я разжимаю, Я зарядку делаю. Будет сильной правая, Будет сильной левая, Будут ручки у меня Ловкие, умелые!</p>	<p><i>Правая рука вверх. Левая рука вверх. Сжатие и разжатие кистей, руки вверх. То же — руки в стороны. Жест силача (похлопывание по мышце правой и, соответственно, левой руки). Руки в стороны, ладони вверх. Зигзагообразным движением руки скрестить перед собой и снова развести в стороны</i></p>
---	--

Учитель. Сделаем гимнастику для пальчиков.

► **Упражнение «Сжатие и разжатие пальцев»**

И. п. — о. с. 1–4. Руки вверх, 4 раза сжать и разжать пальцы с синхронным подниманием на носки и опусканием на всю стопу. 5–8. То же — руки в стороны. 9–12. То же — руки вперед. 13–16. То же — руки вниз.

» Упражнение «Вращение кулачками»

И. п. — о. с., кисти в кулаках. 1–4. Руки вверх, 4 вращения в лучезапястных суставах наружу. 5–8. То же — руки в стороны. 9–12. То же — руки вперед. 13–16. То же — руки за спину.

Колокольчик. Какая интересная гимнастика для пальчиков! Я тоже делаю зарядку.

» Пальчиковая игра «Цветок»

Ночью бутон закрыт (*сжатые и чуть округлые ладони — бутон Цветка*). Утром, когда всходит Солнце, мои лепестки раскрываются (*пальцы начинают расходиться в стороны*). Цветок распускается и смотрит на Солнце (*пальцы расходятся полностью, немного прогибаются*). Когда подует ветерок (*сложить губы трубочкой и подуть на «Цветок»*), лепестки начинают нежно трепетать (*кончики пальцев чуть-чуть шевелятся*). Вечером на землю опускаются сумерки, лепестки закрываются, и я засыпаю (*пальцы медленно смыкаются*).

Мои синие цветки Расправляю лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет	Мои синие цветки Закрывают лепестки. Головой качаю, Тихо засыпаю
---	---

Колокольчик. Умываюсь я утренней росой, а когда появится серая тучка, то купаюсь под дождем. А вы как умываетесь?

Ученики. У нас тоже есть дырчатая тучка — душ.

Игры в движении

» Этюд-игра «Моем мальчика»

Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки, Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Лоб, затылочек, височки, Подбородочек и щечки! Трем мочалкою коленочки, Щеточкой трем хорошенечко Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика! (Учитель называет имя какого-либо мальчика)	Руки вверх-наружу. Показать пальцами дырочки и тучку. Поглаживать называемые части тела, «подставляя их под горячие струйки душа». Растирать колени фалангами пальцев, сжатых в кулак. Стоя на одной ноге, поочередно растирать пятку, ступню, пальцы другой ноги. Все дети показывают руками в сторону того мальчика, имя которого назвал учитель. Сам мальчик показывает на себя, складывая ладони на груди
--	---

Учитель. Девочки и мальчики умываются, принимают душ, закаляются, поэтому они целый день бодрые, веселые, с удовольствием бегают, прыгают, играют.

Колокольчик. Мне бы очень хотелось поиграть с вами.

Учитель. Пожалуйста, есть интересная игра «Покажи то, что назвали». Ты называешь какую-нибудь часть нашего тела, а мы покажем ее.

► **Подвижная игра «Покажи то, что назвали»**

(под музыкальное сопровождение, автор М. Малашенко)

Дети поют и двигаются вокруг Колокольчика (им может быть взрослый, ребенок, игрушка, он может быть даже воображаемым).

Колокольчик, Колокольчик, с нами поиграй!

Колокольчик, Колокольчик, слово называй!

(М. Малашенко)

Играющие останавливаются. Колокольчик называет какую-нибудь часть тела, которую каждый должен быстро показать на себе. Играют трижды. Первый раз дети идут ритмичным шагом, взявшись за руки. Второй раз — прыгают на двух ногах с продвижением вперед друг за другом, руки на пояс. Третий раз — бегут по кругу, руки согнуты в локтях, кисти в кулаках.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия

Учитель. Видишь, Колокольчик, хоть люди и цветы внешне очень разные, но у них есть и сходство. Назовите его, ребята.

Ученики. И люди, и цветы спят, просыпаются, потягиваются, делают зарядку, умываются, принимают душ, растут.

Учитель. А еще любят Землю, Солнце, дождик, радуются им, благодарят природу за то, что живут в этом прекрасном мире. Очень хорошо, что мы познакомились с тобой и подружились. Сейчас нам пора возвращаться домой, а на прощание мы споем веселую песенку.

► **Песня с движением «Ноги, пояс, плечи...»**

(под музыкальное сопровождение)

Ноги, пояс, плечи, голова (2 р), Ноги плечи, пояс, голова. Ушки, щечки, носик и глаза — раз, два!	Прикасаться к называемым частям тела
---	--

Колокольчик. А что есть у меня, вы не забыли?

Ученики. Корень, стебель, листики, цветочек.

Колокольчик. Вспоминайте меня и чаще приходите в гости.

Жаль мне расставаться с вами!
Стали мы хорошими друзьями,
Добрые, отзывчивые дети,
Самые прекрасные на свете.

(М. Малашенко)

Учитель. Не грусти, пожалуйста, мы обязательно придем!

▶ **Песня с движением «До свидания, Колокольчик»**

Корень, стебель, листики, цветочек (2 р.),
Не забудем, не забудем
Наш любимый Колокольчик.
До свидания, до свидания,
Наш дружок Колокольчик.

(М. Малашенко)

Дети машут рукой, прощаются с Колокольчиком.

▶ **Ритуал прощания**

Учитель. Вот и закончилось наше путешествие. Попрощаемся как обычно: превращаемся в высокую красивую гору и говорим весеннюю «Формулу красоты».

▶ **Упражнение «Гора» (Тадасана)**

Тадасана означает позу, в которой стоят твердо и прямо, как гора. Стать прямо, ноги вместе, пятки и большие пальцы ног касаются друг друга. Соединить колени, подтянуть коленные чашечки, соединить бедра, мышцы задней поверхности бедра напряжены. Живот втянут, грудь вперед, позвоночник ровный, шея прямая. Масса тела равномерно распределена на всю стопу.

▶ **Формула красоты**

Ученики

Мы любим Солнышко, мы растем красивые.
Мы любим Солнышко, мы растем счастливые.

(М. Малашенко)

Учитель. Молодцы, до свидания!

Ученики. Спасибо, до свидания!

Индивидуальное прощание за руки с каждым ребенком. К учителю сначала подходят прощаться девочки, затем мальчики. Кладут свои ладони на раскрытые ладони учителя и в знак благодарности слегка кивают головой.

2 КЛАС

Приблизний план тижня здоров'я для 2-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
Понеділок	Заняття з елементами тренінгу «Разом нам цікаво»	Кабінет	Психолог або вчитель основ здоров'я	
	Участь у якості вболівальників у вікторині «Мозаїка безпечного життя»	Актова зала	Класні керівники	Змагаються учні 5-х класів
Вівторок	Казкове ревію «Секрет чарівної усмішки»	Кабінет	Учитель основ здоров'я	
Середа	Рольова гра «Правила дорожні знай, дитино кожна!»	Спортивна зала	Учитель основ здоров'я	
	Перегляд виступу шкільної агітбригади «Здоровенькі були!»	Актова зала	Класні керівники, педагог-організатор, учасники агітбригади	У головних ролях — учні 8-х класів
Четвер	Вистава «Лісові лікарі на сторожі здоров'я»	Актова зала	Класні керівники, керівник шкільного театрального гуртка	Глядачі — учні 1-2-х класів

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
П'ятниця	Віртуальна подорож до Країни Шкільних Речей	Кабінет	Учитель основ здоров'я	Глядачі — батьки.
	Участь у телемарафоні «Здоров'я — понад усе!»	Актова зала	Учителі основ здоров'я, педагог-організатор, класні керівники	У головних ролях — учні 6-х класів

Заняття з елементами тренінгу «Разом нам цікаво»

С. Ю. Овчаренко

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Представлене заняття спрямоване на розвиток інтересу до себе та однокласників, формування навичок особистісного спілкування в групі однокласників, способи взаєморозуміння та доброзичливості.

Із цією метою дітям пропонуються різні за змістом і формою завдання. Розробка містить наочні матеріали, завдяки яким захід викликає жвавий інтерес в учнів.

Заняття може бути проведене на тижнях основ здоров'я, психології, етики та виховних годинах.

Мета:

- ✧ розвивати комунікативні здібності, вміння дійти згоди з іншими учасниками групи, колективу;
- ✧ формувати знання про необхідні умови дружніх стосунків;
- ✧ виховувати повагу, доброзичливе ставлення до людей, бажання прийти на допомогу.

Обладнання: штучні квіти, кошачок, скотч; картки з цифрами; хусточки, зображення обличчя без посмішки, носа, очей; картки із зображенням професій; ілюстрації до казки, паперові зірочки й хмаринка, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа 1. Привітання «Добрий день!»

Усі учасники групи сідають у коло. Кожен по черзі говорить: «Добрий день!», а решта відповідають: «Добрий! Дуже добрий!»

Вправа 2. Знайомство «Квітка»

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує кожному по колу вибрати з кошечка квітку, яка найбільше сподобалась. Цю квіточку треба назвати своїм ім'ям і підписати. Ведучий пропонує кожному розповісти щось про себе. Після виконання завдання діти по черзі прикріплюють скотчем квіточки на дошку, називаючи своє ім'я та ім'я інших дітей — квіточок.

Вправа 3. Гра «Домалюй»

Діти об'єднуються в пари (вибираючи картки з цифрами).

Одній дитині зав'язують хусточкою очі. Вона не бачить і не розмовляє. Інша дитина (бачить і розмовляє) підводить товариша до дошки, на якій зображено обличчя без посмішки, очей або носа.

Завдання. Домалювати те, чого бракує на обличчі. Малює дитина, у якої зав'язані очі, а допомагає вказівками дитина, яка «вміє розмовляти» (див. додаток 2).

Вправа 4. «Професії»

Діти об'єднуються в групи (розраховуються на 1, 2, 3, 4).

Завдання. Ведучий показує групі картки із зображенням професій. Порадившись, діти розповідають про це іншим учасникам, не називаючи загадану професію. Решта мають здогадатися і назвати її (див. додаток 3).

Вправа 5. Руханка «Уяви себе»

Завдання. Уявити себе:

- ✧ хмаринками, яким легко й весело;
 - ✧ крапельками, які танцюють у калюжі;
 - ✧ сонячними зайчиками, які перескакують із місця на місце.
- Порухатися так, як вони.

Вправа 6. Казка «Легідна країна»

Розповідь ведучого супроводжується демонструванням малюнків.

Ведучий. Сьогодні я розповім вам казку про чарівну Легідну країну. У цій країні жили дуже веселі, працьовиті та добрі люди. У кожного з них був легідний пух, і щодня вони ділилися цим пухом одне з одним. Чоловіки, жінки, діти відчували

себе щасливими, здоровими й прекрасними. Не було місця в їхніх душах ані жадібності, ані злості, ані заздрощам, ані ненависті.

Одного дня з'явилась у Лагідній країні підступна Колючка. Вона ходила від хатинки до хатинки і кожному шепотіла на вушко про те, що якщо завжди роздавати лагідний пух, то його день від дня ставатиме все менше і менше. Врешті-решт цього пуху не вистачить їм самим. Так у серцях мешканців Лагідної країни оселилась жадібність. Вона наповнила їх душі злістю, ненавистю та заздрістю.

Люди вже не виходили зі своїх хатинок і не ділилися чарівним лагідним пухом одне з одним. Але від цього лагідний пух чомусь почав танути, люди стали хворіти, лягають одне з одним і навіть битися.

І тільки один хлопчик, якого звали Промінчик, не послухав Колючку. Він усіляко намагався вмовити жителів бути добрими та щедрими, але ніхто його не слухав.

Тоді Промінчик пішов у далеку країну Веснянку, щоб знайти там чарівну принцесу Лагідку.

А що було далі?..

Ми з вами зараз придумаємо разом.

Діти складають продовження казки про те, як Лагідка врятувала жителів Лагідної країни (*див. додаток 4*).

Вправа 7. Релаксація «Моя мрія»

Учні отримують паперові зірочки і малюють або пишуть на них свою мрію. Скотчем прикріплюють зірочки до дошки — на уявне небо або хмаринки (*див. додаток 5*).

Діти кажуть, що вони можуть зробити для здійснення мрії. Потім учасники беруться за руки і всі разом промовляють: «Так обов'язково буде!»

Вправа 8. Прощання «Ось моя рука»

Діти ходять по кімнаті. Кожному, кого вони зустрічають, говорять: «Ось моя рука». Після цих слів тиснуть руку одне одному, промовляючи: «До побачення!»

Вправа 9. Рефлексія

- Яка вправа вам сподобалася найбільше? Чому?
- Чи були для вас складними завдання? Чому?
- Для чого ми це робили?
- Якого висновку можна дійти?

Двома реченнями назвіть найцікавіше для вас із цього заняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Відпочиваючи, я вчусь* / Упоряд. С. Максименко, О. Главник. — К. : Главник, 2006. — 112 с.
2. *Все про адаптацію* // Психолог. — 2004. — № 25–26 (121–122). — 120 с.
3. *Овчарова Р. В.* Практическая психология в начальной школе. — М. : ТЦ Сфера, 2001. — 120 с.
4. *Порадник практичного психолога* / О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій. — Х. : Вид. група «Основа», 2007. — 240 с.
5. *Психологічне забезпечення навчально-виховного процесу (на допомогу практичному психологу). Методичні рекомендації* / За ред. Л. Д. Покроєвої. — Х. : ХОНМІВО, 2002. — 96 с.

Казкове ревію «Секрет чарівної усмішки»

О. І. Бобкова

Мета: поглибити знання учнів про гігієну порожнини рота; формувати загальні гігієнічні вміння та навички; збагачувати активний словник учнів; розвивати самостійність у догляді за собою; виховувати почуття відповідальності за своє здоров'я.

Обладнання: предметні малюнки за темою, портрет Несміяни (та Сміяни), «Чарівна паличка», схема «Здорові зуби», мікрофон, «Скринька цікавинок» картки з цікавими фактами для роботи в парах, сигнальні картки, пелюстки квітів із пам'ятками для роботи в групах, клей.

ХІД ЗАХОДУ

І. ОРГАНІЗАЦІЯ КЛАСУ ДО РОБОТИ

Створення позитивного емоційного настрою

Учні промовляють вірш і виконують вправи за вчителем.

«ХВИЛИНКА НАСТРОЮ»

Сонце високо встає —
День прекрасний настає...
Я прокинуся раненько,
Поцілую рідну неньку.
Посміхнуся всім довкола,
Я щасливий(а), як ніколи!

Потягнемось до сонечка. Покажемо, яке воно велике. Пограємося сонячними зайчиками. Подаруємо сонечку наші щасливі усмішки.

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

У вас такі красиві, щасливі усмішки. Людина, яка щиро усміхається, завжди приваблива. І чим більш щира і природна усмішка, тим красивішими стаємо ми, і тим більше гарного настрою ми даруємо оточуючим. Тож частіше усміхайтеся, і вам буде легко жити.

Але відкрито усміхатися можуть не всі люди. І справа тут не тільки в настрої.

Сьогодні електронною поштою нам надійшло запрошення до казкового королівства «Чарівної усмішки». Та запрошені ми туди не як гості, а як рятувальники. Прикра пригода сталася в королівстві. Завжди весела королівна стала Несміяною (*показує портрет*).

— Як ви гадаєте, що з нею відбувається?

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Оголошення теми й мети заходу

Королівський лікар надіслав результат обстеження Несміяни. Королівна оточена любов'ю рідних, грається з подружками, але боїться хоч на крапельку показати зуби, бо там оселився КАРІЄС! Наше завдання — урятувати милу усмішку королівни, вигнати ворога з королівства.

— Що ви чекаєте від сьогоднішнього заходу?

— Чи погодимося ми стати рятувальниками?

ОЧІКУВАННЯ

Очі швидко закриваю,
В королівство вирушаю.
Раз, два, три —
Рятувальники всі ми!

IV. СПРИЙНЯТТЯ Й ОСМИСЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Що ж то за ворог такий — карієс?

На зубі з'являється темна або жовтувата пляма. Вона поступово перетворюється на ямочку, а згодом — на порожнину. Боляче зубику від зустрічі з гарячим, холодним, кислим, солодким, солоним.

Якщо уражений карієсом зуб не лікувати, його можна втратити. Карієс — одне з найпоширеніших захворювань у світі, але йому можна легко запобігти, якщо навчитися правильно чистити зуби, харчуватися здоровою їжею й регулярно звертатися до стоматолога із самого раннього віку.

— Яких же правил не дотримувалася Несміяна?

Зупинка «Чарівне задзеркалля»

«Чарівною» паличкою» стукаємо по дошці й відкриваємо розповідь у малюнках про життя Несміяни до хвороби.

Дівчинка їсть багато солодоців, лускає горіхи зубами, не дружить із зубною щіткою.

Ось у чому причина хвороби Несміяни! Вона не знала, як доглядати за зубами!

Вправа «Мікрофон»

— Що неправильно робила Несміяна?

— Чи треба взагалі турбуватися про зуби? Чому?

— Де знаходяться зуби?

— Скільки зубів у здорової людини? *(Спочатку в людини з'являються молочні зуби, а пізніше — постійні. Молочні зуби з'являються у 4–6 місяців, а постійні — у 8–12 років. У дорослої людини 32 зуби.)*

— Коли треба починати доглядати за зубами? *(Із двох років дитина полоще рот після прийому їжі. До чотирьох років формується навичка чищення зубів пастою.)*

— Як правильно доглядати за зубами?

— Як діяти, якщо зуб захворів?

— Якщо карієс проник до рота Несміяни, то до кого терміново слід звертатися?

Гра «У гостях у стоматолога»

Ми викликали лікаря Айболитя. Але той зателефонував і пояснив, що це не в його компетентності. Не може Айболить лікувати Королівну.

— Чому?

— Кого лікував лікар Айболить? *(Тварин.)*

— Хто лікує зуби в людей? *(Спеціальний лікар — стоматолог, або дантист). (Показує малюнок лікаря)*

Слово вчителя

— Більше ста років минуло з того часу, як зуби почали лікувати. Спочатку стоматологами могли бути тільки чоловіки, пізніше таке право отримали й жінки.

Зараз існують найудосконаленіші медичні інструменти, обладнання. Є багато спеціальних матеріалів, щоб лікувати зуби. А професія стоматолога в наш час — одна із найпочесніших і відповідальних. Люди з повагою ставляться до цих лікарів. Навіть 9 лютого святкують Міжнародний день стоматолога.

— Хто з вас бував на прийомі в такого лікаря?

Про одну зустріч із стоматологом чула і я...

Поетична сторінка

У волчонка зуб заныл, он пошел к врачу.
В кресло сел, но вдруг вскочил с криком:
«Не хочу!»
Зарычал и сгоряча
Чуть не укусил врача!
Бегать стал от докторов
И остался без зубов!
Трудно волчонку добычу ловить,
Что ж, надо вовремя зубы лечить!
И при лечении уметь потерпеть,
Чтобы здоровые зубы иметь.

— А як ви відвідуєте стоматолога?

Діти розказують про своє відвідування стоматолога. Радять Королівні не боятися.

Поки уявна Королівна знаходиться на прийомі в лікаря, учні відкривають «Скриньку цікавинок» і ознайомлюються з деякими фактами. Кожен учень отримує 3 картки, вивчає інформацію і розказує її товаришеві. Робота в парах.

Цікаво знати, що:

- 1) лікар-стоматолог лікує зуби, ясна. Слово «стома» у перекладі з грецької означає «рот»;
- 2) давні греки чистили зуби попелом, товченим склом і піском;
- 3) науковцями було доведено: какао-порошок, що входить до складу шоколаду, містить речовини, які попереджують утворення карієсу;
- 4) у риб та рептилій постійні зуби поступово та багаторазово змінюються новими;
- 5) в акули тисячі гострих, як лезо бритви, зубів. Позаду кожного робочого — запасний. Акулячі зуби чистить маленька рибка-санітар. Вона поїдає дрібних паразитів на тілі й зубах хижачки;
- 6) крокодилові зуби чистить малесенька пташка — кулик-дерихвіст. Для крокодила — це жива зубна щітка. Пташка старанно викльовує рештки їжі між зубами тварини.

У людини постійні зуби не самовідновлюються. Тому так важливо зберегти їх здоровими до глибокої старості.

Гра «Запитання — відповідь»

Учитель ставить запитання, а діти шукають відповіді, написані на пелюстках квітки. Пелюсток багато. Учні вибирають п'ять. Правильно відповідаючи, діти утворюють першу квітку-пам'ятку для Несміяни від лікаря.

— Як часто треба відвідувати стоматолога? *(Двічі на рік відвідай стоматолога для огляду порожнини рота. За будь-яких ознак захворювання зубів (тріщина, дірочка, біль) негайно звернися до стоматолога.)*

Учень

Лікар вже мене чекає —

Оглядати зубки має.

Він від болю захищає

І усмішку зберігає.

— Чи можна не звертатися до лікаря, якщо зуби не болять? *(Поганий стан зубів призводить до всіляких захворювань внутрішніх органів: нирок, печінки, шлунка. Через втрату зубів порушується дикція, мова стає незрозумілою. Зміни видно й на обличчі.)*

Хто зубки не зберігає — швидко здоров'я втрачає!

— Хто порадить, як вибрати зубну щітку, пасту? *(Лікар-стоматолог)*

За порадою звертайся — і здоровим залишайся!

— Що значить — вчасно чистити зуби? *(Чистити зуби треба вранці й увечері. А протягом дня після кожного прийому їжі полоскати рот, щоб очистити зуби від її залишків.)*

Учениця

Вранці, ввечері щодня

Чищу зубки я сама!

І з водичкою дружу,

Ротик часто полощу!

— Невже зовсім не можна їсти цукерок, солодоців, щоб зберегти зуби здоровими? *(Їсти солодоці можна, тільки небагато. Але обов'язково після цього слід почистити зуби або прополоскати рот. Навіть після вживання лимонів, апельсинів, персиків ротову порожнину теж обов'язково треба сполоснути водою.)*

Стоматолог вилікував зубки Несміяні. Хвороба ще не розвинулася. Королівна засміялася і перетворилася на Сміяну *(показує портрет)*.

Тож що краще: лікувати зуби чи не допустити хвороби?

Учень

Лікарі всім допоможуть,
Вилікувати вони зможуть.
Та про себе краще дбати
І хвороб не допускати!

Гра «Казкова зустріч»

— Дивний птах кружляє над нами. Що це він тримає у дзьобу?

Кістяна спинка,
Міцна щетинка,
З пастою дружить,
Зубам вірно служить.
(Зубна щітка)

Прилетіла пташка Тарі (за казкою Б. В. Заходера «Ма-Тарі-Карі»).

У мене щітка є зубна.
Подивіться, ось вона.
Зверху вниз і навпаки
Чищу зуби залюбки.

Діти пригадують, як пташка вилікувала зуби крокодилові.

— Складіть і прочитайте речення, яке заплутав вітер, поки Пташка Тарі летіла з Африки.



(Краса і здоров'я зубів починаються із гігієни.)

— Чим може нам на уроці допомогти ця казкова пташка? Вона прилетіла навчити Сміяну чистити зуби. Принесла з собою ще якісь речі.

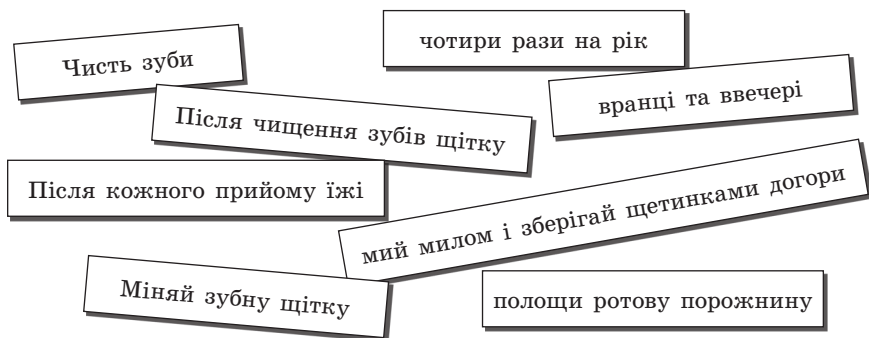
Принесла щетинка
В печеру горошинку.
Та розлилась вона рікою
І вичистила все собою.
(Зубна паста)

Що за нитка-невидимка
Між стовпців побігла,
Вигнала всіх ворогів
І очистила нам дім?
(Зубна нитка-флос)

Гра «Чарівний розсип»

► Робота в групах

Скласти з двох частин рекомендації щодо догляду за зубами.



Учитель коментує, пояснює.

Гра «Є проблема!»

— Як чистити зуби? Невже це важливо?

Розповідь учителя з використанням таблиці

Якщо роздивитися свої зуби перед дзеркалом, то можна побачити між ними багато нерівностей. Там легко затримуються часточки їжі та дуже швидко розмножуються різні бактерії, у тому числі й збудники хвороб. Зуби необхідно чистити зубною щіткою із зубним порошком або пастою. Основне їхнє завдання — зняти зубний наліт та харчові залишки із зубів.

Чистити зубки слід так, ніби ви їх підмітаєте. Верхні зубки ви чистите підмітальними рухами зверху вниз (щоб бруд не забивався під ясна, а вимітався назовні), а нижні — від низу до верху. Обов'язково ретельно вичищайте внутрішню поверхню зубів. У кінці процедури треба очистити жувальну поверхню всіх зубів. І обов'язково чистіть бічні поверхні зубів, для цих цілей існують спеціальні зубні нитки — флоси.

Після кожного вживання їжі зуби не чистять, а прополіскують рот теплою водою.

► Валеологічна пауза

Надо чистить каждый зуб, верхний зуб и нижний зуб,
 Даже самый дальний зуб, очень важный зуб.
 Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри...
 Мы чистим наши зубы и весело живем,
 А тем, кто их не чистит, мы песенку споем:

«Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,
Снизу вверх, сверху вниз. Чистить зубы не ленись».

Учні виконують рухи відповідно до тексту.

Квітка від пташки Тарі

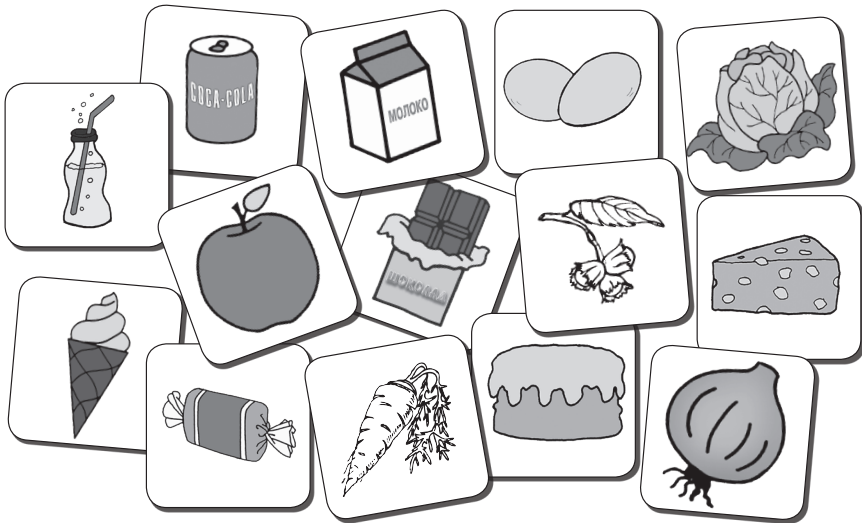
Діти знаходять пелюстки-пам'ятки про чищення зубів, читають і складають другу квітку для Сміяни, учитель коментує.

- ✧ Користуйся тільки своєю зубною щіткою (дитячою, невеликою за розміром, із м'якою щетинкою).
- ✧ Змінюй щітку кожні три місяці (зручно — за порами року).
- ✧ Чистити зуби треба не менше 3 хвилин. Щоб зорієнтуватися в часі, користуйся пісковим годинником.
- ✧ Зубної пасти на щітку бери з горошину. (Паста — тільки дитяча!)
- ✧ Не зберігай щітку у футлярі, тому що вона обов'язково повинна висихати;

Дві квітки для Сміяни у нас уже є. Залишилось подарувати для букета Сміяні третю квітку. Але дивні залишилися пелюстки — неяскраві, без написів. Щоб змінити їх колір, виконаємо декілька завдань.

Гра «Корисно — шкідливо»

Розкласти малюнки із зображенням продуктів на дві групи: ті, які допомагають зберегти зуби, і ті, які перешкоджають цьому.



Слово вчителя

— Щодня треба вживати рибу, м'ясо. Корисно їсти сир, випивати хоча б півсклянки молока на день. Бажано утримувати в роті кожний ковток молока по 2–3 хв.

Допомагає зберегти зубки і чай.

Зміцнює зубну емаль петрушка. Саме тому дуже корисно змазку вживати зелень — у салатах, супах, борщі, які мають приправлятися великою кількістю петрушки. Різні овочі та фрукти треба їсти впродовж усього року.

Для самоочищення зубів після кожного прийому їжі можна жувати тверді продукти — моркву, яблуко, полоскати рот водою. Тверда їжа зміцнює зуби та ясна.

Звичка жувати гумку буде корисною лише в тому разі, якщо це робити через 20 хвилин після їжі, причому жувати її слід 10 хвилин і не більше — за цей час гумка очистить зуби від харчових залишків. Добре, якщо це будуть спеціальні жувальні гумки для дітей, які не містять цукру.

Гра «Художник»

Малюнки з корисними для зубів продуктами діти наклеюють на пелюстки і складають третю квітку для Сміяни.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАТЬ

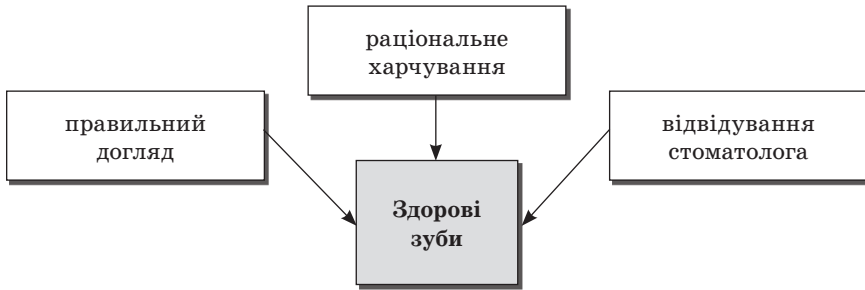
Перевіримо, чи не забули ми дорогу для швидкого повернення із Королівства додому.

Гра «Так чи ні? (З використанням сигнальних карток)»

- ✧ Берегти зуби треба з раннього дитинства.
- ✧ Якщо зуби не болять, то до стоматолога ходити не обов'язково.
- ✧ Систематично і правильно чистити зуби.
- ✧ Використовувати для чищення зубів лише зубочистки.
- ✧ Ніколи не їсти ніяких цукерок.
- ✧ Спинку язика чистити м'якими рухами щітки.
- ✧ Шкідливо кусати льодяники, рафінований цукор.
- ✧ Брати зубами металеві предмети, відкусювати зубами дріт, нитки шкідливо.
- ✧ Гризти моркву не можна.
- ✧ Корисно морозиво запивати гарячим чаєм.
- ✧ Зберігати зуби здоровими, якщо про них турбуватися.

Гра «Даю пораду»

Ми подарували усмішку Королівні. Сміливо повертаємося додому. Але нагадаємо всім жителям королівства «Чарівна усмішка» відомі нам правила, яких треба дотримуватися постійно.



Учні за схемою дають поради всім щодо збереження зубів здоровими.

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Ось і все — ми повернулись,
Одне одному всміхнулись.
Допомагали Несміяні
І збагнули дещо самі.

В подорожі був таємний зміст
Хто його помітить зміг?
Що віднині діти знатимуть
І всім розповідатимуть?

- Чи справдилися ваші очікування від заходу?
- Яке завдання було найцікавішим?
- Про що вперше почули сьогодні?
- Про що хотіли б дізнатися більше?
- За бажанням вдома складіть розповідь за темою «Щоб не зустрітися з Карієсом». Проілюструйте її.

Гра «Естафета»

Діти передають одне одному символічну усмішку і продовжують речення:

- ✧ Я зрозумів...
- ✧ Я буду...
- ✧ Не хочу...
- ✧ Розкажу...
- ✧ Бажаю...

Живіть щасливо, усміхайтесь,
Здоровими завжди лишайтесь.
Про себе, милих, добре дбайте
Та й іншим теж допомагайте.

Рольова гра «Правила дорожні знай, дитино кожна!»

М. О. Панкова, М. П. Малащенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Усім відомо, якою небезпечною для дітей є дорога з інтенсивним рухом транспорту. Як показує практика, абсолютна більшість ДТП, спровокованих неповнолітніми, відбувається за однією схемою. Несподівано з-за перешкоди, чи з-за транспорту, що стоїть, або перед транспортним засобом, який наближається, вибігає малолітній громадянин, а водій не встигає загальмувати.

Навчальна програма з основ здоров'я, на жаль, не дозволяє вчителю довго затримуватися на Правилах дорожнього руху (ПДР), відводячи на цю важливу тему недостатньо часу.

Зовсім по-іншому, ніж ми часто вважаємо, сприймає дійсність молодший школяр. Для нього навколишній світ — цілісний. Малюкові дуже складно розділити світ, що його оточує, на звуки, фарби, правила, величини, людей тощо.

Досвід показує, що дитина молодшого шкільного віку швидше розуміє і запам'ятовує правила дорожнього руху у грі, беручи участь у вікторині або слухаючи казку. Використовуючи подібні заходи в освітньому процесі, вчитель виконує основну мету формування готовності дитини до адекватної участі в дорожньому русі. І тут, звичайно, важливий методичний апарат. Разом із казковими героями маленький громадянин розвиває вміння та навички, які дозволяють йому орієнтуватися в своєму населеному пункті, правильно і своєчасно реагувати на будь-яку ситуацію на дорогах, самостійно приймати потрібне рішення.

Беручи участь у рольовій грі, кожен учень 2-го класу отримує реальну можливість проявити свої творчі здібності, поглибити й розширити багаж теоретичних знань про ПДР. Спільна діяльність навчає молодших школярів радіти успіхам друзів, перейматися їхніми невдачами, приходити на допомогу тим, хто її потребує. Діти жваво спілкуються, краще пізнають одне одного. Цікава навчальна робота об'єднує колектив, створює атмосферу творчості, захопленості, емоційного комфорту.

Мета: поглиблювати знання учнів про правила дорожнього руху, світлофори, пішохідні переходи, регулювальників, дорожні знаки та їх призначення; розвивати спостережливість, уміння орієнтуватися на вулицях міста або іншого населеного пункту; спонукати до роздумів

над проблемою порушення правил дорожнього руху та наслідків, до яких ці порушення призводять; виховувати обережність, уважність, культуру поведінки на вулиці, дорозі.

Дійові особи: двоє ведучих — Сніжинка та Кнопочка, Незнайко, Свистулькін, Світлофор, Гусля, Тюбик, Пончик, Сиропчик, Шпунтик, Пігулкін, Гунько, Поспішайко.

Обладнання: декорації вулиці Сонячного міста з проїжджою частиною; п'ять макетів дорожніх знаків, костюми дійових осіб; іграшкові машинки з мотузочками, повітряні кульки (червона, жовта, зелена); аркуші ватману, маркери; хусточки, м'яч; технічні засоби для музичного супроводу.

ХІД ГРИ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Сніжинка. Діти, нас запрошує в гості казка. Сядемо зручніше і почнемо навчатися її мудрості.

Звучить фонова заставка.

Кнопочка. Сьогодні ви потрапили до Сонячного міста. У ньому мешкають маленькі чоловічки, такі, як ми з вами. У Сонячному місті широкі вулиці й проспекти, якими рухається багато автомобілів.

— А які види транспорту ви бачили на дорогах свого населеного пункту? (*Легкові та вантажні автомобілі, трамвай, троллейбуси, автобуси, маршрутні таксі.*)

Сніжинка. Ці транспортні засоби не їдуть, як їм забажається, обганяючи одне одного, повертаючи в будь-який бік, перетинаючи площі й переходи. Для того щоб на дорогах було безпечно, всі вони дотримуються суворих правил дорожнього руху. Знати і виконувати правила поведінки на вулиці повинні й перехожі: дорослі й діти.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Створюється вуличний гомін, лунають автомобільні сигнали. Звучить міліцейський свисток. З'являється Незнайко, який біжить через зал.

Незнайко. Фу-у-у, ледве втік! І звідки тільки цей міліціонер узявся? Ну, подумаєш, ішов на червоне світло.

Сніжинка. Ішов?

Незнайко. Ну, не йшов, а біг.

Кнопочка. Та ти ж ледве не попав під колеса!

Незнайко. Але ж не потрапив! Не пот-ра-пив! Сам злякався, а тут ще й свисток.

Знову чути міліцейський свисток. До зали входить Свистулькін.

Свистулькін. А я вас, громадянине, десь бачив.

Незнайко (*ховається за спинами дівчаток*). Ні-ні, я там не був.

Свистулькін. Де не був?

Незнайко. Там, на перехресті.

Свистулькін. Так це були ви?

Незнайко. Ні, це зовсім не я.

Свистулькін. Що не ви?

Незнайко. Не я на червоне світло переходив.

Свистулькін. Переходив?

Незнайко. Ну подумаєш, перебігав.

Свистулькін. Це я тобі свистів! Ходи-но сюди, хлопчику!

Незнайко (*сором'язливо підходячи до Свистулькіна*). Я не звичайний хлопчик, я Незнайко.

Свистулькін. Незнайко? Тепер зрозуміло, чого ти не вмієш дорогу переходити.

Незнайко

Сонячне місто — просто горе!
Я розгубився: «Ой!» і «Ай!»
Не знаю знаків світлофора,
Ледь не потрапив під трамвай.
Авто, тролейбуси, трамваї
Туди-сюди вправно снують.
Я впав у розпач і не знаю:
То де ж дорогу перетнуть?

Сніжинка. Незнайко, невже ти не знаєш правил дорожнього руху?

Незнайко. Майже не цікавлюсь. У моєму рідному Квітковому місті немає такої великої кількості автомобілів. Тож нехай у вашому Сонячному місті машини самі мене об'їжджають!

Кнопочка. Але ж ти ставиш під загрозу своє здоров'я й життя!

Незнайко. Тож допоможіть мені вивчити правила дорожнього руху!

Сніжинка. Діти, допоможемо Незнайкові?

Учні. Так!

Кнопочка

Руху правила єдині,
Їх повинні поважати,

Знати правила повинні —
І дорослі, і малята.

Свистулькін. Для того щоб автомобілі швидше доставляли вантаж до місця призначення, необхідно створювати умови, за яких вони могли би без будь-яких перешкод рухатися містом. Це підвищує відповідальність усіх учасників дорожнього руху: водіїв, пішоходів, пасажирів. Щоб зберегти своє здоров'я та життя, ми повинні чітко дотримуватися встановлених правил. Наші молодші школярі вже знайомі з ними. Тобі, Незнайку, діти повідомлять, як поводитися на вулицях міста. А допомагати мені буде...

Що це стоїть на вулиці,
Високе та триоке?
Червоно, жовто, зелено
Моргає у всі боки?

Учні. Світлофор!
Кнопочка

Це світлофор, наш добрий друг,
Він про безпеку дбає.
Погляне пильно навкруги:
Пускає чи спиняє.

Свистулькін показує червоний сигнал світлофора.

Світлофор

Червоне світло — зупинись,
І на всі боки подивись.

Свистулькін показує жовтий сигнал світлофора.

Світлофор

Жовте світло всіх попереджає,
До уваги діток закликає.

Свистулькін показує зелений сигнал світлофора.

Світлофор

Зелене світло — шлях відкрито.
Дорогу переходьте, діти.

Свистулькін. У місцях, де рух регулюється світлофорами, пішоходи повинні користуватися його сигналами.

Кнопочка

Світлофор потрібен всім:
І дорослим, і малим.
Друзі, він багато може, —
Пішоходам допоможе

Він дорогу перейти
Без лихих пригод в путі.

Сніжинка

Блимне лиш червоним оком —
Нас застерігає строго,
Що не можна крокувати,
Необхідно почекати.
А засвітиться зелене:
І для тебе, і для мене
Шлях відкритий, можна йти,
Дуже раді я і ти.

Пропоную пограти в цікаву гру.

Гра «Світлофор»

(від музичний супровід)

Перед початком гри діти повторюють правила переходу дороги. Сніжинка нагадує командам, що переходити вулицю треба уважно. Поглянувши ліворуч, чи немає машин, дійти до середини проїжджої частини. Потім подивитися праворуч і, за умови відсутності транспорту, продовжити перехід.

У грі беруть участь чотири команди. Одночасно змагаються дві з них, потім дві інші. На підлозі накреслено дві лінії, які позначають проїжджу частину. Посередині неї намальовано острівця безпеки. Учасники стають у дві шеренги, одна напроти іншої, обличчям одне до одного. Між командами — проїжджа частина шириною 3–4 м з правостороннім та лівостороннім рухом (5–6 учнів-водіїв — возять на мотузці іграшкові машинки у двох протилежних напрямках).

Кнопочка. Допомогати нам буде Світлофор. Якщо хтось не встиг вчасно перейти дорогу, він зможе залишитися на острівці безпеки, який знаходиться посередині проїжджої частини (*показує його*).

У Світлофора в руках три повітряні кульки: червона, жовта, зелена, які символізують сигнали відповідного кольору. Світлофор підіймає дотори по одній кульці. Спочатку повільно, потім швидше.

Сніжинка. Переходьте дорогу тільки на зелене світло, тобто, коли наш шановний Світлофор підніме дотори зелену кульку. Перш ніж зійти з тротуару на проїжджу частину, переконайтеся, що транспорт зупинився. Червоний сигнал світлофора забороняє переходити дорогу. На жовтий сигнал світлофора переходити дорогу заборонено. Якщо він з'явився, коли ви вже почали перехід, дочекайтеся зеленого сигналу на середині дороги або острівці

безпеки. У жодному разі не намагайтеся бігти назад або вперед. Якщо ж ви вже перейшли середину дороги, закінчуйте перехід.

Гра триває 4 хвилини по 2 хвилини на 2 команди. Перемагають гравці, які не порушили правил.

Кнопочка. Діти, а хто може допомогти, коли раптом не працює світлофор? (*Замінити світлофор може регулювальник.*)

Сніжинка

Коли до школи поспішаєш
І часу зовсім ти не маєш,
Не біжи, а зупинись,
Шлях уважно роздивись.

Кнопочка

Тут на шляху завжди чергує
Умілий, спритний постовий.
Всіма відразу він керує,
Хто перед ним на мостовій.

Сніжинка. Співробітник державної автоінспекції — відповідальна, серйозна, турботлива людина. У руках у нього смугаста паличка. Як вона зветься? (*Жезл*)

Кнопочка. Змахне регулювальник нею вгору, поведе вбік, опустить донизу. Так він регулює рух, указує, кому стояти, а кому — їхати. Регулювальник веде важливу розмову одразу з усіма водіями машин та пішоходами.

Сніжинка

Ніхто у світі так не може:
Одним лиш помахом руки
Як зупинити перехожих,
Так й пропустить легковики.

Кнопочка. У Сонячному місті, як у будь-якому населеному пункті, рух на дорогах і вулицях регулюється за допомогою: світлофорів, регулювальників (ще їх називають постовими), дорожніх знаків, дорожньої розмітки.

Сніжинка

На дорозі небезпечно,
Тож обачним будь доречно.
Щоб не трапилось всяке,
Шанувати треба знаки.

Кнопочка

Слухай, друже, знак дорожній,
Ставиться не так собі.
Як подружиться з ним кожний,
Допоможе він тобі.

Дорожні знаки підкажуть водіям та пішоходам, як себе поводити. Зараз ми дізнаємося, чи знаєте ви, який вони мають вигляд.

Гра «Намалюй дорожні знаки»

(під музичний супровід)

Грають дві команди на чолі з капітанами. Ведучі зав'язують їм очі хусточками, дають маркери, підводять до підлоги, на якій лежать 2 аркуші ватману. Кожен капітан повинен намалювати якийсь дорожній знак за допомогою підказок своєї команди і назвати його. Перемагає той, хто точніше виконає завдання.

Виходять п'ять учнів зі знаками, демонструють та називають їх: «Пішохідний перехід», «Надземний пішохідний перехід», «Підземний пішохідний перехід», «Рух пішоходів заборонено», «Залізничний переїзд зі шлагбаумом».

У цей час перетинають вулицю Гусля й Тюбик, які йдуть і емоційно розмовляють, не дивлячись навкруги. Створюється вуличний гомін, лунають автомобільні сигнали.

Свистулькін. Зачекайте-но, творчі натури! Ви за своїми розмовами про мистецтво зовсім нічого не помічаєте навкруги.

Щоб перетнути вулицю,
На розі зупиніться,
І перш за все уважно
На світлофор дивіться.

Інспектор і Світлофор переводять Гуслю й Тюбика через дорогу.

Сніжинка

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

Пончик і Сиропчик переходять проїжджу частину, перекидаючи одне одному м'яч. На них ледве не наїхав Шпунтик на своєму «автомобілі». Звучить міліцейський свисток, Пончик і Сиропчик припиняють гру. Озираються навкруги.

Пончик. Це Ви нам? А чому?

Сиропчик

Ми ж нікого не чіпали
І не били, не лякали.
Просто йшли собі, гуляли,
Трохи м'ячиком пограли.

(М. Панкова)

Пончик

Мій дзвінкий, веселий м'яч,
Ти куди стрибаєш скач?
Я у нашому двобої
Не встигаю за тобою.

Свистулькін *(забирає у Пончика м'яч)*

Пончику, стій-но, не вибігай,
У м'яч із Сиропчиком не грай.
Забави на дорозі недоречні,
Для ігор місце досить небезпечне.
(М. Малашенко)

Кнопочка

Щоб не трапилось біди,
Пам'ятай, мій друже,
Що забави на дорозі
Небезпечні дуже.

Сніжинка

Є майданчик біля дому —
Грайте у м'яча на ньому.
Тут спокійно, безперечно,
Розважається малеча.
(М. Малашенко)

Свистулькін. Не грайтеся на проїжджій частині вулиці або поблизу неї. Ваші пустощі можуть стати причиною дорожньо-транспортної пригоди.

Треба слухати без спору
Всі вказівки світлофора.
Ось послухай, мій Незнайко,
Що розкаже Поспішайко.

Виходить лікар Пігулкін. Він супроводжує Гунька, товариша Незнайка, із загіпсованою рукою.

Гунько

Пустував я на дорозі,
Не дивився геть довкола,
І тепер ніяк не можу
Я відвідувати школу.

Пігулкін

Я прийшов до вас у гості
Показати вам хлопчину.
І повірте це — непросто:
Накладати гіпс та шину.

Руху правила єдині,
Знать їх добре всі повинні!
І дівчатка, і хлоп'ятка,
І зайці, і тигренятка,
А також дорослі люди —
Ось тоді й порядок буде.

Свистулькін

Ці правила треба вивчити,
Нікуди без них — ані кроку,
Наприклад, тротуаром іти —
Завжди з правого боку.
А щоб дорогу перейти, —
Теж є перестороги.
Не можна як завгодно йти
На інший бік дороги.
Правил дорожнього руху багато,
Знати їх треба дівчаткам й хлоп'яткам.
І головне: на бруківці не гратись.

Усі (разом). Якщо ти хочеш здоровим зостатись!

Сніжинка

На зупинці почекай
І автобус, і трамвай.

Кнопочка

Пильнуй же крок свій кожний
І за трамваєм стеж —
Баритися не можна
І гав ловити теж.

Сніжинка. Обходити транспорт, який зупинився чи стоїть на дорозі, — небезпечно.

Свистулькін. Рухатися містом потрібно тротуарами.

Кнопочка

Знає будь-яка дитина:
Йти не можна, де машини.
Тому Коля і Тамара
Йдуть собі по тротуару.

Сніжинка

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

Кнопочка

Знають діти всі, напевно:
Перехід бува підземний.

Під землею люди йдуть —
І безпечна їхня путь.
Нагорі біжать машини,
Проїжджають безупину,
А внизу йде пішохід —
Дуже зручний перехід.
Він стрічає всіх привітно,
Навіть вдень горить тут світло.

Поспішайко їде на «велосипеді», знов звучить міліцейський свисток.

Поспішайко. Це ви мені свистите? Я дотримуюсь правил руху: їду по краю проїжджої частини.

Свистулькін. Велосипедисту до 14 років виїжджати на дорогу, де рухається транспорт, суворо заборонено. Для них існують велосипедні доріжки.

Поспішайко. Дякую за підказку!

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Кнопочка. А зараз, діти, щоб перевірити, як ви вивчили і запам'ятали правила дорожнього руху, ми відгадаємо загадки разом із Незнайком.

Робота із загадками

Різні скельця є у мене:
Червоне, жовте і зелене.
Можу ними я сказати:
«Йти», «Стояти», «Зачекати».
(Світлофор)

Сніжинка. На яке світло слід переходити дорогу?

Тротуаром йдуть малята,
Жваві хлопчики й дівчата.
Не кричать і не пустують —
Дуже ввічливо крокують.
Симпатичні всі на вроду
Наші дітки — ... (пішоходи).

Кнопочка. Чому не можна ходити проїжджою частиною вулиці?

Ми побачили з тобою,
Як одною лиш рукою,
Тільки жезла він підняв —
Вантажівку вмить спиняв.
Що ж це за силач такий?
Це, малята,... (постовий).

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

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

Кнопочка. Дорожня розмітка — це лінії та написи, що наносять на проїжджу частину білою або жовтою фарбами.

Сніжинка. Чому пішохідний перехід називається «зеброю»?

Стоять вони всі при дорозі,
Допомогти людині в змозі,
Усюди — близько і далеко,
Надійні сторожі безпеки.
Одні із них нам сповіщають,
А інші — щось забороняють,
Попереджають нас завжди,
Аби не трапилось біди.
Вартують на узбіччях тихо,
Оберігають нас від лиха.
Ти тільки будь уважним дуже,
Їх слухайся, шановний друже.
Це знає кожен, знає всякий —
Слід поважати дорожні... (*знаки*).

Сніжинка. Які дорожні знаки ви знаєте?

Підбиття підсумків

Кнопочка. Я вважаю, діти, що ви добре орієнтуєтесь у правилах дорожнього руху.

— Чи цікаво вам було?

— Що нового ви дізналися?

— Незнайко, чого ти сьогодні навчився?

Незнайко. Я зрозумів, що на дорогах треба бути дуже обережним, уважним, спостережливим. Раджу всім постійно повторювати важливі правила, дотримуватись їх завжди, щоб не трапилось ніякої біди.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Матвіюк Г. Я., Антоненко Л. А., Каракулько В. В.* Дорожня абетка. — Тернопіль : Мальва-ОСО, 2005. — 80 с.
2. *Носов Н. Н.* Приклучения Незнайки и его друзей. Незнайка в Солнечном городе. Незнайка на Луне. — М. : Грегори, 1992. — 720 с.

Електронні ресурси:

3. *Правила* дорожнього руху у віршах і загадках. — Режим доступу: http://www.udai.kiev.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=153:0111-2&catid=39:child&Itemid=73. — Вільний.

Вистава «Лісові лікарі на сторожі здоров'я»

Т. Г. П'ятакова, М. П. Малашенко

Мета: формувати практичні навички збереження та зміцнення здоров'я, розвивати творчі здібності; виховувати в учнів бажання виконувати ранкову гімнастику, доглядати за зубами, дотримуватись основних правил гігієни.

Обладнання: декорації лісу та будинку (лікарні), лавка; костюми героїв; реквізит до вистави; технічні засоби для музичного супроводу.

Дійові особи: бабуся, дідусь — лісові лікарі, онука Марійка, Ведмедик, Мавпа, Лисиця, Котик Мурзік.

Глядачі: учні 1–2-х класів.

Дія казки відбувається в стилізованому лісі.

КАРТИНА 1

На сцені організовано декорації будинку, дерев, діжки. На передньому плані на лавці лежить Котик. Він щойно прокинувся і встає, потягуючись.

Котик. Ох, як добре сьогодні я спав (*позіхає*)! Сонечко так лагідно пригріває, пташки співають! День хороший настає, природа оживає, всіх будити вже час! (*Весело наспівує і, грайливо пританцьовуючи, йде по колу.*) У цьому будиночку живуть добрі та досвідчені лісові лікарі. Усім звірям, які йдуть до дідуса й бабусі Марійки, вони надають допомогу, повертають сили, вчать правил гігієни. (*Підходить до вікна будинку, відкриває віконниці і кличе.*) Марійко, вставай, сонечко вже зійшло!

Марійка (*виглядає у вікно*). Здрастуй, Котику! Доброго ранку, Мурзіку! (*Виходить з будинку, підходить до Котика і гладить його по голові.*)

Ось який пухнастий звір.
Дуже мудрий ти, повір.
Наш лизун і воркотунчик,
Мурзік, кошенятко-мурчик.

Котик (*лизнув долоню Марійки*). Мур-мур, мур-мур.

Марійка. Давай, Мурзіку, поки бабуся з дідусем не прокинулися, наведемо лад у дворі: я води наллю в діжку, а ти двір підметеш.

Котик. Мур-мур, із задоволенням!

Котик іде за мітлою і починає підмітати двір. Марійка у бідоні носить воду і виливає її в діжку. Усе це вона робить з піднесеним настроєм, тихо наспівуючи «ля-ля-ля».

Марійка. Тепер усе гаразд, можна будити бабуся з дідусем (*підходить до вікна будинку, гукає*). Бабуся, дідусю, доброго ранку!

Виходять бабуся і дідусь.

Бабуся. Доброго ранку, онучко!

Дідусь. Здрастуйте, малята!

Марійка і Котик. Доброго чудового ранку усім, хто рано прокидається!

Бабуся (*оглядаючи двір*). Ти поглянь, дідусю, яка чистота довкола! От яка в нас онучка моторна!

Дідусь. Марійко, ти — молодець! (*Підходить до онуки, гладить її по голові, пригортає до себе*.)

Марійка. Це ми разом з Мурзіком прибирали у дворі: я води принесла, а Котик двір підмів.

Дідусь. Приємно бачити таку чистоту (*виходить на передній план і звертається до глядачів*). Ми, друзі, вранці зарядкою займаємося, чого і вам радимо. Усім зарядку робити треба, бо від неї багато користі. Адже вона заряджає енергією на цілий день. Усього 10–15 хвилин активних рухів — і сон як рукою знімає. Винагородою за вашу старанність буде гарний настрій і міцне здоров'я. Отже, на зарядку ставайте! (*Жестом запрошує учасників сценки виконати фізичні вправи*.)

Усі четверо стають на передньому плані і під енергійну бадьору музику роблять зарядку. Глядачі повторюють за ними гімнастичні рухи.

» Зарядка

1. Нахили голови вправо-вліво. Нахили голови вперед-назад.
2. Ліву руку в сторону, праву руку в сторону. Ліву руку вгору, праву руку вгору.

3. Поворот тулубом вліво-вправо. Руки в сторони.
4. Потягування, нахили тулуба вперед-назад.
5. Присідання: ліву руку на праве коліно, праву — на ліве коліно.
6. Стрибки на двох ногах.
7. Ходьба на місці із потягуванням рук.

Бабуся (*після закінчення зарядки*). Ох, скільки бадьорості додалося! Перед сніданком треба прийняти водні процедури. Чистота — запорука здоров'я!

Онука, дідусь і бабуся йдуть. Котик залишається у дворі, він облизує лапки, чистить за вушками.

Входить Марійка. У руках у неї миска з молоком.

Котик (*співає*)

Узимку я коло бабусі
Бігаю в своїм кожусі.
Проти печі гріюся,
Без водички миюся.

Улітку я коло Марусі
Бігаю в своїм кожусі.
На сонечку гріюся,
Без водички миюся.

Я вмиваюся чистенько,
Нагодуй мене швиденько.

Марійка. Мурзіку, який же ти чистьоха! Як красиво в тебе хутро виблискує на сонці!

Котик

Рано вранці прокидаюсь
І ретельно умиваюсь,
Марно час не витрачаю,
За собою доглядаю.

Марійка. Випий-но молочка. А я поки що також по-снідаю.

Марійка йде зі сцени. Котик п'є молоко і теж іде. З'являється бабуся в білому халаті, в хусточці з червоним хрестиком. Кличе онуку.

Марійка (*входить*). Слухаю тебе, бабусю!

Бабуся. Сходи, будь ласка, до нашої лісової аптеки, принеси звідти ліки, вітаміни і бинти, які за моїм проханням учора фармацевти приготували.

Марійка. Добре, я скоро повернуся. (*Бере сумку і під звуки веселої музики вирушає до аптеки.*)

КАРТИНА 2

На сцені організовано декорації лісу. На передньому плані лежить Мавпа, біля неї — купа шкірок від бананів.

Мавпа (*тримається за живіт*). Ох, як живіт болить!

Грає музика, з'являється Ведмедик, що танцює. У руках у нього сачок. Він тихо підкрадається до Мавпи та накидає сачок їй на голову. Вона лякається, швидко підхоплюється з лавки, із сачком на голові починає бігати по галявині й кричати.

Мавпа. Ой, до-по-мо-жіть! Ой, ря-туй-те!

Ведмедик, нічого не розуміючи, підходить до Мавпи і знімає з її голови сачок.

Ведмедик. Уже з тобою й пожартувати не можна, відразу кричиш: «Рятуйте! Допоможіть!» Ти чого така перелякана, Мавпо?

Мавпа. Ой, Ведмедику, так живіт болить, що сил ніяких немає!

Ведмедик. Мабуть, з'їла щось несвіже?

Мавпа. Нічого подібного! Я їм тільки свіжі продукти.

Ведмедик. А це що таке? (*показує на шкірки від бананів*). Та це ж були банани! Мабуть, штук двадцять з'їла? Покажи мені свої лапи, Мавпо. Які вони брудні! (*Підводить Мавпу до краю сцени і, показуючи на її лапи, звертається до глядачів*.) Діти, погляньте! (*звертаючись до Мавпи*). Як тобі не соромно з такими брудними лапами банани уплітати! Ходімо негайно до струмка і з милом вимиємо лапи.

Вирушають і незабаром повертаються, демонструючи дітям чисті лапи.

Ведмедик. Ось до чого приводить невихованість і лінь! Доведеться відвести тебе до лікарки.

Мавпа. Не треба, я боюся, раптом мені живіт розрізатимуть! Я краще погрію черевце на сонечку. (*Погладжує живіт і, відійшовши до краю сцени, лягає там*.)

Ведмедик. Полеж поки що, а я спробую тебе розвеселити. Сьогодні я подався ловити метеликів для колекції. Бачу: сидить такий красивий, увесь коричневий із червоними і жовтими цяточками. От, думаю, зараз я його впіймаю. Та нічого не вийшло. Хотів до нього тихенько підійти, а гілки так і затріщали під лапами. Він стрімко полетів, не наздогнати. Мабуть, не вдасться мені метеликів упіймати!

Мавпа. А я тобі що — метелик? Навіщо сачок мені на голову надівав?

Ведмедик. Та годі тобі, не сердься! Слухай, днями був у мене такий випадок. Іду я лісом, малину на ходу зриваю. Раптом чую пронизливий свист, а потім крик: «Стій, хто йде?» Дивлюся — хлопці з пов'язками на рукавах із зеленого патруля. Виходжу до них, хотів усе пояснити, а вони — врозтіч, на ходу закричали: «Рятуйся, хто може!» і втекли. А що я можу зробити? Адже не навмисно ж я ламаю куці: фігура в мене занадто представницька. Ну що, Мавпочко, не весело тобі?

Мавпа. Не дуже.

Ведмедик. Зараз я надую повітряну кульку й потанцюю з нею. *(Йде на задній план, бере за мотузочку надуту кульку й, повертаючись, танцює.)*

Мавпа. Ні, Ведмедику, нічого мене сьогодні не тішить.

Ведмедик. А лісовим яблучком пригостити тебе?

Мавпа. Учора я б ним поласувала залюбки. Але тепер після бананів живіт не на жарт розболівся. Проведи мене все ж таки до лікарки.

Ведмедик. Гаразд, зараз перепочину після танцю й підемо. Я добре знаю дорогу до лісових лікарів. Там іще живе моя подруга Марійка, їхня онука. Ми разом із нею по ягоди ходимо. Добра дівчинка, завжди мене пригощає.

З'являється Лисиця з перев'язаною щогою.

Лисиця. Ой-ой-ой!

Ведмедик *(підходить до Лисиці)*. Що трапилося, Патриківно? Для чого в тебе ця пов'язка?

Лисиця. Ох, Ведмедику, болить зуб — не можна терпіти! *(тужливо голосить.)* Немає сил ніяких, треба, мабуть, хворий зуб лікувати. Ось уже який день я ходжу, як тіль. Та хто ж допоможе мені, бідолашній, до лікарки дійти?

Ведмедик. Кепські твої справи, Лисонько. Не кращі за Мавпоччині.

З-за дерев з'являється Марійка. Вона вітається зі звірами.

Марійка. Доброго дня, лісові жителі. Чи не хочете вітамінів? А чого це ви такі засмучені?

Ведмедик. Здрастуй, Марійко. Розболілися мої друзі: Мавпа з'їла багато бананів ще й брудними лапами, от і болить у неї живіт. А Лисиця вже із хворим зубом мучиться не перший день...

Мавпа і Лисиця *(в один голос)*. Допоможи нам, Марійко!

Марійка. Друзі, ходімо до моїх бабусі й дідуся. Вони вам допоможуть (*звертаючись до Ведмедика*). Ти, Ведмедик, проведеш їх на зворотному шляху.

Ведмедик. Добре!

Усі йдуть зі сцени під звуки музики.

КАРТИНА 3

На сцені організовано декорації першої картини. З'являється Марійка зі звірями.

Марійка. От ми й прийшли (*підводить звірів до вікна і ключе*). Бабусю, я повернулася, та не одна. Подивися, кого я до тебе привела.

Бабуся. Зараз я вийду до вас! (*входить, тримаючи в руках фонендоскоп*). Здрастуйте, звірята!

Звірі (*хором*). Доброго дня, лікарю! От здоров'я нам як раз і не вистачає.

Бабуся. Що трапилося? Підходьте по черзі. Хто перший?

Лисиця і Мавпа (*одночасно вискакують і, відштовхуючи одне одного, кричать*). Я! Ні, я! Ні, я!

Бабуся. Що ж це ви не можете домовитися між собою?

Ведмедик (*підходить до них*). Не сваріться! Давайте вирішимо, хто перший, за допомогою лічилки.

Йшла жаба по болоту,
Вгледіла комара,
Підійшла до нього, запитала:
«Як ідуть твої діла?»

Ведмедик (*звертаючись до Мавпи*). Ти йди перша!

Бабуся (*прослуховуючи Мавпу*). На що скаржишся?

Мавпа (*тихо*). Живіт болить.

Бабуся (*мацає живіт*). Що ти їла?

Мавпа (*збентежено*). Банани.

Ведмедик. Лікарю, вона з'їла багато бананів, до того ж брала їх брудними лапами. Гадаю, саме від цього у неї живіт і заболів.

Бабуся. Доведеться її лікувати пігулками і мікстурою. Ця хвороба в народі називається «хворобою брудних рук», а в тебе, відповідно, «хвороба брудних лап». Перед прийомом їжі обов'язково слід мити лапи. Переїдати, перевантажувати шлунок дуже шкідливо. До того ж банани — висококалорійні фрукти. Мавпо, ти мене зрозуміла? Чи згодна ти дотримуватися всіх моїх порад?

Мавпа. Я дуже хочу швидше позбутися хвороби, тому все-все виконуватиму, що скажете: не переїдатиму, митиму лапи, питиму пігулки і мікстуру задля одужання.

Бабуся. Добре, подивимося *(звертаючись до Марійки)*. Марійко, відведи її до мого кабінету.

Марійка. Мавпочко, ти полінувалася вимити лапи перед їжею, а тепер страждаєш.

З'являється Котик.

Марійка. Поглянь на Мурзіка: він завжди ходить чистий, тому на здоров'я не скаржиться! Гарзд, не переймайся, бабуся тебе вилікує. Ходімо! *(Веде Мавпу до будинку)*.

Бабуся *(звертаючись до Лисиці)*. А в тебе, мабуть, зуб болить?

Лисиця. Ох, ще й як боли-и-ить!

Бабуся. Треба покликати зубного лікаря *(підходить до будинка)*. Дідусю, до тебе хвора Лисиця прийшла.

Дідусь. Я вже йду! *(Виходить у білій сорочці і шапочці з червоним хрестиком, звертається до Лисиці)*. Доброго дня, Лисонько, сильно болить твій зуб?

Лисиця. Ой, сильно-о-о!

Дідусь. Давай поглянемо *(знімає з Лисиці пов'язку, вона відкриває пащу)*. Зуб у тебе геть гнилий. Доведеться його видалити *(іде за інструментами)*.

Лисиця *(тремтить)*. Як мені страшно! Я ще ніколи не відвідувала зубних лікарів.

Дідусь *(повернувшись)*. Ото ж і марно! З метою профілактики і попередження захворювань зубів слід перевірятися у стоматологів хоча б один раз на півроку. Не бійся: боляче не буде, я тобі укол зроблю, і ти не відчуєш болю *(робить шприцом укол, потім бере щипці, витягує зуб і показує його Лисиці)*. Бачиш, який у тебе гнилий зуб? Це від того, що ти забуваєш чистити зуби і споліскувати рота після їжі *(звертається до глядачів у залі)*. Догляд за зубами повинен бути щоденним! Чистити зуби слід обов'язково вранці та ввечері.

Лисиця. Дивно, було справді не боляче. Дякую вам, лікарю! Я тепер завжди буду чистити зуби.

Усі дійові особи підходять до переднього краю сцени і співають фінальну пісню.

Будь розумником, дитинко,
І здоров'я бережи.
У кишені май хустинку
Й слів поганих не кажи.

Руки з милом мий, старайся,
Після гри і до їди.
Ти зарядкою займайся,
Загартовуйся завжди.

Щоб міцне здоров'я мати,
Треба правила всі знати.
Бо здоров'я — це прекрасно,
Весело, чудово, ясно!

Ми відкрили вам секрети,
Як здоров'я зберегти,
Всі виконуйте поради,
Легко буде у житті!

До побачення, малята.
Ви приходьте ще до нас.
Скажуть голосно звірята:
«Будь здоровий, другий клас!»
(М. Малащенко)

Усі дійові особи (*разом*). Бажаємо вам міцного здоров'я!

Віртуальна подорож до Країни Шкільних Речей

О. А. Суботович

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Успішна людина — це освічена, амбітна, працьовита, відповідальна, комунікабельна, творча індивідуальність. Виховання особистості такого рівня слід розпочинати на перших етапах шкільного життя.

У ході уявної подорожі до Країни Шкільних Речей в учнів виховується організованість, уміння слідувати за приладам, особистими речами, тримати їх у порядку і належному стані, завжди класти на свої місця. Гігієнічні навички допомагають економити час, перебувати в гарному емоційному стані в ритмі бурхливого сучасного життя.

Упродовж багаторічного спілкування з учнями 6–10 річного віку ми дійшли висновку щодо тісної постійної взаємодії школи та сім'ї в процесі соціалізації дитини, тому пропонуємо на позакласний захід запросити батьків.

Реквізит до завдання «Метелик»: малюнок квітки на великому аркуші паперу; аркуші кольорового паперу 15×15 або 10×10 см, вусики (за кількістю учнів); фломастери, скотч.

Реквізит до змагання «Збираємось до школи»: ранці, іграшкові машинки, ляльки, яблука, пакети чіпсів, щоденники, альбоми для малювання, зубні щітки, носовички, чашки, тарілки, щітки для взуття (по 2 штуки), підручники — 4 штуки, зошити — 6 штук.

Реквізит до гри «Хто швидше?»: кофти, хустки (по 2 штуки для дівчаток), піджаки, краватки (по 2 штуки для хлопчиків).

Мета: розширювати знання дітей про історію виникнення шкільних речей, їх роль у збереженні здоров'я учнів; розвивати самостійність щодо прийняття рішень, інтерес до процесу пізнання; виховувати охайність, необхідність дотримуватися санітарно-гігієнічних норм і правил у повсякденному житті.

Обладнання: плакат «У людини все повинно бути прекрасним...»; ілюстрації до казок К. І. Чуковського «Федорине горе», «Мийдодір», О. М. Толстого «Пригоди Буратіно»; предметні малюнки шкільних речей, малюнки «Учень із портфелем», «Учень із ранцем»; ілюстративний матеріал із зображенням фігурок, виготовлених у техніці оригамі; терези; реквізит до завдань, змагань, ігор (*див. коментарі автора*); технічні засоби для музичного супроводу.

ХІД ЗАХОДУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Учитель

Здрастуйте, здрастуйте!
Щодня всім бажаєм.
Будьте здоровими — це означає.
Задля радісного майбуття
Про здоров'я піклуйтеся щодня.

II. ЛОГІЧНА РОЗМИНКА

Гра «Запитую — відповідай»

- Яка пора року зараз?
- Який місяць?
- Який сьогодні день тижня?
- Які предмети ви вивчаєте у 2-му класі?
- Для чого вивчаємо курс «Основи здоров'я»?

III. ОСНОВНА ЧАСТИНА

На дошці прикріплено плакат зі словами А. П. Чехова «У людини все повинно бути прекрасним: і обличчя, і одяг, і почуття, і думки». Учитель зачитує напис на плакаті.

- Як ви розумієте ці слова?
- Яку людину називають охайною?
- Про героїв із яких казок ми згадуємо, коли говоримо про ліниву неохайну людину? (*К. І. Чуковський «Федорине горе», «Мий-додір»*). (Учитель демонструє ілюстрації до цих казок.)
- Про кого в нашому класі можна сказати: «Цей учень завжди охайний»?
- Чим ви користуєтесь у школі?
- Як треба ставитись до шкільних речей?

Сьогодні ми з вами помандруємо до казкової Країни Шкільних Речей.

Відгадування загадки

Хутко стрибне на папір,
І, хоч вір, а хоч не вір,
Враз напише нове слово.
Ось і речення готове.
Вправно пише у руці,
Бачать всі старання ці.

(*Ручка*)

Ознайомлення з віршем «Чорнило»

Перший учень

От мені незрозуміло,
Хто це вигдав чорнило?
І нащо писати нам,
Як від нього стільки плям?
Де беруться плями ці?
Це ж подумать варто:
У Мар'янки на лиці
Ніби справжня карта.
На одній щоці — ріка,
А на іншій — море.
То чорнильниця така.
Чисте з нею горе!
От і спробуй тут — учись.
Це ж нещастя прямо!

Другий учень

Напишу рядок — дивись! —
На сторінці пляма.
Друга, третя... цілих п'ять.
Вже немає де писать.
А буквар хоч не бери.
І читать несила —

Ніби сипався з гори
Дощик із чорнила.
Та й розлив струмки
Брудні — з краю і до краю.
Що робити тут мені —
Навіть не вгадаю.

(М. Пригара)

» **Бесіда**

- ♦ Яких дітей називають неохайними?
- ♦ Чи доводилося вам опинятися в аналогічній ситуації?
- ♦ Хто знає, що таке чорнило?
- ♦ Коли в школі вчителі та учні писали чорнилом?
- ♦ Чому ручки з чорнилом замінили на кулькові?
- ♦ Пригадайте, як головний герой казки О. М. Толстого «Пригоди Буратіно» необережно поводився з чорнилом (*демонструє відповідну ілюстрацію*).
- ♦ Чи може кулькова ручка забруднити зошит? (*Ручка може «підтікати», коли вона перегрілася, наприклад, на батареї чи на сонці.*)

Цікаво знати, що...

Упродовж XIX століття винахідники розробляли ручку, яку не треба було б увесь час умочати в чорнильницю. 1884 року з'явилась авторучка. У футлярі для тримання знаходився резервуар, із якого чорнило по трьох жолобах стікало до наконечника під пером. У сталевому пері вирізали круглий отвір для повітря, щоб чорнило затікало туди, і ручка писала без плям. 1938 року угорський журналіст Ладисло Біро винайшов кулькову ручку.

Змагання «Хто швидше?»

Одночасно змагаються 2 учні. Перед ними на столі лежать кілька комплектів деталей кулькових ручок, які необхідно зібрати на швидкість. Хто швидше збере одну ручку, щоб вона могла писати, — той і переміг. Потім пропонується те ж саме зробити батькам цих учнів. Свої вміння по черзі демонструють 2–3 пари дітей та батьків.

Відгадування загадки

З ним подружить
Кожен з вас,
Як піде у перший клас.
Бо хоч завжди він мовчить
Та читати вас навчить.

(Буквар)

Цікаво знати, що...

У давні-давні часи діти теж навчалися в школі, але вони не читали з букварем і писали не в зошитах. У старовину букви вирізали на дерев'яних дощечках, а писали в зошитах, зроблених із берести (березової кори). Сторінки перших книжок спочатку виготовляли зі шкіри тварин, а пізніше — з паперу. Довгий час книги переписували від руки. Згодом люди винайшли машини, які могли надрукувати будь-яку кількість книг.

— Які літери в книжках для дошкільнят та букварі? (*Більші за розміром, ніж у книгах для дорослих.*)

— Для чого це потрібно? (*Щоб малюки не перевантажували свій зір.*)

Робота в групах «Складаночка»

Об'єднати дітей у групи по 5–6 осіб.

Із букв, що є в словах «буквар» та «читанка», утворити нові слова. Наприклад, «рак», «танк», «буква», «качка».

Відгадування загадок

Книжечки маленькі,
Аркуші біленькі.
В них вчимося ми писати,
І складати, й віднімати.
(*Зошити*)

Біла грядка —
Чорні зернятка.
Посіяла по порядку —
Та й маю загадку.
Хто зернятка знає,
Той відгадає.
(*Аркуш, літери*)

► Бесіда

- ♦ Якими повинні бути лінії в зошиті, щоб учні не псували свій зір? (*Чіткими, неясковими*)
- ♦ З чого зроблені зошити? (*З паперу*)
- ♦ Яким повинен бути папір в учнівських зошитах? (*Білого кольору, достатньо щільним*)
- ♦ Яке шкільне приладдя, окрім зошитів, також виготовляють із паперу? (*Підручники, книжки, таблиці, картки, альбоми для малювання, блокноти, набори кольорового паперу для ручної праці*)

З паперу можна зробити багато цікавих речей. Японці придумали складати з нього найрізноманітніші фігурки. Таке мистецтво називається орігамі. Подивіться на ці чарівні фігурки (*демонструє*

ілюстративний матеріал, на якому зображені паперові квіти, звірі, птахи, кораблики тощо). Пропоную виготовити яскравих метеликів.

Завдання «Метелик» (у техніці оригамі)

Послідовність виготовлення метелика (*записана на дошці*).

1. Візьміть квадрат кольорового паперу.
2. Зігніть його по діагоналі.
3. Отриманий трикутник складіть навпіл.
4. Відігніть верхні гострі кути в різні боки.
5. Приклейте паперові вусики.
6. Розфарбуйте готового метелика.

Після закінчення роботи всі виготовлені метелики («полетіли й сіли на велику квітку») прикріплюються скочем до квітки.

Руханка «Роби так» (під музичний супровід)

Діти співають пісню, імітуючи рухи.

Якщо весело живеться, тупай так.
Раз-два!
Якщо весело живеться, тупай так.
Раз-два!
Якщо весело живеться,
Одне одному всміхнемось.
Якщо весело живеться, тупай так.
Раз-два!

Потім при повторі замість слів «тупай» промовляють слова «плескай» та «стрибай» (*стрибають на лівій, потім на правій нозі*). Останній раз після слова «живеться» учні промовляють «роби все: тупай, плескай, стрибай», виконуючи відповідні дії.

Відгадування загадки

Я негарно написала,
А вона все вмить злизала.
Олівців моїх сусідка —
Ця вертлява буквоїдка.
(Гумка)

Цікаво знати, що...

Відомий мореплавець та дослідник Христофор Колумб описав те, як мешканці островів Гаїті грали з м'ячем. Він був виготовлений із загустілого молочного соку, що витікає з порізів на корі бразильського дерева гевеї. Саме слово «каучук» мовою індіанців Амазонки вимовляється «као-чу» і означає «сльози дерева».

► **Бесіда**

- ♦ Коли користуються гумкою? *(Коли малюють, креслять, пишуть простим олівцем.)*
- ♦ Чи можна терти гумкою записи, що зроблені кульковою ручкою? Чому?
- ♦ Як правильно виправляти помилки в зошитах?

Відгадування загадок

У портфелі — міні-сумка.
Ручка там живе і гумка,
Клей, лінійка, кутники —
Школярів помічники.

(Пенал)

А у мене є торбинка:
Зошитам, книжкам хатинка,
Ще й пенал туди кладу,
Як до школи я іду.
У руці її несучу.
Бачите оцю красу?

(Портфель)

Він мій друг і помічник.
Я до нього дуже звик.
Він без мене ні на крок:
Разом йдемо на урок.
Він для мене залюбки
Ручки носить і книжки.
Та не сам же по собі —
Їде на моїй спині.

(Ранець)

► **Бесіда**

- ♦ Чим відрізняється портфель від ранця? *(До ранця, який носять на спині, прив'язані дві лямки. Плечові суглоби та м'язи спини навантажуються рівномірно.)*

Учитель звертає увагу учнів на малюнки «Учень із портфелем», «Учень із ранцем».

- ♦ Подивіться на малюнки на дошці. Якою буде постава у того, хто часто носить портфель в одній руці?
- ♦ Що б ви йому порекомендували? *(Носити ранець. У разі користуванням портфелем чергувати руку, яка його несе, кожні 3–5 хвилин.)*
- ♦ Чим користуетесь ви? Чому?

- ♦ Чи відомо вам, якою повинна бути вага ранця для учнів початкової школи?

Примітка. За санітарними нормами вага ранця в учнів 1–2 класів не повинна перебільшувати 1,5 кг, 3–4 класів — 2,5 кг.

Завдання «Скільки важить ранець?»

Зважимо за допомогою терезів декілька ваших ранців.

— Чий ранець псує здоров'я його господаря? Чому?

Раджу вам переглянути вміст ранця: чи не кладете ви до нього чогось зайвого. Зараз ви матимете змогу потренуватися швидко й правильно збирати приладдя, яке знадобиться в школі.

Ознайомлення з віршем «Отак у нас — щодня»

Учениця

Дзвенить за вікнами трамвай:
«Вставай, вставай, вставай, вставай!»
...У хаті — метушня.
Сестра гукає: «Де пальто?»
А де пальто — не зна ніхто!
І так у нас — щодня.
Шука портфеля старший брат.
Сорочку — середульший брат.
Штанці — молодший брат.
А я згубила черевик.
І олівець раптово зник, —
Шукаю все підряд!
Пальто знайшли ми у кутку.
Портфель — в садочку на бузку.
Ну, а штанців — нема!

Учень

Коли дивлюся — ось вони,
Лежать під лавкою штани,
На них Мурко дріма.
Дев'ята б'є.
Ну, так і є —
Спізнались на урок!
Порозмовлявши віч-на-віч,
На місце класти кожну річ
Даєм собі зарок.
...А ранком знов лунає крик:
— Де мій портфель? Де черевик?
І знову — метушня.
І тільки чути: «Де?» та «Де?»
І хата обертом іде...
Отак у нас — щодня!

(Л. Компанієць)

» *Бесіда*

- ♦ Хто чистить ваш одяг, взуття?
- ♦ Хто пришиває ґудзики?
- ♦ Хто в вашій родині складає шкільні речі?
- ♦ Коли треба складати ранець і куди класти всі речі, щоб не бути схожими на героїв цього вірша?

Змагання «Збираємось до школи»

(під музичний супровід)

Два учні стоять зі своїми порожніми ранцями біля столів, на кожному з яких лежать різні речі: підручники, іграшкова машинка, лялька, яблуко, пакет чіпсів, щоденник, зошити, альбом для малювання, зубна щітка, носовичок, чашка, тарілка, щітка для взуття.

За командою вчителя учні вибирають і кладуть до ранця тільки ті речі, які знадобляться в школі завтра (наприклад, у середу або четвер). Перемагає той, хто швидко, охайно складе ранець без зайвих речей.

Учитель. Тепер і однокласники, і батьки побачили, що ви вмієте складати шкільне приладдя до ранця. Якщо хтось до сьогоднішнього дня перекладав цей обов'язок на дорослих, має виправитись і робити це самостійно.

Обговорення ситуації

Ситуація

Хлопчик повернувся зі школи додому. Глянула мати, а нова його шапка подерта і брудна. Вона запитує:

- Це що?
- Та це хлопці.
- Що хлопці?
- Скинули з мене шапку й почали у футбол грати.
- А ти ж де був?
- На воротах стояв.

- ♦ Що можна сказати про поведінку цього хлопчика?
- ♦ Чим грають у футбол?
- ♦ Як потрібно ставитися до своїх речей?
- ♦ Хто в нашому класі охайніше за всіх поводитьсь зі своїми шапками, рукавичками, ранцями?

Гра «Хто швидше?»*(під музичний супровід)*

На кожному стільці лежать кофта навиворіт і хустинка (для дівчаток) та піджак і краватка (для хлопчиків). За сигналом учителя діти вдягаються. Виграє той, хто раніше застібне кофту (піджак) на всі ґудзики і пов'яже хустинку (краватку).

Грають 3–4 пари по черзі.

Обговорення ситуацій**Ситуація 1**

Настала зима. Випав сніг. У школі закінчились уроки. Юрко поспішає додому. Ось попереду знайома гірка. Хлопчик підходить ближче і бачить, що Тарас із Максимом сіли на портфелі та їдуть із гірки з криками «Ура!». Тарас побачив Юрка і закричав: «Юрко, іди-но швидше до нас!»

- ♦ Що повинен зробити Юрко?

Ситуація 2

Василь прийшов зі школи. Бабуся до нього:

- Васильку, йди швидше обідати!
- Я вже йду, бабуню, тільки зніму піджак!

- ♦ Що повинен зробити Василько, перш ніж сісти до столу?

IV. ВИСНОВКИ**Робота в групах**

Учитель. Складіть такі правила поведження зі шкільними речами, щоб вони були вашими друзями і допомагали зберігати здоров'я.

Учні складають, учитель узагальнює. На дошку вивішують пам'ятку.

» Пам'ятка

1. Усі речі завжди клади охайно на свої місця.
2. Прийшов додому — переодягни шкільну форму, акуратно повісь її до шафи.
3. Шкільне приладдя складай у ранець звечора.
4. Готуй до школи тільки ті речі, які необхідні наступного дня.

5. Олівці, ручки, гумку слід класти в пенал, а зошити та щоденник — у теку.
6. Укладай до підручників закладки.
7. Зошити й підручники мають бути в обкладинках.

ЛІТЕРАТУРА

1. *365 дитячих ігор на кожен день* / Пер. з нім. І. Андрущенко. — К. : Грані-Т, 2003.
2. *Білоусова В. О.* Виховання культури поведінки учнів. — К. : Рад. школа, 1986.
3. *Козуб О. В., Могорита А. І.* Фізкультхвилинки та ігри в 1–4 класах. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003.
4. *Шахненко В. І.* Азбука здоров'я молодшого школяра: посібник для вчителя 1–4 класів. — К. : Центр «Магістр-S» творчої спілки вчителів України, 1998.
5. *Енциклопедия для детей. Т. 1. Всемирная история.* — 4-е изд., испр. и перераб. / Глав. ред. М. Д. Аксенова. — М. : Аванта+, 1999.

3 КЛАС

Приблизний план тижня здоров'я для 3-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
Понеділок	Тренінгове заняття «Право дитини на здоров'я».	Кабінет	Учитель основ здоров'я або класний керівник	
	Участь у якості вболівальників у вікторині «Мозаїка безпечного життя»	Актова зала	Класні керівники	Змагаються учні 5-х класів
Вівторок	Інценізація «У Лисички Патриківни»	Актова зала	Учитель основ здоров'я, керівник шкільного театрального гуртка	Глядачі — учні 3–4-х класів
Середа	Інтерактивна гра «Захистимо світ від пожеж!».	Кабінет	Учитель основ здоров'я	
	Перегляд виступу шкільної агітбригади «Здоровенькі були!»	Актова зала	Класні керівники, педагог-організатор, учасники агітбригади	У головних ролях — учні 8-х класів
Четвер	Свято-змагання «Козацькі вихляси»	Спортивна зала	Учителі основ здоров'я, фізичної культури, класні керівники, старшокласник	Глядачі — батьки

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
П'ятниця	Виступление агитбригады ЮИД «В мире дорожных знаков»	Кабінет	Учитель основ здоров'я	Глядачі — батьки, адміністрація закладу
	Участь у телемарафоні «Здоров'я — понад усе!»	Актова зала	Учителі основ здоров'я, педагог-організатор, класні керівники	У головних ролях — учні 6-х класів

Тренінгове заняття «Право дитини на здоров'я»

Т. А. Солдишева, М. П. Малашенко

КОМЕНТАРІ АВТОРІВ

Найвищою соціальною цінністю та невід'ємною складовою суспільного багатства є людина, її життя і здоров'я. Головним завданням школи є виховання здорового покоління, формування нової особистості, яка здатна удосконалювати себе упродовж усього життя. Предмет «Основи здоров'я» надає змогу вчителеві створити позитивну психологічну атмосферу, яка сприятиме формуванню та збереженню психічного здоров'я дітей.

Тренінгове заняття є нестандартним виховним заходом, у якому показані різні інноваційні технології, що спрямовані на розвиток свідомості дітей щодо найціннішого скарбу — свого здоров'я. Під час проведення заходу кожен учень розширить свої знання про права дитини на здоров'я та повторить свої обов'язки щодо його збереження.

За темою заходу створено презентацію.

Мета: повторити й закріпити знання учнів про права дитини згідно з Конвенцією Організації Об'єднаних Націй і Конституцією України; допомогти усвідомити не тільки свої права, а й обов'язки; поширювати знання про здоровий спосіб життя; розвивати дбайливе ставлення до свого здоров'я; прищеплювати бажання турбуватися

про ближнього; виховувати повагу до рідних, співчуття до людей, які потребують уваги та допомоги від інших.

Обладнання: технічні засоби для демонстрування презентації і музичного супроводу; м'яка іграшка Здоровчик; плакат із «човниками» до технології «Очікування»; фото з параолімпійських ігор; статті № 23 та № 24 з Конвенції ООН; плакат «Храм Здоров'я»; листи до дітей «Здоровий спосіб життя» у папках (кожному); конверт із різнокольоровими пелюстками до Квітки-семицвітки (за кількістю груп); дитячі сліди, виготовлені з кольорового паперу.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ОРГАНІЗАЦІЯ КЛАСУ

Учні об'єднуються в 4 групи по 6–7 осіб і обирають капітанів.

Психофізичний настрій (*під музичний супровід*)

Звучить тиха, спокійна мелодія.

Учитель. Сядьте зручно на свої місця. Заплющте очі... М'язи спини розслаблені... Уявіть маленьку кульку, яка нагадує «сонечко», у себе в голові... Вона повільно опускається до серця і заспокоює його... Потім іде до ніг і виходить із вас... Зробіть глибокий вдих, видих. Відкрийте очі.

Налаштування на гарний настрій та доброзичливе ставлення одне до одного.

Візьміться за руки і посміхніться товаришеві.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА ТРЕНІНГУ

Емоційне налаштування

Діти хором читають девіз (*слайд № 2*).

Зрозуміло, всім нам відомо,
Дуже приємно бути здоровим.
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.

Знайомство зі Здоровчиком

Діти стають у коло.

Познайомтесь — це Здоровчик (*показує м'яку іграшку*).

Побажайте від його імені всім присутнім того, що буде корисним для його здоров'я.

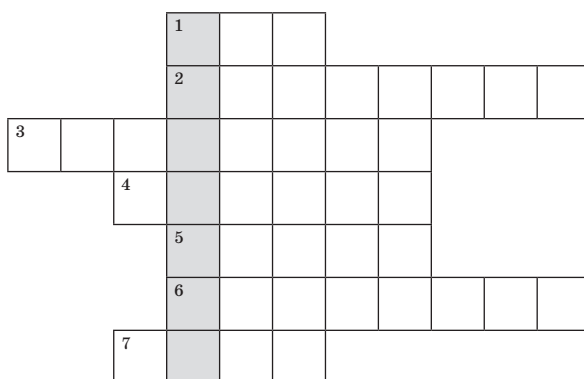
Діти передають іграшку по колу і промовляють бажання. Їсти побільше фруктів, своєчасно відпочивати, гуляти на свіжому повітрі, займатися спортом, посміхатися, дотримуватись гігієнічних правил, дбати про особисту безпеку тощо.

Очікування

На дошці на магнітах — паперові човники і плакат, на якому намальована мапа з озером Надій і берегом Реалізованих Сподівань.

Візьміть «човники», займіть свої місця і напишіть на них, чого ви очікуєте від сьогоднішнього тренінгу. Капітани груп, прикріпіть їх до озера Надій.

Розв'язання кросворду



По горизонталі:

1. Хай у тебе буде гострим, як у орла. (*Зір*)
2. Те, чого ти чекаєш від лікаря, коли хворієш. (*Допомога*)
3. Ім'я найвідомішого казкового лікаря, який лікував тварин. (*Айболитъ*)
4. Дуже корисна їжа, що росте на деревах і кущах. (*Фрукти*)
5. Не менш корисна їжа, що росте на городі. (*Овочі*)
6. Те, що міститься в корисній та смачній їжі. (*Вітаміни*)
7. Вони зміцнюються, коли займаєшся фізичною культурою або спортом. (*М'язи*)

По вертикалі:

Найважливіше для людини. (*Здоров'я*) (слайд № 3)

Повідомлення теми тренінгу (слайд № 1)

Слово вчителя

— Майбутнє кожної нації — це діти. Виховати їх у мирі та злагоді, захистити від негативних проявів навколишнього

середовища, виростити здоровими — це означає для дорослих забезпечити щасливе, спокійне та стабільне майбутнє.

Сьогодні ми проводимо тренінг, який присвячується вашим правам, згідно з Конвенцією Організації Об'єднаних Націй про права дитини та Конституцією України.

Ми не тільки згадаємо права, а ще й поговоримо про обов'язки.

«Мозковий штурм»

— Як ви розумієте, що таке «здоров'я»?

Капітани, озвучте думки своєї групи.

Прочитайте, як визначає поняття ЗДОРОВ'Я Всесвітня Організація Охорони Здоров'я, скорочено ВООЗ (слайд № 4).

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

У Конвенції ООН про права дитини є стаття № 24. Прочитаємо її (слайд № 5).

Стаття 24, п. 1

Держави-учасниці визнають право дитини на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я та засобами лікування хвороб і відновлення здоров'я. Держави-учасниці намагаються забезпечити, щоб жодна дитина не була позбавлена свого права на доступ до подібних послуг системи охорони здоров'я.

До того ж, у статті 49 Конституції України сказано: «Кожен громадянин має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування».

Наша держава піклується про здоров'я дітей, дотримуючись вимог Конвенції ООН про права дитини. Безкоштовне медичне обслуговування передбачає обов'язкові профілактичні щеплення дітей, щоб запобігти небезпечним хворобам. Лікарі регулярно здійснюють медичні огляди у дитячих садках, загальноосвітніх навчальних закладах. Це робиться для оцінювання стану

здоров'я підростаючого покоління і попередження розповсюдження інфекційних захворювань.

— Які фактори впливають на формування нашого здоров'я? Подивіться на таблицю (*слайд № 6*).

» **Фактори, що впливають на формування здоров'я**

- ✧ Рівень медичного обслуговування — 10 %
- ✧ Спадковість — 20 %
- ✧ Навколишнє середовище — 20 %
- ✧ Спосіб життя людини — 50 %

Висновок. Обов'язок кожного — берегти своє здоров'я впродовж багатьох років. Дбати про нього необхідно з дитинства.

Складання «Квітки-семицвітки»

У кожної групи — конверт із набором різнокольорових паперових пелюсток.

Складіть із пелюсток чарівну Квітку-семицвітку, яка розповість про складові здоров'я. (*слайд № 7*)

— Що ви можете робити для збереження свого здоров'я?

Ознайомлення з віршем

Учень читає вірш напам'ять.

В ЧЕМ СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ?
(подається мовою оригіналу)

Свой организм нужно знать и любить,
Чтобы в согласье и мире с ним жить,
Чтобы для счастья дорогу открыть,
Нужно здоровье свое сохранить.

Каждую клеточку нужно понять,
День свой с зарядки пораньше начать,
Чтоб твое тело служило тебе
Дома и в школе, в игре и в труде.

Спорт, гигиена, еда, настроение —
Все для здоровья имеет значение.
Дня распорядок, советы врачей,
Отдых в компании лучших друзей

Что ж, остается одно пожелать:
Правила эти всегда выполнять.
И про тебя будут все говорить:
Он научился здоровье хранить!

Але буває так, що дитина народжується з фізичними вадами, або внаслідок якоїсь події стає інвалідом. Такі особи потребують ще більшого піклування та підтримки з боку держави та оточуючих їх людей, близьких та родичів. У Конвенції ООН з прав дитини передбачена відповідна стаття № 23. Прочитаємо її (слайд № 8).

Стаття 23, п. 1

Держави-учасниці визнають, що неповноцінна в розумовому або фізичному відношенні дитина має вести повноцінне й достойне життя в умовах, які забезпечують її гідність, сприяють почуттю впевненості в собі і полегшують її активну участь у житті суспільства.

Діти, які мають певні фізичні або інші вади, теж хочуть учитися, гратися, спілкуватися з друзями.

— Чи повинні ми відвертатися або бути байдужими до таких людей? Чому?

Висновок. Люди, які мають вади, зовсім не відрізняються від тих, хто здоровий. У них схожі інтереси, думки, ідеї. Кожну людину можна порівняти з планетою, цікавою й великою.

Є спеціальні школи для дітей із фізичними недоліками: слабким зором, слухом, захворюваннями опорно-рухового апарату тощо.

Держави дбають про те, щоб інваліди не відчували себе самотніми, відокремленими від життя: дають їм посильну роботу, яку вони можуть виконувати, виплачують їм спеціальні пенсії. Деякі люди з фізичними вадами стають відомими поетами, художниками, композиторами, вченими, навіть беруть участь у спортивних змаганнях — Олімпійських іграх для інвалідів (*показує фото з параолімпійських ігор*).

Здоровчик приніс для кожного з вас подарунок. Візьміть його з собою, дома уважно прочитайте. Використовуйте ці поради і будете здоровими (*див. довідковий матеріал*).

Учитель зі Здоровчиком роздають кожному учню папку з порадами «Здоровий спосіб життя».

Вправа «Шлях Здоров'я»

На дошці прикріплено плакат зі схемою Храму Здоров'я, до якого веде стежка.

Візьміть кольорові паперові «сліди» дитячих ніг. Напишіть на них те, що, як ви вважаєте, приведе вас до «Храму Здоров'я». Капітани, прикріпіть «сліди» на «шлях Здоров'я».

III. РЕФЛЕКСІЯ

Поміркуйте зараз, чи справдились ваші очікування? Якщо «так», то прикріпіть свій «човник» до берега Реалізованих Сподівань. Якщо «ні», залиште його на озері Надій.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

► Що таке здоров'я?

«Здоров'я — це нічого, але все без здоров'я — ніщо». Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів.

Здорова людина — це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, покладені на неї життям, і повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

► Від чого залежить наше здоров'я? Чи залежить воно від нас?

Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:

- ✧ Рівень медичного обслуговування — 10 %
- ✧ Спадковість — 20 %
- ✧ Навколишнє середовище — 20 %
- ✧ Спосіб життя людини — 50 %

Як бачимо, половина здоров'я залежить від нас самих. Спосіб життя — це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки.

► Що таке здоровий спосіб життя?

Це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я.

Які основні складові здорового способу життя?

- ✧ Фізкультура (ранкова гімнастика, біг, аеробіка, фітнес, туризм, рухливі ігри, плавання, ходіння на лижах, катання на санчатах, ковзанах).
- ✧ Збалансоване харчування.
- ✧ Особиста гігієна.
- ✧ Психологічний комфорт.
- ✧ Правильний режим навчання та відпочинку.
- ✧ Загартовування.

» Фізкультура: з чого починати і про що пам'ятати?

- ✧ Відвідувати уроки фізкультури. Недарма це слово складається з двох слів: «фізична» і «культура». Якщо людина вважає себе культурною, то вона підтримуватиме добру фізичну форму.
- ✧ Робити ранкову зарядку. Це надає бадьорості та стимулює організм.
- ✧ Щодня знаходити 20–30 хвилин для активного руху.
- ✧ У вихідні дозволяти собі кілька годин присвятити спортивним іграм на свіжому повітрі, туристичним походам тощо.

» Що таке збалансоване харчування?

- ✧ Один-два рази на день уживати гарячу першу страву, щодня — фрукти й овочі, а також продукти, які забезпечують розвиток організму, багаті на білки, вітаміни, мінеральні речовини.

» Як правильно організувати режим навчання та відпочинку?

- ✧ Через кожні 45 хвилин навчання робити 10-хвилинні перерви та переключатися з одного виду діяльності на інший.
- ✧ Спати не менше 9–10 годин на добу.
- ✧ Володіти основами релаксації (розслаблення) та аутотренінгу.

» Як можна загартовуватися?

- ✧ Починати з умивання холодною водою.
- ✧ Улітку не забувати ходити на природі босоніж.
- ✧ Теплої пори року загартовуватись сонцем і повітрям, спати з відчиненою кватиркою.
- ✧ Приймати контрастний душ та обливатися холодною водою.
- ✧ Провітрювати приміщення спальної кімнати.
- ✧ Не забувати про відвідування басейну, лазні та сауни.
- ✧ Бігати, ходити на лижах, кататися на санчатах або ковзанах відповідно одягненим.

» Які додаткові заходи можуть зміцнити здоров'я?

- ✧ Масаж або самомасаж.
- ✧ Спеціальні дихальні вправи.
- ✧ Вправи для хребта та постави.
- ✧ Внутрішня рівноваженість, спокійний душевний стан.

» Які чинники поведінки псують здоров'я?

- ✧ Уживання алкоголю, наркотиків.
- ✧ Тютюнопаління.
- ✧ Стрес, поганий настрій.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Гнатюк О. В.* Охорона життя і здоров'я учнів. 1–4 кл. — Х. : Ранок, 1998.
2. *Зимівець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О. та ін.* Твоє життя — твій вибір: навч.-метод. посіб. — К. : Навчальна книга, 2002.
3. *Інтерактивні вправи та ігри.* — Х. : ВГ «Основа», 2009.
4. *Конвенція ООН про права дитини (Ст. 23, 24).*
5. *Конституція України (Ст. 49).*
6. *Митохір Н. Б., Янусь С. В.* Уроки з курсу «Основи здоров'я 3 кл.». — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2005.

Інсценізація «У Лисички Патриківни»

Автори-укладачі: *І. О. Барчан, М. П. Малашенко*

КОМЕНТАРІ АВТОРІВ

Усі ми хочемо бачимо дитину здоровою, розумною, успішною. Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей та формування відповідних життєвих навичок.

Пропонований сценарій вистави складений відповідно до нормативного документу «Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» (розділ «Ціннісне ставлення до себе»).

Дійові особи вистави — учні 3-х класів, які виявили бажання вивчити ролі й виступити перед великою кількістю глядачів (ровесників, батьків). У ході активної підготовки до інсценізації (розподіл ролей, створення декорацій, костюмів та репетиції) діти залучаються до різних форм творчої діяльності. Через утілення образів казкових героїв формується позитивне ставлення до здорового способу життя. У школярів розвиваються акторські здібності, фантазія, уява, творче мислення. Вони вчаться бути акуратними, уникати ризикованої поведінки, дбайливо ставитися до свого здоров'я.

Оформлення сцени: макети зимової галявини, лісового магазину «У Лисички Патриківни» та барлогу ведмедів. Музичний супровід може бути представлений як технічними засобами (фонограми, інструментальні мелодії), так і грою вчителя або учнів на музичних інструментах.

План підготовки заходу

1. Визначення теми і мети заходу.
2. Робота з додатковою літературою.
3. Складання сценарію.
4. Підбір музичного супроводу, реквізиту до вистави.

5. Розподіл ролей за бажанням дітей.
6. Вивчення слів, репетиції.
7. Створення декорацій, костюмів головних героїв.
8. Виготовлення запрошень на прем'єру.
9. Усні та друковані оголошення про дату, час, місце проведення заходу.
10. Виступ.

Мета: поглиблювати знання щодо негативного впливу паління на здоров'я; за допомогою сценічних образів учити школярів відмовлятися від сумнівних пропозицій спробувати палити; формувати уявлення про можливі негативні наслідки вживання нікотину; розвивати увагу, мислення, пам'ять; виховувати самодисципліну, організованість, сумління, відповідальне ставлення до своїх обов'язків.

Обладнання: реквізит та декорації для вистави; костюми головних героїв; технічні засоби для музичного супроводу (фонограм пісень О. Ваєнги «Курю», «Папа, брось курить!», фінальної пісні «Пісня про здоров'я», фонових заставок).

Дійові особи:

Ведучий
Лисичка Патриківна
Ведмедик Михайлик
Зайчата Близнята
Півник Співунець
Їжачок Лісовичок
Лікар Айболить
Ведмідь Набрідь
Мама Ведмедиця
Сорока Білобока

ХІД ЗАХОДУ

ДІЯ ПЕРША

Зимовий ліс. Магазин. За прилавком — продавець Лисичка Патриківна.

В е д у ч и й

Серед засніжених ялин
І сосен вікових
Відкрився новий магазин
Для звірів лісових.
Руда лисичка — продавець,
Товари в неї є:
Клей, цвяхи, ручки, олівець,
І навіть монпансьє.

Вона прекрасно тут живе,
Сидить і чай із медом п'є.
Лиса при місяці яснім
Іще виспівує пісні.

Звучить пісня Лисички на мелодію пісні О. Ваєнги «Курю».

Лисичка Патриківна

В этом лесу я давно:
Цирка здесь нет и кино.
Если бы ты видел мою печаль в лесу,
То б узнал, о чем она говорит.
Каждый день стараюсь, кручусь,
Вечерами бизнес учу.
Покупатель, где же ты, мой дорогой?
Выбирай товар и весело пой!

Привє:

Снова стою одна, жду покупателей снова,
А вокруг тишина, взятая за основу (2 р.).

«Купуйте теплі пиріжечки,
Кульки, півники, ріжечки.
Шоколадки «Снікерс», «Твікс».
Маю тістечка на всіх.
Ви приходьте в магазин
І придбайте апельсин!
Ведмедику — арифметику,
(демонструє товари)
Білочкам — грибочки,
А сіренькій мишці —
Розмальовку в книжці.
Ще скажу вам по секрету —
(пошепки)
Пропоную сигарети (показує).
Кожен з вас в свята і будні
Як дорослий дядько буде.

На галявині перед магазином з'являється Ведмежатко, йде до Лисички Патриківни.

Ведучий

Ведмідь Михайлик, гляньте, виріс,
Із нори-землянки виліз.

Ведмедик Михайлик

Вирішив я без істерик
Прикупить собі цукерок,
Печива і мармеладу,
А на здачу — шоколаду.

Лисичка Патриківна (*співчутливо*)

Мій Михайлику, послухай,
Щось скажу тобі на вухо.
Йди до мене ти скоріш.
Ти солодкого не їж.
Зуби стануть всі боліти —
Будеш ти тоді ревіти.
Замість солодощів купи
Сигарет коробок з три.

Ведучий

Мишко в роздумах стоїть,
Голова його тріщить.
Довго думати не став,
Сигарети хутко взяв,
У зимовий ліс пішов,
Щоб не всяк його знайшов.
Він за дуб старий сховався,
Сигарекою затягся.

ДІЯ ДРУГА

Ведучий

Хто стрибає так завзято?
Це ж бо зайчики-близнята!
Очі косі, ноги босі,
Мерзнуть звірі на морозі.

З'являються двоє Зайчат, боязко тримаються на відстані від Лисички.

Лисичка Патриківна

Не лякайтеся, Зайчата,
Дорогі мої малята!
Йдіть до мене хутко,
Дам я вам капустки.
(пошепки)
Поділюсь секретом
Ось є сигарети. (*показує пачку*)
Ви купуйте їх скоріше,
Життя буде веселіше.

Перший Зайчик

Ти, Лисичко, все торгуєш,
Без роботи не сумуєш?

Лисичка Патриківна

У магазині я служу,
І без діла не сиджу.

Другий зайчик

Ми веселі зайченята,
Любим весело стрибати.
Нам кори у лісі вистачає.
Як змерзнемо, то ноги виручають.

Перший Зайчик

Хоч і малого ми зросту,
Наздогнати нас не просто.

Другий Зайчик

Так, ми не жартуємо,
Морквою ласуємо.

Перший Зайчик

Бігаємо ми невпинно —
В моркві — купа вітамінів.
А курців, шановні друзі,
Не шануємо в окрузі.

Другий Зайчик

Слухай мій тепер секрет:
Шкода всім від сигарет.

Ведучий

Зайці слухну річ сказали,
І до лісу поскакали.

ДІЯ ТРЕТЯ

Ведучий

У магазинчик лісовий
Спішить Півник молодий.

Лисичка Патриківна

Які гості в магазині!
Ну прохось, Петрусю милий.
Припасла тобі зерна,
І гороху, і пшона.
Ще є в мене сигарети,
Їх бери, а не галети.
(Пропонує сигарети.)

Півник Співунець (*сердито*)

Ко-ко-ко! Ку-ку-рі-ку!
Що за жарти у ліску?
Ти чого так зле жартуєш,
Сигарети пропонуєш?
Ось що я тобі скажу:
Я з тобою не дружу!

Тебе знати не бажаю.
До побачення! Зникаю.

ДІЯ ЧЕТВЕРТА

Ведучий

Біжить їжак поміж ялинок,
Сковзає, бідний на льоду.

Їжачок побачив Лисичку і зупинився.

Лисичка Патриківна (*тихо*)

Давай тебе переведу!
(*Бере Їжачка за руку*
і підводить до магазину.)
Їжачку, заходь до мене,
Яблук дам і карамельок.
Якщо схочеш — дам котлетку,
(*пошепки*):
А ще краще — сигаретку.

Протягує сигарету.

Ведучий.

Ой, Їжаче, схаменись,
За цигарку не берись!
Їжачок хвороб боїться,
Відійшов він від Лисиці.

Їжачок Лісовичок

Я отруту не палю,
Бо здоров'я загублю.
Захворіють серце, нирки,
Буде боляче і гірко.
Нікотин не споживаю —
Про своє здоров'я дбаю.
(*Свариться пальцем на Лисичку.*)
Ти сигарети продаєш?
Тож покарання понесеш!

Іде геть.

ДІЯ П'ЯТА

Барліг ведмедів. Хворий ведмедик Михайлик, Мама Ведмедиця і лікар Айболить.

Ведучий

Сорока по лісу літає,
Новини останні вже знає.

Сорока Білобока

Захворіло Ведмежатко,
Засмутились мама й татко.
Ведмежатко стогне, плаче,
Зовсім вже воно не скаче.

Мама Ведмедиця

Наш Михайлик захворів —
Сигарети він кутив.
Не послухав маму й тата —
Зараз клопотів багато.

Учасники вистави виконують пісню на мелодію «Папа, брось курить»
(сл. Віталія Стебеньова, муз. Віктора Пеньковського).

1. Курит Мишка сигареты,
Но ведь очень вредно это.
Знают все: средь бела дня
Никотин убил коня.

Привет:

Ми-ми-ми-мишка,
Ты все же выслушай меня,
Ми-ми-ми-мишка,
С тобой мы все таки родня.
Ми-ми-ми-мишка,
Ну как тебе нам объяснить?
Курить ведь вредно, вредно очень.
Мишка, брось курить!!!

Другий куплет співає Мама Ведмедиця

2. Я Мишутке в день рождения
Напеку мешок печенья.
Пусть мне даст Мишуня слово,
Что курить не будет снова.
Предложу ему конфет
Вместо вредных сигарет.

Привет.

Ведучий

Айболить його послухав,
Сиву голову почухав.

Айболить

Так... Хвороба від паління —
Перші кроки до падіння.
Пропишу йому мікстуру,
Чай з варенням, фізкультуру.

Спорт, вода і вітаміни —
Допоможуть неодмінно!

Мама Ведмедиця і Ведмедик Михайлик кивають головами на знак згоди. Айболить іде зі сцени.

ДІЯ ШОСТА

Лісова галявина. На ній — звірі: Їжачок, Півник і Заєць.

Ведучий

Уранці, як промінь проснувся ясний,
Збирається хутко народ лісовий.

Їжачок Лісовичок

Як нам з рудою поступити?

Півень Співунець

Запис у книзі скарг зробити!

Звірі пишуть у книзі скарг.

Ведучий

Пишуть вони про лисиччині капості,
Які не приносять здоров'я і радості.

Перший Зайчик

Головний — Ведмідь у лісі,
Має дати Лисці відсіч.
Хай оце він прочитає,
Продавчиню покарає.

Півень Співунець. Ходімо до Ведмедя!
Усі. Ходімо!

Звірі йдуть до іншого краю сцени.

Ведучий

Під пеньками, в буреломі
Спить Ведмідь, неначе в домі.
Лапу в рот собі запхнув,
Як малесенький, заснув.
*(Звірі підходять до Ведмедя,
будять його.)*
Ведмедя звірі розбудили
І книгу скарг йому вручили.
*(Дають книгу скарг, Ведмідь
уважно читає.)*
Прочитав Ведмідь
І почав ревіть:

Ведмідь Набрідь

Лист паперу мені дайте,
А тоді Указ читайте.

Звірі подають Ведмедю папір і ручку. Ведмідь пише.

Ведучий

Він писав, він так старався,
Дуже гарно розписався.

Ведмідь

Віднесіть до магазину!
Визнає Лиса провину.

Ведмідь кидає аркуш до кошику. Звірі йдуть углиб сцени.

ДІЯ СЬОМА

Зимовий ліс. Магазин Лисички Патриківни. Біля нього звірі: Ведмедик Михайлик, Півень Співунець, Зайчата Близнята, Їжачок Лісовичок, Сорока Білобока. Стукають у вікно.

Півень Співунець

Лисичко! Двері відчиняй,
Повідомлення приймай!

З'являється Лисичка, Півень вручає їй повідомлення.

Лисичка Патриківна (*читає*)

«Руда! Збирай пожитки прудко
Та забирайся з лісу хутко!
Годі капості робити,
Ми не хочемо палити.
З лісу чим скоріше з'їдь!»
І підписано: «Ведмідь»
(*винувато*)
Усе я добре зрозуміла,
І товар свій замінила.
Я присягаюся лиш тим торгувати,
Що вам допоможе здоровими стати.
Тут санчата легкі, бистроногі.
І лижі красиві, такі самохідні.
Придбайте, будь ласка, ось ці ковзани,
А ключка і шайба усім до снаги.

Звірі роздивляються нові товари.

Ведмедик Михайлик

Хто здоровий, той сміється,
Все йому завжди вдається.

Сорока Білобока

Він уміє працювати,
Вчитись і відпочивати.

Їжачок Лісовичок

Хто здоровий, той не плаче,
Жде його в житті удача.

Півник Співунець

Ми підкоримо вершини.
Нам відкриті всі стежини!

Звучить пісня про здоров'я, автор і виконавець — група «Веселая компания».

ПЕСНЯ ПРО ЗДОРОВЬЕ
(подано мовою оригіналу)

1. Когда солнышко пригрело,
Ты в кровати не лежи.
Чтоб здоровым было тело,
К спортплощадке поспеши.

Приве:

Здоровье — дар от Бога,
И ты об этом знай,
И никогда здоровье
Ценить не забывай.
Здоровье ты не купишь
За деньги, так и знай.
Здоровье — дар от Бога,
Смотри, не забывай.

2. Береги здоровье, друг мой,
Ведь оно — бесценный клад,
Без него прожить так трудно,
Быть здоровым каждый рад!

Приве.**ЛІТЕРАТУРА**

1. Горяна Л. Г. Методичні рекомендації до викладання теми «Шкідливий вплив тютюнокуріння на організм людини» // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 5. — С. 34–41.
2. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 31.10.2011 № 1243 «Про Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України».

3. *Упровадження* Програми «Основні орієнтири виховання учнів» у загальноосвітніх навчальних закладах: Методичні рекомендації / Авт.-упоряд.: В. І. Кириченко, О. М. Косицька, С. М. Сіренко, Г. І. Ковганич. — Х. : ХОНМІБО, 2009. — 168 с.

Інтерактивна гра «Захистимо світ від пожеж!»

Л. Ю. Бзот

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Найвища цінність суспільства — людина, її життя та здоров'я. Одним із важливих напрямків охорони життя та здоров'я людей, національного багатства і навколишнього середовища є забезпечення пожежної безпеки. Незважаючи на потужний розвиток у науково-технічній сфері, людству не вдалося знайти надійних засобів щодо пожежної безпеки.

Законом України «Про пожежну безпеку» визначено, що у сфері освіти як у навчальному процесі, так і в позакласних заходах, у дітей необхідно формувати певні знання правил пожежної безпеки в побуті та на виробництві, а також практичні вміння на випадок небезпечної ситуації.

Навчити дітей уникати пожеж, а у разі виникнення надзвичайних подій із вогнем діяти правильно та виважено — основне завдання профілактичної роботи вчителя під час проведення позакласних виховних заходів.

Цим завданням відповідає інтерактивна гра, у якій простежуються міжпредметні зв'язки з українським читанням, математикою, фізкультурою. Вона спрямована на заохочення учнів до поглиблення знань із питань пожежної безпеки та відпрацювання навичок швидкого оцінювання небезпечної ситуації, прийняття оптимального рішення щодо її подолання, рятування свого життя та надання допомоги іншим, зацікавлення в більш поглибленому вивченні курсу «Основи здоров'я».

Мета: розширювати уявлення учнів про причини виникнення пожежі; учити передбачати наслідки своїх дій; спонукати до виконання правил протипожежної безпеки; навчати правильно діяти під час пожежі, зберігаючи здоров'я й життя.

Обладнання: картки із завданнями (для кожної групи); Пам'ятка; Правила протипожежної безпеки; опорна схема рекламного проспекту;

предметні малюнки, сигнальні картки; таблиці із зображенням пожежних, видів пожежного транспорту; різнокольорові капелюшки; мікрофон; картки з прислів'ями.

ХІД ГРИ

I. ОРГАНІЗАЦІЯ КЛАСУ

Розминка

Учні об'єднуються в 6 груп.

На дошці записані девізи груп, які вони промовляють:

- ✧ *«Один за всіх, усі — за одного!»*
- ✧ *«Ми — одна команда!»*
- ✧ *«Твій успіх іде на користь мені, а мій — на користь тобі, бо він у нас — спільний!»*
- ✧ *«Вивчай, пробуй, твори, успіху досягни!»*
- ✧ *«Працюємо самостійно, міркуємо швидко, відповідаємо правильно»*
- ✧ *«Багато знаємо, багато вміємо, оригінальною думкою володіємо»*

Кожна група отримує картку з одним із фразеологізмів.
— Як ви розумієте такі словосполучення?

Працювати з вогником

Чужими руками жар загрібати

Гратися з вогнем

Викликати вогонь на себе

Хапати з вогню

Вогонь душі

II. ПОВТОРЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

Робота в групах. Гра-драматизація

Інструктаж. Для виконання завдання групам 2, 3, 4, 5, 6 необхідно підготувати ролі: Задоволеної Розетки, Турботливої Праски, Гостинного Чайника, працівника газової служби Федора Івановича, лікаря Айболітя.

Прочитайте завдання-поради щодо виконання ролі. Оберіть у кожній групі одного виконавця. Час виконання ролі — 1 хвилина.

Завдання для 1-ї групи «Рекламні агенти»

За опорною схемою складіть рекламний проспект професії пожежного.

- ✧ *Шановні (дорогі, поважні) панове (чоловіки, жінки, діти, доробродії).*
- ✧ *Ви неодмінно (обов'язково, терміново, негайно) маєте ...*
- ✧ *Адже ...*
- ✧ *Отож, ... і Ваше життя стане ...*
- ✧ *Завжди з Вами (з повагою) ... рекламний агент ...*

Завдання для 2-ї групи «Задоволена Розетка»

Підготуйте виступ. Почніть його словами: *«Я — Задоволена Розетка»*. Розкажіть, що ви задоволені, коли з вашою допомогою приєднують різні побутові прилади (телевізор, магнітофон, комп'ютер, пральну машину, праску, фен, тостер, настільну лампу тощо) до електричної мережі. Звичайно, ці предмети потрібні, щоб зробити життя комфортним, веселим і цікавим. Але разом із тим вони приховують у собі небезпеку. Через неправильне користування ними може виникнути пожежа, і навіть статися вибух, а людину — вразити струмом. Щоб цього не трапилося, не вмикайте всі прилади одночасно, не протирайте їх мокрою ганчіркою. А ще — не залишайте ввімкненими надовго.

Порадьте ніколи не вставляти в розетку нічого, крім вилок електроприладів, тому що людину може вразити струмом або виникнути пожежа.

Якщо ти йдеш надвір гуляти,
Слід телевізор вимикати.
Не тягни за електричний шнур,
Щоб не вразив небезпечний струм.

Завдання для 3-ї групи «Турботлива Праска»

Підготуйте виступ. Почніть його словами: *«Я — Турботлива Праска»*. Погляньте уважно одне на одного. Уявіть, що мене не стало. Яким був би ваш одяг? Нагадайте дітям, що з праскою треба поводитись обережно, щоб не обпектись. Не можна залишати її ввімкненою без нагляду або неохолодженою на тканині. Заборонено ставити праску біля легкозаймистих матеріалів, щоб не сталося пожежі.

Завдання для 4-ї групи «Гостинний Чайник»

Підготуйте виступ. Почніть його словами «Я — Гостинний Чайник». Нагадайте, що чайник буває звичайним, а буває електричним. Зверніть увагу, що він стає небезпечним, якщо його вмикати без води або залишати діючим без нагляду. Скажіть, що чайник необхідно своєчасно вимикати. Закипівши, він не «вистрелить» в обличчя пробкою зі свистком або струменем гарячої пари.

Завдання для 5-ї групи «Працівник газової служби Федір Іванович»

Підготуйте виступ. Почніть його словами: «Я — працівник газової служби дядько Федір». Розкажіть, що вам доручили навчити дітей запалювати газову плиту. Розповідайте правила після слів учителя: «Як запалити газову плиту? На цьому добре знається фахівець Федір Іванович».

Для того щоб запалити газову плиту, необхідно:

- ✧ повернути вентиль на трубі;
- ✧ запалити сірник, піднести його до запальника, а потім відкрити кран відповідної конфорки.

Поставте запитання:

— Що потрібно робити у випадку, якщо відчув запах газу? Якщо учні не назвуть усі правила, доповніть відповіді.

- ✧ Терміново сповістити про це дорослих.
- ✧ Відчинити вікна, двері.
- ✧ У жодному разі не запалювати вогонь і не вмикати світло та електроприлади.
- ✧ Закрити газові крани, перекрити вентиль на трубі.
- ✧ За потреби зателефонувати до газової служби (104) від сусідів, оскільки іскра може проскочити і у телефоні.

Газ на кухні закривай,
За ним пильно доглядай.
Запах газу у квартирі?
Тоді набирай «104».

Завдання для 6-ї групи «Лікар Айболить»

Підготуйте виступ. Почніть його словами: «Я — лікар Айболить». Розкажіть правила першої допомоги у випадку опіку, порізу, забою (у довільному порядку). Решта учнів мають визначити, коли саме треба так діяти.

У випадку опіку

1. Надавайте допомогу швидко й рішуче. Звільніть від одягу ушкоджене місце. Підставте його під струмінь холодної води

з-під крану до повного припинення болю. У жодному разі не змащуйте поверхню олією, жиром чи мазями, не призначеними для таких випадків. Не проколюйте пухирі, бо можна занести інфекцію. Прикрийте місце чистим бинтом або серветкою.

У випадку порізу

2. Промийте перекисом водню. У жодному разі не промивайте водою. Обробіть зеленкою або йодом. Забинтуйте ушкоджене місце або заклейте його бактерицидним пластирем.

У випадку забою

3. Зробіть холодний компрес, тримайте його до припинення болю. Народна медицина радить прикласти до пошкодженого місця промитий листок лопуха, подорожника, капусти.

III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ Й МЕТИ ЗАХОДУ

Робота із загадками

З язиком, а не лається,
Без зубів, а кусається. (*Вогонь*)

Дерев'яний сам, легенький,
В капелюшку він темненькім.
До роботи малюк звик.
Упізнаєш його? (*Сірник*)

Та ось тільки малі діти
Не повинні з ним дружити.
Будеш з ним необережним —
Може трапитись... (*пожежа*).

Ви, мабуть, здогадалися, якою буде тема заходу.

Ознайомлення з метою заходу

Отже, нашою метою сьогодні буде повторення правил протипожежної безпеки; з'ясування, як загасити пожежу, складання алгоритму дій при виникненні пожежі вдома або у сусідів.

IV. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

«Мозковий штурм»

— Коли вогонь із вірного друга та помічника перетворюється на небезпечного ворога та руйнівника, що за лічені хвилини знищує все, створене впродовж років наполегливої праці? (*Під час пожежі, війни*)

Гра «Добрий і злий вогник»

Учитель зачитує вірш і демонструє предметні малюнки. Учні відповідно до змісту реагують сигнальними картками (зеленою або червоною): вогонь «добрий» чи «злий».

Вогник — наш товариш, друг,
Ми без нього як без рук.
Мама їсти нам готує
І за ним весь час пильнує.

А в печі велетенській, у домні,
Плавлять сталь сталевари невтомні.

Ще вогонь смачний хліб випікає,
Він від голоду нас захищає.

Вічний вогонь біля пам'ятника горить,
Так не забудь перед ним голову схилить!

А цей вогонь зі спортом дружить,
Спортсменам-олімпійцям служить.

Діти біля краси-ялини
Бенгальські вогні запалили —
Вмить згоріла прикраса і вата,
Чадним димом наповнилась хата.

Повідомлення учнів

Перший учень. Для того щоб вогонь був тільки добрим, ми самі повинні не допустити його злості. Підраховано, що в Україні щогодини надходять сигнали про пожежу. Ці лиха завдають великих матеріальних збитків, а головне — у вогні гинуть люди.

Другий учень. Щороку у світі трапляється близько 5 мільйонів пожеж. Щогодини гине одна людина, кожен третій загинув — дитина!

В Україні щодня трапляється біля 120 пожеж.

— Чому в зимовий період кількість пожеж збільшується?

Але й у теплу погоду існує пожежна небезпека. Через людську недбалість згорають поля, лісові масиви.

— Що саме може бути цього причиною?

Третій учень. Виникають пожежі з різних причин: унаслідок стихійних лих, несправної техніки; від іскри бенгальського вогню, від вогню петарди, від жарини, що випала з плити чи каміну. Досить часто причиною пожежі є те, що люди погано знають

правила пожежної безпеки, не дотримуються їх. Підраховано: на тисячу пожеж сто виникають через пустощі дітей.

— Наведіть приклади небезпечних дитячих розваг із вогнем.

V. ВАЛЕОЛОГІЧНА ПАУЗА

ОБРАЗНИЙ ЕТЮД «ГРИЦЕВА ЛІЧИЛКА»

- Не вмикай на кухні газ — раз, (1)
 Не клади в запіч дрова — два, (2)
 В лісі сірників не три — три, (3)
 Не лишай вогонь в квартирі — чотири, (4)
 Не лягай при свічці спати — п'ять. (5)
 Іскра впала на підлогу — погасить — шість, (6)
 Зачиніть вікно, коли в небі грім, — сім, (7)
 У грозу під деревом не стійте в лісі — вісім, (8)
 Сірником не забавляйтеся знічев'я — дев'ять, (9)
 Пам'ятайте всі, про що в лічилці йдеться — десять. (10)
- (М. Грицько)*

Вихідне положення — стоячи.

1–5. Читаючи кожний рядок, по черзі торкатися долонями правого, лівого коліна, ставити руки на пояс справа, зліва (праву — справа, ліву — зліва). Рухи виконувати ритмічно, усього 4 дотики. На словах «раз», «два», «три», «чотири», «п'ять» виставляти на правій руці відповідну кількість пальців. Наприкінці кожного рядка плескати в долоні відповідно від 1 до 5 разів.

6–10. Те саме, що п. 1–5, тільки після торкання долонями пояса додати по одному торканню правою долонею правого плеча, лівою — лівого. Наприкінці кожного рядка плескати в долоні відповідно від 6 до 10 разів.

VI. ЗАСВОЄННЯ НОВИХ ЗНАНЬ

Ознайомлення з правилами протипожежної безпеки

Дітям добре треба знати
 Правила протипожежні.
 І з вогнем не пустувати,
 Бути дуже обережними.

» Правила протипожежної безпеки

1. Не грайтеся сірниками. Не залишайте незагашені сірники в приміщеннях.
2. Не залишайте без нагляду ввімкнені в мережу електропобутові прилади.

3. Не розпалюйте піч бензином та іншими рідинами, що легко займаються. Це загрожує вибухом, а отже опіками, кацтвом.
4. Не сушіть біля плити волосся, білизну. Не ставте меблі, не складайте дрова й матеріали, що можуть зайнятися, ближче ніж на один метр від печей або камінів.
5. Не користуйтеся несправними електроприладами. Вони — причина пожеж.

Розповідь учителя

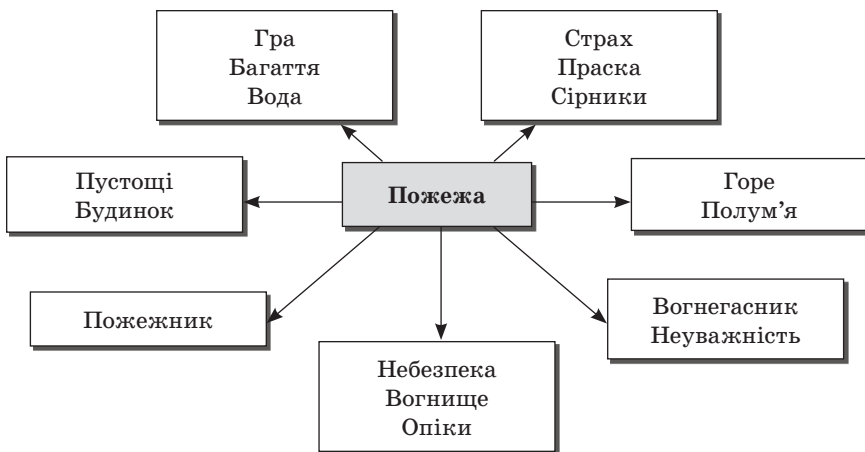
Під час пожежі найбільшу небезпеку для людей становить висока температура повітря, дим, велика концентрація чадного газу. Якщо будинок охоплений полум'ям, то для виходу з нього потрібно накритися мокрою ковдрою чи верхнім одягом. Якщо дим надходить у квартиру через вхідні двері, слід щільно позачиняти всі кімнатні двері і вийти на балкон, щоб покликати дорослих на допомогу. Якщо дим з'явився не із вхідних дверей, необхідно пробиратися до виходу, повзучи підлогою. Обличчя можна прикрити одягом або змочити носову хусточку й дихати через неї.

Для захисту органів дихання від чадного газу використовуйте підручні засоби (носову хусточку, рушник) або ватно-марлеву пов'язку. Якщо спалахнув ваш одяг, лягайте і перекочуйтеся, збивайте з себе полум'я. У жодному разі не біжіть!

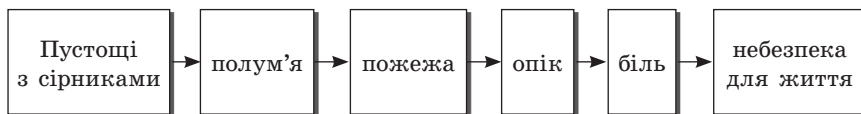
VII. УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАТЬ УЧНІВ

Складання «асоціативного куща»

— Запишіть слова, які асоціюються зі словом *пожежа*.

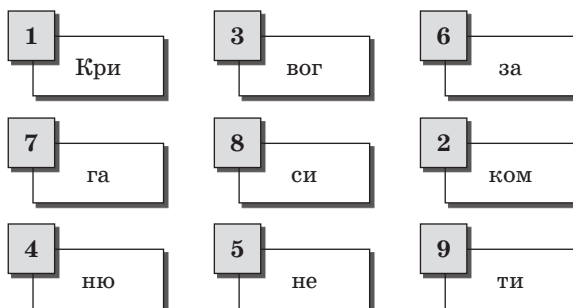


Побудуйте причинно-наслідковий ланцюжок.



Робота із прислів'ям

— Розшифруйте прислів'я.



(Криком вогню не загасити.)

Складання Пам'ятки

► Як поводитися під час пожежі

1. Ніколи не лякайтеся і не ховайтеся, кличте дорослих на допомогу, негайно телефонуйте 101.
2. Якщо вогонь маленький і зайнявся не від електроприладу чи газової плити, швидко залийте його водою так, щоб не залишилося жодної іскринки.
3. Полум'я можете гасити піском, землею, мокрим одягом.
4. Якщо в помешканні є малі діти, негайно виводьте їх на вулицю.
5. Якщо в приміщенні з'явилося багато диму, пробирайтеся до виходу поповзом.

Робота з деформованими віршованими рядками

(по групах)

1 група	Не ховайся у куточок	(3)
	Якщо виникла пожежа	(1)
	А вогонь гаси ти	(4)
	Що тоді робити?	(2)

2 група	Скористайсь відром води (4) Треба діяти швиденько (3) Якщо вогник ще маленький (1) Не лякайся — навпаки (2)
3 група	Щоб вогонь цей загасить (4) Або ковдрою накрить (2) Швидше кликати дорослих (3) Ще піском засипать можна (1)
4 група	З дітками малими (4) А якщо вогонь не згас (1) Вибігай з кімнати враз (3) А багато диму (2)
5 група	Не забудь по телефону (3) Всіх, хто є у домі, (1) Визвати пожежну охорону (4) Хутко клич на поміч (2)
6 група	І квартиру, де трапилось лихо (4) Набирай 101 (1) Прізвище своє назви (3) Чітко вулицю, будинок (2)

Навчальна гра «Якщо пожежа у сусідів»

Кожна група отримує на аркуші завдання. Слід визначити правильний порядок (алгоритм) дій у випадку, коли ви відчули запах чадного диму.

- ✧ Якщо на сходах багато диму, негайно зачиніть двері. (2)
- ✧ Якщо телефону немає, кличте на допомогу з вікна чи балкона. (4)
- ✧ З'ясуйте, що відбувається. Обережно відхиліть двері. (1)
- ✧ Телефонуйте пожежним — 101. (3)

Метод «Різнокольорових капелюшків»

(див. довідковий матеріал)

Завдання: визначити важливість професії пожежних.

► Слово учителя

Пожежний — одна з найпочесніших професій. Пожежні — мужні, безстрашні, сильні, спритні бійці. Вони готові прийти на допомогу щохвилини. Не кожна людина заради інших ризикуватиме своїм життям. Тому пожежних поважають усі.

Розгляд малюнків пожежного транспорту: пожежної машини, потяга, літака, корабля, гелікоптера.

► Математичне завдання

Найкращий пожежний одягає бойове спорядження за 18 секунд, через 30 секунд він займає місце в кабіні машини. За скільки секунд мають одягнутися 2 пожежних? (За 18)

Практична робота

«Викличемо пожежну команду»

Завдання: дати оцінку діям дітей, які спілкуються з оператором служби «101».

Даша схвилювано кричить у трубку:

— Алло, пожежна охорона! Негайно приїздіть сюди. У нас пожежа!

Ярослав набирає номер 101 і швидко повідомляє:

— Алло, виникла пожежа на вулиці 23 серпня, буд. 19, кв. 39. Повідомив Коваленко Ярослав.

VIII. ПІДСУМОК ЗАХОДУ

Робота в групах

► Завдання для 1-ї, 2-ї групи «Буріме»

- ◇ ... знати
- ◇ ... пожежні.
- ◇ ... не пустувати,
- ◇ ... обережним!

Примітка. *Буріме* — літературна гра, яка полягає у створенні віршів на задану риму.

► Завдання для 3-ї, 4-ї, 5-ї, 6-ї груп «Склади прислів'я»

Учні отримують картки, на яких різними кольорами записані слова з різних прислів'їв (слова кожного прислів'я мають один колір). Діти об'єднуються в групи за кольорами і складають зі слів прислів'я.

1. Вогонь — біда, і вода — біда, а без вогню і води більше біди.
2. Диму без вогню не буває
3. У сіні вогню не сховаєш.
4. Вогонь — добрий слуга, але поганий господар.

Вправа «Відкритий мікрофон»

- ♦ Які головні причини пожежі в домі?
- ♦ Чому не можна пустувати з вогнем?
- ♦ Як діяти, якщо спалахнула пожежа?
- ♦ Назвіть правила безпечної поведінки під час пожежі.

ІХ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Скласти кросворд за темою «Пожежа».

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бзот Л. Ю.* Небезпека від вогню. Урок із курсу «Основи здоров'я» в 3-му класі // Початкове навчання та виховання. — 2011. — № 34–36. — С. 54–58.
2. *Власюк М.* Причини виникнення пожеж // Початкова освіта. — 2007. — № 41. С. 1–3 («Наша вкладка»).
3. *Володарська М. О.* Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». — Х. : Вид. група «Основа», 2009.
4. *Володарська М.* Безпека у побуті // Початкова освіта. — 2007. — № 41. — С. 6–11.
5. *Малашенко М. П.* Основи здоров'я. 6 клас. — Х. : Вид. група «Основа», 2010.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

МЕТОД «РІЗНОКОЛЬОРОВИХ КАПЕЛЮШКІВ»

Можна пропонувати учням створити групи під кожним капелюхом, опрацювати ситуацію та презентувати її; також можна запропонувати перевдягати капелюшки.

Необхідно пам'ятати, за що саме відповідає група під певним капелюшком.

Білий капелюшок — виділення фактів, цифр, відомостей, статистики. Інформація даною групою не оцінюється.

Чорний капелюшок — критика, негативні аспекти ситуації.

Червоний капелюшок — емоції, почуття, передчуття, визначення здібностей, на розвиток яких вплинула ситуація, яку розглядають.

Жовтий капелюшок — оптимістичні, позитивні сторони, вміння побачити позитивне в будь-якій ситуації.

Зелений капелюшок — творчість (відображення ситуації у вигляді вірша, пантоміми тощо), почуття гумору.

Синій капелюшок — значимість ситуації, її завуальовані сторони, життєвий урок, що з неї випливає.

Для застосування цього методу доречно виготовити великі різнокольорові капелюшки, кожен із яких може стати візитною карткою групи, якщо цей метод використовується під час групової роботи. Можна також заготовити набір невеликих різнокольорових капелюшків, вирізаних із паперу, які можуть бути використані як емблеми для кожного учня.

Свято-змагання «Козацькі вихильси»

О. В. Краснопорова, М. П. Малашенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Національна ідея є провідною, об'єднувальною в історичному бутті кожного народу. Творчий підхід до історично-педагогічної спадщини українців дає змогу стверджувати, що чільне місце в ній належить могутньому освітньо-виховному потенціалу, який називають козацькою педагогікою. Козацький рух в Україні був однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби народу за політичну і державну незалежність. Недарма іноземці часто називали Україну «Козацькою республікою», а «українців — «козацькою нацією». Козацтво було аристократією національного духу, елітою нації.

Основні завдання козацької педагогіки: готувати воїнів із міцним здоров'ям, фізично загартованих, виховувати в підростаючого покоління національний характер і світогляд, загальнолюдські цінності, формувати високі лицарські якості.

Цей захід націлено на повернення з історичного забуття таких рис української ментальності, як альтруїзм, готовність до героїчних звершень, хоробрість, освіченість, кмітливість, вірність, наполегливість, уважність, чесність, відповідальність, взаємодопомогу.

Виходячи з того, що курс «Основи здоров'я» вбирає в себе чотири складові, три з них (фізичну, психічну, соціальну) ми реалізували під час проведення заходу. Чільне місце відведено й піднесенню духовності як людського стрижня. Конкурси добирали у такий спосіб, щоб наблизити гру до життя, викликати в учнів бажання мислити, співчувати, допомагати одне одному.

Захід дає можливість розширення світогляду, розвитку пізнавальних здібностей, активної життєвої позиції, сплеску позитивних емоцій. Чітко простежуються міжпредметні зв'язки з уроками українського читання, курсом «Я і Україна». Спрацьовує принцип наступності: захід — сходінка до вивчення курсу історії в старших класах.

Бажано, щоб під час підготовки до проведення свята діти отримували завдання відвідати бібліотеку і знайти матеріали для складання ребусів, створення емблем команд. Ознайомлення з довідниками, виданнями художньої літератури про козаків допоможе інсценізувати вірші.

Грунтовне вивчення давніх звичаїв при підготовці до свята дасть змогу школярам проїнятися духом козацтва, сприятиме вихованню патріотичних почуттів. Робота з довідниками дозволить дізнатися, що їли козаки, на яких зіллях зналися. Можливо, учні підготують повідомлення з курсу «Я і Україна» за темою «Рослини» та «Осно

здоров'я» за темою «Природні чинники здоров'я. Лікувальні властивості рослин». Набуті знання знадобляться під час вікторин, конкурсу ерудитів на святі.

Упродовж підготовчої роботи бажано запросити представника козацького об'єднання, запропонувати йому бути членом журі, залучати до співпраці на майбутнє.

На допомогу вчителю доречно запросити на роль ведучого старшокласника, який ознайомлює із конкурсними завданнями, ставить питання, розпочинає і закінчує свято читанням вірша.

Розподіл по курнях краще провести напередодні свята (за тиждень-два). Школярі матимуть можливість заздалегідь виготовити емблему, обрати курінних, розподілити обов'язки в команді для участі у конкурсах.

У конкурсі «Перетворення на козаків» бажано залучити учасників з кожної команди у такий спосіб: «Порогами Дніпра» (3 учні), «Вершники» (3 учні), «Змагання спритних» (1 учень); «Лицарський турнір» (1 учень); «Розвідники і вартові» (5 учнів); «Згинання й розгинання рук в упорі лежачи» (1 учень). Обирати представників для участі в різних конкурсах дівчаток або хлопчиків слід за їх вміння краще робити ту чи іншу вправу. В останньому конкурсі змагаються виключно хлопчики. Під час конкурсів та естафет проводять оцінювання (*див. таблицю в довідковому матеріалі*).

На свято запрошують батьків, які принесуть гарячі вареники. Вони ж поставлять питання «козачатам». Учні з двох куренів відповідають по черзі. Кухарі (батьки) фіксують повноту і правильність відповідей, а потім усіх присутніх пригощають варениками.

У той час, поки звучить пісня «А мій милий вареничків хоче», відбувається гра «Інтерв'ю». Поважне журі підбиває підсумки всіх етапів змагання. Після оголошення результатів учасників свята нагороджують грамотами й стилізованими призами (наприклад, фігурками козаків).

У довідковому матеріалі вміщено: словничок, ребуси, прислів'я, таблицю оцінювання конкурсів свята, вірші для монтажу та інсценізації, відповіді на запитання кухарів — батьків.

Захід розрахований на учнів 3-х класів. Учасники мають бути одягнені в українські сорочки, у дівчат на голові — віночки.

Мета: ознайомити дітей із періодами козаччини, поглибити знання про звичаї, народні ігри, забави українського народу; удосконалювати навички бігу, перелазіння, метання; вчити вести здоровий спосіб життя, берегти національну культуру; виховувати спритність, уважність, витривалість, товариськість, повагу до інших, шанобливе ставлення до минувшини.

Обладнання: емблеми куренів, картки зі змістом ігор і завдань для конкурсів, аркуші паперу формату А3 («купини»); 10 мішечків із піском або

горохом; шестиметрова мотузка, кольорова стрічка; гімнастичні палки, дерев'яні палички завдовжки 15 см, кубики, килимки, табурети, ворота — обручі, дзвіночки, прапорці, миски з варениками, упаковки серветок (по 2 шт.); імпровізовані «булави», чоботи, свисток, м'яч; картки для «Ерудит-лото»; сувеніри — фігурки козаків, грамоти (за кількістю учнів); технічні засоби для музичного супроводу.

ХІД ЗАХОДУ

Ведучий

Доброго здоров'я, дорогі друзі!
Правда, чудова ця фраза?
Вона зближає з вами одразу.
Сьогодні, гадаємо, якраз буде вчасно,
Щоб у вас дійсно чудовий був настрій.
Упоравшись з ділом, хіба нам не варто
Зустрітись з дотепом, піснями і жартом?
Нумо, пограймо, про здоров'я подбаємо!
(*О. Краснопорова*)

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА

Організовані стройові вправи

Шиккування учасників

Ознайомлення учнів із темою свята, правилами змагань, загальний огляд їх перебігу

Повторення правил безпеки життєдіяльності

Вступна бесіда

Підготовка до проведення гри (визначення ігрових завдань, ролей, шляхи розв'язання проблем)

Учитель. Із давніх-давен в Україні існує така традиція: після трудового дня проводити свій вільний час, зібравшись разом, у єдине коло з піснями, танцями, іграми, розвагами, змаганнями. Найголовнішою цінністю в житті вважалось здоров'я. Вітаючись і прощаючись, люди бажали: «Бувайте здорові!», «Доброго здоров'ячка!», «Здоровенькі були!» Загартуванню, тренуванню сили, спритності, винахідливості, кмітливості приділяли багато уваги й часу. А виявити це могли не тільки на полі бою, а й у повсякденному житті, в іграх та забавах під час свят. Ось і у нас сьогодні також незвичайне імпровізоване свято «Козацьке коло». Козаки завжди на висоті підтримували фізичний, емоційний, психологічний, моральний стан. Фізичні вправи, здорове харчування,

лікування звуками, травами, водою, толерантним ставленням до інших; витримка, розумна сила відрізняла лицарів від пересічних українців.

Ведучий. Дозвольте представити вам наших молодих кандидатів у козаки.

Сьогодні змагаються два курені:

I курінь — Петра Сагайдачного,

II курінь — Дмитра Вишневецького (Байди).

Розглянемо їхні емблеми («Козак із мушкетом», «Козак на коні з шаблею»).

А ось і старшина зібралася. Увага! Наше вельмишановне журі! (Представляє членів журі: директор або його заступник, представник сучасного козацтва, батько, вчитель фізичної культури, вчитель історії.)

- ✧ Голова — — бідова жіночка! Тримайтеся, козаки!
- ✧ — скаже, як зав'яже;
- ✧ — радить: «Не журись та за справу берись»;
- ✧ — вважає, що «тіло без голови шаліє, а розум без тіла мліє»;
- ✧ — чарівниця й розумниця, не тільки багато знає, а й запашні пироги пече.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Ведучий. Починаємо імпровізовані козацькі змагання.

Для розминки виконайте декілька вправ.

► Загальнорозвивальні вправи в русі:

- ✧ ходьба з рухами рук вгору-вниз, ривки;
- ✧ ходьба зі зміною напрямку, біг;
- ✧ ходьба із «захльостом» гомілок;
- ✧ ходьба з високим підняттям стегна;
- ✧ танцювальні вправи.

Конкурс «Перетворення на козаків»

(див. довідковий матеріал)

Згадаємо, які випробування влаштовували для прибульців на Січ:

- ✧ пропливти річкою через пороги («Порогами Дніпра»): лазіння по лаві;
- ✧ проїхати верхи на коні спиною вперед («Вершники»): біг із підскоками;
- ✧ гра «Змагання спритних» (картка 2);
- ✧ «Лицарський турнір» (картка 3);

- ◇ гра «Розвідники і вартові» (картка 5);
- ◇ згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Конкурс «Ерудит-лото з історії козацтва»

Конкурс бажано проводити у форматі лото. Перед командами лежать 8 карток. Курінні вибирають по 4 картки, оголошують по черзі зміст кожної з них, а його підлеглі відповідають. Якщо відповіді немає, то право висловитися передають іншому куреню.

Вам буде поставлено кілька запитань із історії козацтва, на кожне з них наведені варіанти відповідей. Серед варіантів відповідей вам треба обрати один правильний. Свої відповіді аргументуйте.

Звучить фонова заставка.

1. Кого називають в Україні козаками?
 - а) Волоцюгу;
 - б) кріпосного селянина;
 - в) вільного чоловіка, безстрашного лицаря;**
 - г) багатого вельможу.
2. Де знаходилась Козацька Січ?
 - а) За порогами Дніпра;**
 - б) у причорноморських степах;
 - в) на Дунаї;
 - г) на Кримському півострові.
3. Як називали місце де жили козаки?
 - а) Мазанка;
 - б) намет;
 - в) землянка;
 - г) курінь.**
4. Що таке «козацькі маяки»?
 - а) Кращі козацькі лицарі;
 - б) світловий телеграф;
 - в) козацький роз'їзд.**
5. Як називались козацькі судна?
 - а) Галери;
 - б) чайки;**
 - в) пироги;
 - г) фрегати.
6. Що таке козацька вода?
 - а) Принесена козаками;
 - б) освячена на Стрітєння;**
 - в) потрібна тільки козакам.

Примітка. Ця вода має подвійну силу: оберігає чумаків у дорозі та воїна від кулі.

7. Яке свято українців убирає в себе дійства з водою, звуком і ароматерапією?
- Великдень;
 - Водохреще;**
 - Зелені свята.
8. Навіщо джури брали участь у іграх?
- Для розваг у вільну хвилину;
 - для підтримки фізичного стану;**
 - для активізації позитивних емоцій;
 - щоб чимось зайняти гостей.

Оцінювання конкурсу: 1 бал — за правильну відповідь. Потребує уваги завдання № 6, 8. За додаткові повідомлення можна поставити додатковий бал, бо це завдання творчого характеру (за обґрунтування своєї відповіді, (а вона не одна, аж три) — теж додають 1 бал).

Конкурс «Сміхотерапія»

— Чи була в українських козаків сміхотерапія?

Завдання для обох куренів:

- ✧ навести приклади смішинок;
- ✧ представити інсценізацію;
- ✧ назвати прислів'я;
- ✧ скласти для суперників по 1 ребусу.

На конкурсі обом куреням (по 5 учасників з кожного) бажано розказати вірш-монтаж П. Ребра «Коли сміються козаки». Кожна команда представляє одну інсценізацію (*див. довідковий матеріал*).

Оцінювання конкурсу

За виразне читання вірша-монтажа — до 5 балів, за інсценізацію — 1 бал, за розгадування ребусу — 1 бал; додатково: за кожне прислів'я — 1 бал, за артистизм — 2 бали.

Після конкурсів проводять ритуал прийому в козаки.

Ведучий. Ви успішно виконали всі завдання, тому готові до прийому в козаки.

ІНСЦЕНІЗАЦІЯ

Кошовий. У Бога Віруєте?

Претенденти. Віруємо.

Кошовий. Перехрестіться. Прийміть, курінні, до свого товариства новачків, хай приймуть до уваги наше звичаєве право — закони Січі.

Конкурс курінних

Ведучий. Я дуже радію, що ви такі вправні та гарні. А зараз настала черга позмагатися і курінним отаманам. Щоб добратися до козацького прапора і передати його гетьману, вам спочатку потрібно перейти «болото» по купинах, пролізти крізь ворожі ворота, не зачепивши дзвіночка, взяти прапор і перенести до свого куреню.

Імпровізовані купини на «болоті» можна створити з аркушів паперу, розкладених у шаховому порядку. Пересуватися «болотом» можна тільки ступаючи на паперові аркуші, не виходячи за їх межі. Ворота позначає обруч, до верхньої частини якого прив'язаний дзвіночок.

Курінь вважається побудованим, якщо учасники утворили прямокутник, тримаючись за руки, і розмістили в його середині прапор.

Козацька естафета «Хто перший узує чоботи?»

Ведучий. За сигналом ви повинні оббігти кубики з булавами, які стоять по центру зали. Потім слід повернутися до свого куреня, зняти чоботи і передати товаришу, який їх узує і оббіжить кубик, не зачіпаючи булави, і т. д. Подивимося, хто з вас швидше збереться в похід.

На естафету бажано представити команду з чотирьох хлопчиків. Діти мають стояти на килимку у шкарпетках, передається змінне взуття (чоботи) від одного до іншого учасника.

А зараз ми перевіримо, який курінь найсильніший.

Змагання «Перетягни канат»

Спочатку перетягують хлопчики, з'ясовуючи, хто сильніший, потім — дівчатка (у 2 прийоми). Демонстрування цього змагання мішаними командами, до складу яких входять хлопчики й дівчатка, теж буде цікавим для дітей, уболівальників і спостережливого журі.

Гра «Метателі» (картка 1)

Гра «Хто швидше?» (картка 4)

Гра «Візьми булаву» (картка 6)

В іграх «Метателі», «Хто швидше?» склад учасників мішаний. У грі «Візьми булаву» бажано, щоб брали участь тільки хлопчики. Запитання про гопак адресовано обом куреням.

Ведучий. А тепер ще одне запитання. Чому назву «гопак» пов'язують із історією козацтва? (Раніше гопак був козацьким

видом боротьби, що імітував танцювальні рухи. Потім гопак як вид боротьби забувся, а залишився веселий танок, який уміють танцювати українці.)

Козаки гарно танцювали. А тепер настала ваша черга.

Увага! Танці!

Танок «Гопак» під музичний супровід

Ведучий. Сьогодні у нас на святі присутні «кухарі» (батьки), які приготували для вас сюрприз. Але спочатку вони перевірять ваші знання.

Конкурс допитливих

» Питання від «кухарів-батьків»:

- ♦ Назвіть страви козацької кухні (*узвар, куліш, юшка*). Що організм отримує від них?
- ♦ Які ви знаєте лікарські трави? (*Деревій, айр, ялівець, подорожник, звіробій*) Яке їхнє призначення?
- ♦ Що таке «татарське зілля»? (*Айр*) Навіщо воно козакам? (*Перевірити, чи придатна вода для пиття: де росте айр, там вода чиста.*)
- ♦ Чи знаєте ви якісь свята, пов'язані з гігієною помешкань? (*Зелені свята, Великдень, Різдво, Покрова, обжинки*)

Оцінювання ігор — відповіді та вміння команд оцінюють у ___ балів (*див. таблицю*).

Усі знають: одна з найпопулярніших українських страв — вареники.

Дівчата співають «А мій милий вареничків хоче...» (під музичний супровід).

Сюрприз «Варенички»

Пригощання варениками (*під музичний супровід*)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рефлексія

Гра «Інтерв'ю»

- ♦ Як ви почували себе в ролі козаків?
- ♦ Що сподобалось, що — ні?
- ♦ Що цікавого, потрібного для себе взяли зі свята?

Слово журі

Голова журі. Найсильнішим виявився курінь _____, але їхні суперники в цих змаганнях показали себе також достойно.

Ні, не перевелися на землі богатирі, або, як кажуть у нас на
Україні, козацькому роду нема переводу.

Процедура нагородження під музичний супровід

Ведучий

Скільки б не співали, та кінчати час.
Кращі побажання ви прийміть від нас.
Щоб із позитивом кожен день стрічати,
Треба про здоров'я вам, шановні, дбати.
Їжте, пийте в міру, розум розвивайте,
Та про фізкультуру теж не забувайте;
Повітряні ванни, водою обливання,
Ігри та забави, сміхолікування,
Звукотерапія, гарні аромати —
На все це природа українська багата.
Маєте знання ви, то ж часу не гайте,
Наші всі поради ви не забувайте.
Бувайте здорові! Три роси вам і води.
Козацькому роду нема переводу.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Гітін В. Г.* Видатні постаті козацької доби. — Х. : Торсінг +, 2009.
2. *Гітін В. Г.* Орден козацького лицарства. — Х. : Торсінг +, 2008.
3. *Коротков В. І.* Игры в помещении. — М. : Планета, 1987.
4. *Стефанюк С. К.* Українське народознавство. (Практичне народознавство): навч. посібник. — Х. : ББН, 2003.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

СЛОВНИЧОК

1. **Курінь** — помешкання козацького війська. Його зовнішні стіни — рублені, внутрішні — поплетені з очерету, хмизу, вкриті воловими шкурами.
2. **Курінний** — отаман, що стояв на чолі куреня (100–150 козаків).
3. **Кошовий отаман** — очільник Січі, батько отаман, визначав усі сторони буття Січі (Коша).
4. **Гетьман** — верховний головнокомандувач, обирався в часи великомасштабних військових дій.
5. **Козацька старшина** — кошовий отаман, суддя військовий, писар, осавул (військова підготовка), скарбничий, обозний,

хорунжий (відповідальний за прапор), бунчужний (збереження бунчука, посольські справи).

6. **Джура** — хлопець 12–14 років, зброєносець, слуга славетного лицаря.
7. **Берегиня** — жінка, мати (тепер так називають козачок, дівчаток в сучасних козацьких об'єднаннях).
8. **Пірнач** — мала булава, належала полковнику.
9. **Січ (Кош)** — від «січи» — «просіки», бо козаки, щоб створити табір, просікали багато дерев і кущів у недоступних для ворога місцях.

РЕБУСИ

1.



(козак)

2.



(пірнач)

ПРИСЛІВ'Я

- ✧ Як є хліб і вода, козаку не біда.
- ✧ Козача потилиця панам — ляхам не хилиться.
- ✧ Терпи козак — отаманом будеш.
- ✧ Козак без волі, як кінь на припоні.
- ✧ Не той козак, що поборов, а той, що викрутився.
- ✧ Ой, піч моя, піч, якби я на тобі, а ти на коні, славний би тоді козак був би з мене.
- ✧ Козацькому роду нема переводу.

ВІРШІ П. РЕБРО

ДЛЯ МОНТАЖУ

1. В крові у нас козацькі гени,
В душі у нас весела Січ.
2. Вона дарує нам натхнення,
Вона співає день і ніч.
3. Її імення на скрижалі
Удячне людство занесло,
4. Бо запорожець і на полі
Жартує ворогу на зло.
5. Зубами недруги скрегочуть
І їх хапають дрижаки,
6. Коли сміються і регочуть
На Запоріжжі козаки.
7. Складають зброю супостати
І їх терзає каяття,
8. Бо сміх — це дух, що не зламати,
Бо сміх — це воля до життя.
9. Цей сміх — найбільша сила нині,
Це горді крила поколінь.
10. На них новітній Україні
В майбутнє линути. Амінь.

ДЛЯ ІНСЦЕНІЗАЦІЇ

1. До козака присікалась бабуся:
— Чи бачили? Під носом — дві коси.
Нащо такі здорові вуса?
Ні користі від них, ані краси.
— Вони мене, — він каже, — виручають
(Це може вам засвідчити мій кінь):
Зимом — наче ковдра захищають,
А влітку — холодять, даючи тінь.
2. Пиляє Гриць Микиту-друга:
— Ти ж не якийсь, пробач, ніщо.
Ти знаменитий козарлюга,
А кінь у тебе — казна-що!
— То не біда, — сказав Микита. —
Чи ліпше, братику, якщо
Коняка вельми знаменитий,
А вершник в неї — казна-що!

ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ КУХАРІВ-БАТЬКІВ

- 1) Про козацькі страви можна прочитати в книзі Д. Яворницького «Історія запорізьких козаків»: «На стіл ставили соломаху (*кашу з житнього борошна, засмажену олією*), тетерю (*не дуже густо зварене на квасі житнє борошно чи пшоно*), щербу (*рідко зварене борошно на риб'ячій юшці*). Братко — пшоняна каша з додатком замість кислого житнього, пшеничного чи якогось прісного тіста...»

Крім звичайних продуктів, козаки ласували м'ясом, шинкою, рибою, варениками, сирниками, гречаними галушками з часником, вживали також рубці, свинину: «свинячу голову до хрину та локшину на переміну», мамалигу — тісто з проса чи кукурудзи, котру їли з бринзою, солоним овечим жиром чи з пастермою (*висушеною на сонці бараниною*), й загреби — коржі, які клали до напаленої пічі й загрібали попелом, гарячим вугіллям. Напої були такі: горілка, мед, пиво, брага, наливка.

- 2) На лікарських травах (зіллі) козаки зналися добре. Вони застосовували полин, волошки, звіробій (для лікування шлунку), аніс, мати-й-мачуху (від застуди), яструбину (проти запалення печінки), подорожник, кропиву (для загоювання ран). Дуже популярними був кровоспинний засіб — аїр, який використовували для загоювання ран, лікування суглобів, шлунку, горла. Калина, липа, вишня, глід — вітамінні природні ліки, які були доступні козацтву.

Таблиця оцінювання конкурсів

Конкурс	Кількість балів	I курінь	II курінь	Примітка
«Перетворення на козаків»: пропливти річкою («Порогами Дніпра»), проїхати верхи на коні («Вершники»), Гра «Змагання спритних»	3 3 1			
«Лицарський турнір»	1			
Гра «Розвідники і вартові»	5			
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	1			

Конкурс	Кількість балів	I курінь	II курінь	Примітка
Конкурс «Ерудит — лото з історії козацтва»	4			
Конкурс «Сміхотерапія»	7			
Конкурс курінних	1			
Козацька естафета «Хто перший узве чоботи»	1			
Естафета «Перетягни канат»	3			
Гра «Метателі»	5			
Гра «Хто швидше?»	9			
Гра «Візьми булаву»	1			
Конкурс допитливих	5			
Усього	50			

Примітка. Кількість балів подано без урахування додаткових.

ІГРИ ДЛЯ КОНКУРСУ «ПЕРЕТВОРЕННЯ НА КОЗАКІВ»

Картка 1

«МЕТАТЕЛІ»

Кожній команді для гри потрібно 5 мішечків із піском або горохом. Кидають їх із 5–6 кроків на табурет, щоб мішечки не впали на підлогу. Участь беруть по 5 представників із команди. Перемога присуджується за кількістю влучень.

Картка 2

«ЗМАГАННЯ СПРИТНИХ»

До двох паличок прив'язати кінці 6-метрової мотузки. До середини закріпити кольорову стрічку. 2 гравці (по 1-му з команди) за сигналом накручують мотузку на свою паличку. Перемагає той, хто першим дійде до середини.

Картка 3**«ЛИЦАРСЬКИЙ ТУРНІР»**

На підлозі креслять коло діаметром 2–3 м. Два хлопчики (по одному з команди) стають у нього. За сигналом гравці стрибають на одній нозі, руки — за спиною, намагаючись плечем виштовхнути одне одного за межі кола. Після цього вони мають право стати на дві ноги. Переможець приносить команді 1 бал.

Картка 4**«ХТО ШВИДШЕ?»**

У колі стоять 10 гравців, кожен із яких має свій порядковий номер. Перший номер виходить на середину кола і, тримаючи палку у вертикальному положенні, ставить її на підлогу. Він називає будь-який номер, відпускає палку і біжить на своє місце. Гравець, якого викликано, повинен швидко підбігти і схопити її, поки вона не впала. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце, а ведучий продовжує гру. Якщо гравець не встигає схопити палку, він стає ведучим, а той, хто був ним, іде на місце під його номером. Грають 2 хвилини. Потім визначають гравців, які жодного разу не були ведучими, не рахуючи першого. Скільки гравців не водили — стільки балів зараховується команді.

Картка 5**«РОЗВІДНИКИ І ВАРТОВІ»**

Беруть участь дві команди по 5 учнів. Команди шеренгами стають напроти одне одного на протилежних кінцях зали. За крок від кожної команди — лінія «дому», а в середину окресленого кола покладено м'яч. Одна команда «розвідники», інша — «вартові». Задача «розвідників»: перенести м'яча за свою лінію, а «вартових» — перешкодити цьому. «Розвідники» показують відволікаючі рухи, а «вартові» можуть узяти їх у «полон». Якщо «розвідник» утік, то «вартовий» переходить до іншої команди. Грають 2 хвилини. Перемога на боці тієї команди, яка взяла більше полонених.

Картка 6**«ВІЗЬМИ БУЛАВУ»**

На підлозі булав лежить на 1 менше, ніж «козаків» з обох куренів. Ведучий робить відволікаючі рухи, гравці повторюють їх. Раптово подається свисток. Потрібно схопити булаву, хто не встиг — вибуває. Так продовжується гра, поки не залишиться один учасник (гетьман) із булавою в руках. Переможець приносить своїй команді 1 бал.

**Выступление агитбригады ЮИД
«В мире дорожных знаков»**

Н. И. Семикрас

КОММЕНТАРИИ АВТОРА

Данная работа представлена в форме выступления агитационной бригады ЮИД и предназначена для проведения занятий в русскоязычных школах (классах). Актуальность выбранной темы обусловлена ее влиянием на повседневную жизнь современного младшего школьника. Он не застрахован от опасностей, подстерегающих его на проезжей части. Обстановка на дорогах порой непредсказуема не только для маленьких пешеходов, но и для других участников дорожного движения.

Знание дорожных знаков и правил безопасного поведения на улице и дорогах предостерегает и защищает от простительных ошибок, дает уверенность и осознанную ответственность, которую крайне важно взрастить и воспитать в простом, изменчивом, словно северное сияние, растущем поколении. Ведь незнание законов, как известно, не освобождает от ответственности. Поэтому данное мероприятие ставит перед собой цель побудить школьника к повышенной бдительности и осторожности, развить в нем сознательный непосредственный интерес и уважение к сохранности не только собственной жизни, но и жизни окружающих его людей.

Во время валеологической паузы детям предлагается ароматерапия с использованием эфирных масел с целью профилактики инфекционных сезонных заболеваний и танцевальная терапия для снятия эмоционального напряжения.

Выстроенный в игровом формате подход к данной проблеме, где каждый его участник использует принцип «думаю, а лишь потом делаю», позволит обезопасить и сохранить самое дорогое, что у него есть, — жизнь.

Цель: повторить правила безопасного поведения на улицах и дорогах; развивать познавательный интерес, расширить знания учащихся о правилах дорожного движения; ознакомить с понятием «ароматерапия»; побуждать к проявлению бдительности на дорогах; воспитывать уважение к водителям, к советам взрослых.

Оборудование: костюмы Автоинспектора и Светофора, жезл регулировщика; рисунки детей, разрезанные дорожные знаки; плакат «Правила дорожные знать каждому положено»; знаки дорожного движения, макет светофора; разноцветные таблички, воздушные шары желтого, зеленого и красного цветов; эфирные масла, полоски бумаги; светофорчики-сувениры, значки «Отличник-пешеход» и Памятки (по количеству учеников в классе); технические средства для музыкального сопровождения.

Участники: учащиеся 3-го класса.

Гости: родители учеников, администрация школы.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель. Люди давно научились передвигаться на большие расстояния с помощью технических средств. В старину это были кареты и повозки, запряженные лошадьми, а для морских путешествий использовались парусные корабли. Потом были изобретены пароход, паровоз, построены железные дороги, появились автомобили, а затем и самолет... Чем более технически мощным становится транспорт, тем большую опасность он представляет для человека.

Для того чтобы ориентироваться на дорогах города и села, знать, какие препятствия могут встретиться на пути водителя, помочь пешеходу перейти дорогу, имеются такие средства информации, как дорожные знаки. Устанавливаемые на наших улицах и дорогах знаки едины для всех стран. Их предназначение — способствовать безопасности движения транспортных средств и пешеходов. Одни знаки предупреждают водителя об опасности, другие — указывают, куда ехать, третьи — запрещают проезд или проход.

Чтобы не нарушить Правила дорожного движения, водителям и пешеходам надо их изучать. Ребята, сегодня мы собрались, чтобы вспомнить эти важные правила.

Закон улиц и дорог — строгий. Он не прощает, если пешеход идет по улице, как ему вздумается, не соблюдая правил. Но этот закон в тоже время очень справедливый и гуманный: он сохраняет людей от большого несчастья, бережет их жизнь. Поэтому только отличное знание правил позволяет нам уверенно переходить улицу. Сегодня мы проверим, насколько хорошо вы знаете эти правила. Каждый из вас выступит в роли юного инспектора дорожного движения. А все вместе вы — агитбригада ЮИД.

Ученик

Чтоб по улицам без страха
Мы с тобой могли ходить,
Нужно Правила движения
Непреренно изучить.

Сообщение темы занятия

Учитель. Сегодня мне будут помогать Автоинспектор и наш общий друг — Светофор. Мы надеемся, что вы интересно и занимательно проведете время с пользой для себя.

Предлагаю каждому билетик, на внутренней стороне которого написано название команды (например, «Непоседы» или «Почемучки»). Итак, займите свои места в команде.

Ученики рассаживаются на стульях, сформировав две команды: «Непоседы» и «Почемучки».

Светофор

В классе много здесь ребят.
Встрече с вами очень рад!
Огоньками я моргаю
Неустанно день и ночь,
Всем машинам помогаю,
Нынче вам хочу помочь.

Игра «Это я!»

Для начала поиграем в игру, которая называется «Это я!» Все знают правила игры? Если вы делаете то, о чем я спрашиваю, то отвечайте «Это я, это я, это все мои друзья!» Если вы так не поступаете, не говорите ничего.

Светофор

Кто из школы тут идет
Только там, где переход?

Ученики. Это я, это я, это все мои друзья!

Светофор

Кто красный свет не замечает,
И на дорогу выбегает?

Ученики молчат.

Светофор

Желтый свет — предупрежденье.
Кто скажет так без промедленья?

Ученики. Это я, это я, это все мои друзья!

Светофор

Кто из школы убегает,
На дороге мяч гоняет?

Ученики молчат.

Светофор

Кто водителя за рулем отвлекает,
Вопросами и просьбами ему надоедает?

Ученики молчат.

Светофор

Кто автоинспекторам помогает,
Сам на дорогах правила соблюдает?

Ученики. Это я, это я, это все мои друзья!

Светофор. Молодцы!

Входит Автоинспектор с регулировочным жезлом.

► **Игра «Дорожные знаки»**

Автоинспектор. Здравствуйте, ребята! Я тоже хочу с вами поиграть. Посмотрим, знаете ли вы знаки дорожного движения. Ваша задача: рассказать стихок о том дорожном знаке, который я покажу, и назвать его.

1. Мчим по кругу: я и белка,
Как показывает стрелка.
Машет нам флажком гвоздика:
«Ну-ка, белка, догони-ка!»
(*Движение по кругу*)
2. Иди через улицу там, пешеход,
Где знаком указан тебе «переход»!
По полоскам черно-белым
Человек шагает смело.
Знает: там, где он идет —
Пешеходный переход.
3. Погляди скорей, водитель:
Здесь для пеших переход.
Значит, чтоб не навредить им,
Ты обязан сбавить ход!
(*Пешеходный переход*)

4. Я знаток дорожніх правил,
Я машину здесь поставил.
На стоянке у ограды
В тихий час стоять ей надо.
(Место стоянки)
5. Говорит мне мой сосед:
— Если есть велосипед,
Где захочешь, там кати,
Знай, педалями крути!
6. — Нет, приятель, все не так!
Я скажу тебе, чужак,
Коротко и ясно!
Только там, где этот знак,
Ездить безопасно!
(Дорожка для велосипедиста)
7. Этот знак довольно прост —
Пешеход идет на мост.
Тут поднялся — там сошел,
Безопасно, хорошо!
(Надземный переход)

Автоинспектор

Всем, кто любит погулять,
Всем без исключения —
Нужно помнить, нужно знать
Правила движения.

Светофор. Дорожные знаки приходят вам на помощь. Они помогают ориентироваться на дороге. Найдите среди нескольких дорожных знаков тот, о котором идет речь (по 1 для каждой команды).

Школьник прыгает да скачет,
Толкнул друга, бросил мячик.
Но знак поставлен не напрасно:
«Осторожно! Здесь опасно!»

Знак «Осторожно, дети!» Внимание!
Он для водителей как испытание.
Вас хочу спросить про знак
Нарисован где он? Как?

Автоинспектор. Обе команды справились с заданием. За это вам в награду — сувенирчик (дает каждой команде нарисованный светофорчик). А какие правила вы еще знаете?

Ученики рассказывают стихотворение «Запрещается-разрешается».

«НЕПОСЕДЫ»

И проспекты, и бульвары —
Всюду улицы шумны.
Проходи по тротуару
Только с правой стороны!
Тут шалить, мешать народу
За-пре-ща-ет-ся!
Быть примерным пешеходом
Раз-ре-ша-ет-ся!

«ПОЧЕМУЧКИ»

Если едешь ты в трамвае,
И вокруг тебя народ,
Не толкаясь, не зевая,
Проходи скорей вперед.
Ехать «зайцем», как известно,
За-пре-ща-ет-ся!
Уступить старушке место
Раз-ре-ша-ет-ся!

Информационное сообщение учителя

(см. справочный материал)

Валеологическая пауза

» Ароматерапия

Учитель. Капните несколько капель эфирного масла на полосу бумаги, поднесите его к носу и сделайте вдох. Подышите 1–2 минуты.

» Танцевальная терапия

Звучит ритмичная музыка, выходит Светофор и показывает таблички. Если Светофор поднял табличку красного цвета — дети стоят, желтого — танцуют, не сходя с места. Увидев табличку зеленого цвета, ученики пускаются в веселый пляс, выполняя произвольные танцевальные движения.

Блицпрос

Автоинспектор. Прошу быстро отвечать на мои вопросы команды по очереди.

- Какие правила действуют на дорогах?
- Кого называют участниками дорожного движения?
- Как называются части дороги, по которой передвигаются машины? А пешеходы?

— С какой стороны улицы, которую вы переходите, может появиться машина?

— Дайте оценку опасности дороги в плохую погоду.

— Если на дороге плохая видимость, каким должен быть пешеход? *(Внимательными, надевать яркую одежду)*

Обе команды справились с заданием *(дает каждой команде нарисованный светофорчик)*.

Творческая деятельность

Светофор. Придумайте новый дорожный знак, который был бы понятен даже иностранцу.

Команды рисуют знаки, демонстрируют гостям, объясняя их.

Автоинспектор. Вы отлично справились с заданием. За это получаете по светофору *(дает каждой команде нарисованный светофорчик)*.

Музыкальное задание

Светофор. Следующее наше задание — музыкальное. Будьте внимательны.

Звучит фрагмент песни «Зеленый свет» в исполнении Валерия Леонтьева «Все бегут, бегут, бегут, а он им светит...

Светофор. Что бы вы посоветовали пешеходам? *(Успокоиться, идти шагом, перейти дорогу на зеленый свет по переходу и т. д.)*

Звучит фрагмент песни «Зеленоглазое такси» в исполнении Михаила Боярского.

— Какие меры предосторожности надо соблюдать, чтобы поездка с мамой в такси была приятной и безопасной? *(Пристегнуть ремни, проверить, закрыта ли плотно дверца, младшего братика или сестричку посадить в детское кресло, не отвлекать водителя разговорами)*.

Автоинспектор. Обе команды справились с заданием *(дает каждой команде нарисованный светофорчик)*.

Подведение итогов занятия

Светофор. Соберите дорожный знак из частей, которые лежат перед вами, и скажите, как он называется.

Команды собирают из отдельных фрагментов дорожные знаки и называют их.

Автоинспектор. Обе команды справились с заданием (*дает каждой команде нарисованный светофорчик*).

Пешеход, пешеход!
Помни ты про переход!
Подземный, наземный,
Похож он на зебру.
Знай, что только переход
От машин тебя спасет.

Учитель. Наша встреча завершается. Мы приехали на последнюю остановку. Вы все хорошо справились с заданиями, правильно отвечали на вопросы, поэтому я хочу вручить вам значки «Отличник-пешеход» (*каждый участник награждается значком*).

Автоинспектор. А чтобы вы не забывали эти правила, подарю вам «Памятку пешехода» (*раздает памятки участникам и гостям*).

Светофор

Всем спасибо! Путь вам открыт:
Зеленым светофор горит!

Звучит ритмичная музыка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дерех З. Д., Душник В. Ф. Правила дорожного движения с комментариями и иллюстрациями. — К. : Арий, 2009.
2. Пляшечук В. И., Красюк И. П. Язык дорог: рассказ о дорогах и правилах движения: для мл. шк. возраста. — К. : Веселка, 1986.
3. Правила дорожного движения: Официальное издание. — К. : А. С. К., 2005.
4. Стикс Вольфганг, Вайгершторфер Улла. В царстве запахов. — М. : Навеус, 2007.

Электронные ресурсы:

5. <http://katandr.ru/sczenarii/detskie/69-red-green.html> <http://www.tca77.narod.ru/index2007.htm>
6. <http://herpes.net.ua/>

СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Есть такие нарушители, которые не обращают никакого внимания на знаки. Это — вирусные инфекции. ОРВИ является самым распространенным инфекционным заболеванием в развитых

странах. В среднем за год взрослый болеет ОРВИ не реже 2–3 раз, ребенок — 6–10 раз. Известны отдельные случаи, когда клинических симптомов заболевания не возникает никогда.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий (особенно в закрытых помещениях), стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила нужно соблюдать и больным. Им следует обязательно вызвать врача, взять больничный лист (справку), не посещать место работы (школу, детский сад), избегать тесного контакта со здоровыми людьми, носить марлевую повязку.

Пути заражения

Вирусные инфекции могут передаваться воздушно-капельным и контактными путями. Что касается острых респираторных вирусных инфекций, то они чаще всего возникают при контакте здорового человека с больным, например, при чихании, кашле, рукопожатии или использовании личных предметов. Причем риск заражения значительно увеличивается, если организм не располагает достаточными силами сопротивляться инфекциям, что происходит при слабом иммунном ответе на возбудителя.

Причины снижения иммунитета

Вирусные инфекции могут вызывать падение защитных сил, возникать на фоне снижения иммунитета. К уменьшению устойчивости организма к проникновению и воздействию вирусов приводят:

- ✧ неблагоприятная экологическая обстановка;
- ✧ неправильное питание;
- ✧ вредные привычки;
- ✧ редкое пребывание на свежем воздухе;
- ✧ переохлаждение;
- ✧ хронические стрессы;
- ✧ низкая физическая активность;
- ✧ работа с химикатами и ядами;
- ✧ ряд наследственных заболеваний и т. д.

Как организм защищается от вирусов

В организме здорового человека существует мощная противовирусная защита, представленная иммунной системой. В нее входят интерфероны — белковые соединения, которые первыми реагируют на вторжение вирусов. Интерфероны блокируют размножение

вирусов и укрепляют мембраны клеток. В результате клетки становятся невосприимчивыми к вирусам. Однако нередко природных защитников не хватает для отражения вирусных атак.

Профилактика вирусных заболеваний

Против некоторых инфекций разработаны вакцины, которые эффективно предохраняют от возникновения вирусных заболеваний, в том числе гриппа, гепатита В и некоторых других. Однако в остальных случаях человек оказывается плохо защищенным от вирусов из-за многочисленных факторов, снижающих иммунитет.

Эфирные масла помогают бороться с вирусами. Они изготовлены из определенных растений, которые используются в ароматерапии. Предположительно, терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны.

История использования эфирных масел восходит приблизительно к 4500 г. до н. э. В те времена египтяне изготавливали из них духи и лекарственные препараты. Парфюмерия в Древнем Египте была тесно связана с религией: каждому из сонма богов предназначался определенный аромат. Жрецы применяли эфирные масла и при бальзамировании. Остатки этих веществ можно обнаружить в мумиях, возраст которых превышает 8000 лет.

» Ингаляция

С помощью ингаляции эфирное масло быстрее всего попадет в кровоток.

» Особые меры предосторожности

Используйте только очищенные эфирные масла, тогда польза от них будет максимальной, а риск побочных эффектов снизится.

Если у вас чувствительная кожа, повышенное кровяное давление или вы недавно перенесли операцию, проконсультируйтесь с врачом.

Узнайте, нет ли у вас аллергической реакции на то или иное эфирное масло.

4 КЛАС

Приблизний план тижня здоров'я для 4-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
Понеділок	Конференція «Найдорожчий скарб людини»	Кабінет або актовна зала	Учитель основ здоров'я	Беруть участь представники початкових класів
	Участь у якості вболівальників у вікторині «Мозаїка безпечного життя»	Актова зала	Класні керівники	Змагаються учні 5-х класів
Вівторок	Еколого-валеологічне свято «Дерева — обереги життя»	Кабінет або актовна зала	Учитель основ здоров'я	Глядачі — батьки
	Перегляд інсценізації «У Лисички Патриківни»	Актова зала	Класні керівники	У головних ролях — учні 3-х класів
Середа	Усний журнал «Очі — віконця у світ»	Кабінет	Учитель основ здоров'я	
	Перегляд виступу шкільної агітбригади «Здоровенькі були!»	Актова зала	Класні керівники, педагог-організатор, учасники агітбригади	У головних ролях — учні 8-х класів

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
Четвер	Проект-свято «Абетка здоров'я. Вітаміни». Частина I	Актова зала або кабінет основ здоров'я	Учитель основ здоров'я	Глядачі — батьки
П'ятниця	Проект-свято «Абетка здоров'я. Вітаміни». Частина II	Актова зала або кабінет основ здоров'я	Учитель основ здоров'я	Глядачі — батьки
	Участь у телемарафоні «Здоров'я — понад усе!»	Актова зала	Учителі основ здоров'я, педагог-організатор, класні керівники	У головних ролях — учні 6-х класів

Конференція «Найдорожчий скарб людини»

Л. О. Карнаухова, М. П. Малашенко

КОМЕНТАРІ АВТОРІВ

Урок, майстерно проведений учителем, має один недолік: він не допускає відволікань, оскільки спресований у часі, навіть якщо слід розглянути якесь дуже цікаве питання. Інша справа — позакласний захід, у якому вчитель не обмежений жорсткими часовими і плановими рамками. Позакласна робота органічно доповнює навчальну діяльність. Вона будується за принципом добровільності, який дає змогу всебічно, диференційовано враховувати запити школярів, їхні індивідуальні побажання. Спрямовуюча роль належить учителю. Він допомагає учням усвідомити, що здоров'я — це великий дар не тільки для людини, а й для всього суспільства, а сім'я — осередок збереження і зміцнення здоров'я.

Інтенсивність навчальних навантажень у сучасній школі, на жаль, часто призводить до порушення здоров'я учнів. Одна з причин — недостатня освіченість їх у галузі основ здоров'я. Для закріплення знань із цього предмета необхідним є проведення додаткових

заходів. Тому в школі стало традицією проводити день або тиждень основ здоров'я. Молодші школярі з нетерпінням чекають на ці заходи, бо для них готують щось цікаве й корисне вчителі, батьки й самі учні.

Найдієвішим методом засвоєння дітьми молодшого шкільного віку елементарних знань є гра, у якій вони самі беруть участь. Для учнів 4-х класів пропонується одна з ефективних форм роботи — конференція. Метою заходу є залучення кожного учня до активного пізнавального процесу, засвоєння соціально ціннісних норм, комунікативних навичок, які забезпечують дитині належну соціальну адаптацію. Завдання вчителя — сформувати вміння піклуватися про всіх членів сім'ї, насамперед — про молодших братиків та сестричок, а також найстарших та немічних родичів.

За два тижні до заходу на шкільній дошці об'яв учасники навчально-виховного процесу можуть прочитати таке повідомлення:

«Дорогі друзі! Життя людини — найвища цінність! Воно неповторне, бо кожна людина є унікальною особистістю. Право на життя є одним із найважливіших і найвагоміших, воно обумовлює всі інші права і свободи. Іноді трапляються ситуації, які загрожують життю, здоров'ю, добробуту людей. Якщо вас турбують причини таких ситуацій, ви бажаєте передбачати, попереджати або уникати їх, дбайливо ставитесь до власного життя, а також до життя однолітків, близьких і рідних людей, запрошуємо вас узяти участь у конференції для учнів 4-х класів «Найдорожчий скарб людини», яка відбудеться ... (дата) о ... (час) у ... (місце проведення)».

У кожному класі початкової школи знайдуться діти, які зацікавляться заявленою темою. Класні керівники у ході опитування визначають цих дітей і пропонують їм узяти участь у роботі конференції. Після її закінчення представники повертаються до свого класу, діляться враженнями з учителем та іншими учнями, розповідають, про що дізналися. Таким чином, значущість конференції стає очевидною для всієї початкової школи.

Серед учнів, які виявили інтерес до теми «Найдорожчий скарб людини», відбувається розподіл ролей учасників, з ними обговорюється коло питань, які будуть розглянуті на конференції. Діти самостійно добирають матеріал для виступів, консультуючись із педагогом.

Якщо конференція проводиться з учнями одного класу, засідання відбувається у кабінеті, якщо з учнями паралелі — в актовій залі. У ролі спеціалістів — учні 4 класу. «Спеціалісти» сидять окремо в президії, поруч із ними — секретар. Представляючи їх, учитель називає прізвище, ім'я, по батькові учня, який виступає в тій чи іншій ролі.

По закінченні заходу діти випускають експрес-газету «Вісник конференції», розміщуючи в ній найцікавіші матеріали своїх виступів (роздруковані або рукописні), картинки, вирізки із журналів. Учитель може подати до газети нові питання, які зацікавлять учнів і спрямують їхню діяльність щодо підготовки до наступної конференції.

Через дану форму роботи педагог учить дітей працювати з додатковою літературою, висловлювати свої думки. Їм надається можливість реалізувати свої знання й уміння, відчутти свою значимість у колективі. Захід сприяє активізації розумової діяльності молодших школярів, формує почуття відповідальності, колективізму і товариства і, звичайно, залучає дітей до здорового способу життя.

Представлена розробка може бути корисна як учителю основ здоров'я, так і класному керівникові.

Мета: формувати систему знань про вплив соціального середовища на розвиток і здоров'я людини; вчити дітей бачити проблему, користуватися різними інформаційними джерелами; розвивати вміння регулювати поведінку, самостійно робити вибір, прогнозувати наслідки своїх дій, розвивати бажання вести здоровий спосіб життя, підтримувати його традиції в сім'ї; виховувати інтерес до предмета «Основи здоров'я».

Обладнання: трибуна для виступів, таблички з іменами «спеціалістів»; тлумачний словник, плакати з висловами про здоров'я, газети для гри, ілюстрації із зображенням здорового способу життя сімей; велика сумка з «вітамінами» (жовтенькими серединками із кіндер-сюрпризів); шапочки із зображенням відгадок, паперові силуети повітряних кульок, фігурок хлопчика та дівчинки, скотч; набір карток для кожного учасника конференції червоного, жовтого, зеленого кольорів; лист ватману, кольорові маркери, клей, вирізки та картинки для експрес-газети.

ХІД ЗАХОДУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Учитель. Добрий день! Я вітаю всіх учасників сьогоднішньої конференції.

Відгадування загадки

Що корисно? Що шкідливо?
Як здоров'я нам зміцнити?
Відчувати повинь сили
І ніколи не хворіти.
Треба вам мене вивчати,
Якщо хочете це знати.
Чи впізнали ви мене?

(Курс «Основи здоров'я»)

Правильно, сьогоднішня конференція підсумує ваші знання з даного предмету. Звертаючись до тлумачного словника (*бере книгу*), пригадаємо, що *конференція* — це захід, на який збираються спеціалісти з певних питань для того, щоб обговорити їх. На конференцію, як правило, запрошують кореспондентів, які хочуть почути відповіді експертів на запитання щодо окреслених проблем та мають на меті висвітлити їхню думку в засобах масової інформації.

Представлення «спеціалістів»

На нашій конференції присутні:

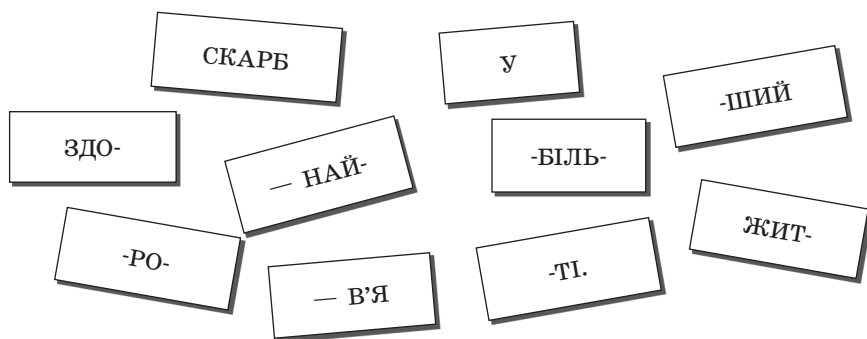
- ◇ Спеціаліст із фізичного стану здоров'я — лікар-педіатр —
- ◇ Спеціаліст із фізичного розвитку — відомий спортсмен —
- ◇ Спеціаліст із загартовування — лікар-фізіотерапевт —
- ◇ Спеціаліст із попередження шкідливих звичок — соціальний працівник —
- ◇ Спеціаліст у галузі харчування — лікар-дієтолог —
- ◇ Спеціаліст у галузі психології — психолог —

Кожен із них прийшов до нас із порадами, що треба робити для зміцнення здоров'я. Наприкінці конференції ми зробимо висновок про основні складові здорового способу життя.

Також присутні учні — представники початкових класів, які бажають розширити свої знання з теми, поставити спеціалістам ті питання, що їх хвилюють. Секретар — ... — буде фіксувати головні думки на дошці.

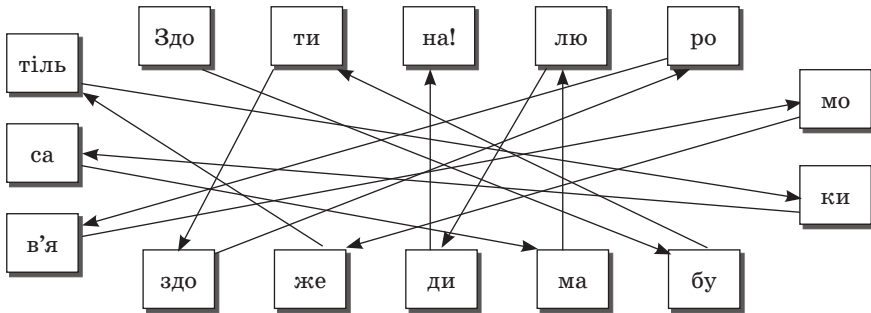
Гра «Розсипанка»

Дізнаємося, про що саме йтиме мова на конференції. Складіть із окремих складів прислів'я:



(Здоров'я — найбільший скарб у житті.)

Девізом конференції обрано слова відомого лікаря-кардіолога Миколи Амосова, який упродовж кількох десятків років рятував життя людей. Розгадайте його вислів і запам'ятайте.



(Здобути здоров'я може тільки сама людина!)

Секретар записує девіз конференції на дошці.

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

Слово вчителя

Кожен із нас від батьків і природи отримав у подарунок життя. Як ми ним скористаємось — залежить тільки від нас. Щоб жилося легко, щоби щоранку ми прокидалися з посмішкою, — треба бути здоровим.

Здоров'я — це радість життя, бажання жити, працювати, творити добро.

Здоров'я — це можливість милуватися красою природи, радіти зустрічі з друзями, відчувати любов рідних і близьких людей, дізнаватися щось нове про навколишній світ.

Доведено, що здоров'я людини на 10% залежить від рівня медичного обслуговування, на 20% — від спадковості, на 20% — від навколишнього середовища. Решта — 50% — від способу життя.

— Який спосіб життя сприяє здоров'ю? (Здоровий)

Спеціалісти, які беруть участь у конференції, допоможуть вам краще усвідомити, що означає вести здоровий спосіб життя.

III. ВИСТУП ЛІКАРЯ-ПЕДІАТРА

Інформація

Лікар-педіатр. Протягом життя людина змінюється, її організм росте і розвивається. Фізичний розвиток визначається

за зростом, вагою, розмірами окремих частин тіла, кількістю зубів тощо. Дуже важливо, щоб фізичний розвиток відбувався відповідно до віку, тобто гармонійно.

Гармонія у перекладі з грецької означає «стрункість», «узгодженість».

Гармонійний фізичний розвиток — це відповідність маси тіла та зросту віковій нормі, правильна постава, чиста шкіра, рівні білі здорові зуби, нормальний прикус, червоні вологі губи, блискучі волосся та очі, злагоджена робота внутрішніх органів тощо.

Щоб бути фізично розвиненим, потрібно робити ранкову зарядку, бігати, стрибати, перебувати на свіжому повітрі, загартовуватись, правильно сидіти, ходити, дотримуватись режиму дня, слідкувати за чистотою тіла та особистих речей. Фізичному розвитку сприяє і фізична праця.

Розгляд таблиці основних вимірів дітей 6–10 років

Зріст і маса дітей 6–10 років

Вік дітей	Дівчатка		Хлопчики	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
6 років	119	22	119	22
7 років	124	24	124	24
8 років	128	26	129	26
9 років	136	31	134	27
10 років	141	34	141	30

Знаходження основних вимірів (маси і зросту) свого віку

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

— Чи є до мене питання?

Учень. Я швидко стомлююсь у школі. Що може бути тому причиною?

Лікар-педіатр. Ознаки перевтоми можуть виникати в учня молодших класів, якщо він зайнятий на уроках (*враховуючи дорогу в школу і перерви*), у гуртках і секціях більше 23 годин на тиждень.

Ознаки перевтоми у дітей:

1. Погіршується пам'ять, знижується концентрація уваги.
2. Виникає бажання бути неслухняним.
3. Збільшується частота захворювань.
4. Простежуються психічні порушення: впадання в депресію, плач, істерики.

У дітей, перевантажених навчанням, не розвиваються належним чином мислення і творчі здібності.

Учень. Як попередити перевтому?

Лікар-педіатр. По-перше, не менше години мати можливість гратися у дворі зі своїми однолітками. Окрім активного відпочинку, така дитина набуває навичок спілкування, що допомагає їй у подальшому житті.

По-друге, вихідний присвячувати тільки відпочинку, але менш за все перед телевізором чи за комп'ютерними іграми.

По-третє, школяр повинен регулярно повноцінно харчуватись і добре висипатись. Дітям до 10 років необхідно спати не менше 10 годин; з 11 до 15 років — 9–9,5 годин. Лягати спати не пізніше 21.30.

Учень. Я найнижчий у класі. Так буде завжди?

Лікар-педіатр. Деякі хлопчики переймаються не стільки фізичним розвитком, скільки недостатнім зростом у порівнянні з ровесниками.

Вплив на процес росту можливий в основному до 18–20 років, поки ще не закриті зони росту в кістках.

Мої рекомендації:

1. Головне — вести здоровий спосіб життя.
2. Особливо сприятливі для росту потягування вгору (біля стіни), вправи на розтягування. Наприклад, підтягування на перекладині, гімнастичній стінці. Дуже корисні стрибкові вправи (стрибки вгору, вперед), прогинання назад (на лаві).
3. Стимулює ріст систематичні заняття баскетболом, волейболом, плаванням.
4. Варто правильно харчуватися. Потрібно вживати просту здорову їжу, в тому числі каші, рибу, печінку, яйця, овочі, фрукти, не зловживати м'ясними стравами. Корисно з'їдати салат із моркви, капусти, яблук, волоських горіхів, приправлений соком лимону, олією або сметаною.

Виконуючи ці рекомендації, вже через місяць можна підрости на 2–3 см.

Секретар робить на дошці запис: «Гармонійний фізичний розвиток +».

IV. ВИСТУП СПОРТСМЕНА

Інформація

Спортсмен. Фізичний розвиток учня характеризується такими основними якостями: сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна з цих характеристик зміцнює здоров'я, проте не однаковою мірою. Можна стати дуже сильним, використовуючи вправи атлетики. Можна стати дуже гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи. Проте при цьому відбувається тренування лише певних груп м'язів, а їхній гармонійний розвиток фактично відсутній. Ось чому в молодшому шкільному віці «спеціалізовані» програми фізичного тренування, складні та інтенсивні, не рекомендуються. На уроках шкільної фізкультури відбувається гармонійний фізичний розвиток дитини за рахунок уведення до програм циклічних, тобто тривалих рівномірних навантажень, що повторюються у вигляді повільного бігу та стрибків з рухливих і спортивних ігор. Цінність рухливих ігор полягає в тому, що вони поєднують високу рухову активність і позитивне емоційне напруження, формуючи в дітей вольові якості, прагнення до перемоги. Здорова дитина багато рухається, грається, допомагає іншим, займається творчістю.

— Які є до мене питання?

Учень. Чи обов'язково вранці треба робити гімнастику? Скільки вона має тривати?

Спортсмен. Без руху м'язи слабшають, робляться кволими, серце й легені не тренуються, та й мозок стомлюється дуже швидко. Щоб бути бадьорим, треба отримати заряд енергії зранку. Як? Робить фізичну зарядку — це наснага на весь день. Комплекс фізичних вправ, який виконують уранці після сну, підвищує загальний тонус організму, нормалізує функції всіх систем та органів. Займатися ранковою гігієнічною гімнастикою потрібно за півгодини до сніданку в добре провітреному приміщенні, а влітку — на свіжому повітрі. Тривалість виконання 8–10 вправ — 10–15 хвилин.

Учень. Із яких вправ має складатися ранкова зарядка?

Спортсмен. Потягування, вправи для шиї та плечового поясу, обертання тулуба, присідання, біг на місці — вправи для всіх м'язових груп. Під їхнім впливом усуваються, зокрема, застійні явища після сну, збільшується рухливість у суглобах, підвищується витривалість м'язів, еластичність зв'язок.

Вправи для ранкової зарядки з урахуванням ваших індивідуальних особливостей допоможуть підібрати учитель фізичної культури, медичний працівник або батьки.

Одяг для занять повинен бути легким і не обмежувати рухів.

Ефективність занять фізичними вправами значно збільшується, якщо їх виконують усі члени сім'ї. Приклад батьків має велике виховне значення. Тож просіть маму й тата, попри їх надмірну зайнятість домашніми справами, приєднуватися до вас на зарядці.

V. ФІЗКУЛЬТУРНА ПАУЗА «СПОРТСМЕНИ»

Увага! Увага! У рамках нашої конференції відбуваються спортивні тренування майбутніх олімпійців.

Після того як учитель назве вид спорту, учні повинні активно виконувати основні рухи спортсменів.

- ✧ *Легка атлетика* — стрибки, біг на місці;
- ✧ *бокс* — почергове згинання-розгинання рук;
- ✧ *плавання* — кругові оберти руками вперед;
- ✧ *важка атлетика* — штанга (нахили тулуба з випрямленням та імітацією вижимання штанги);
- ✧ *парашутний спорт* — приземлення (присідання).

Напружена праця не може тривати надто довго. Вона завжди повинна чергуватися з відпочинком. Деякі люди вважають кращим видом дозвілля лежання на дивані або сидіння перед телевізором. Ця бездіяльність не тільки не позбавляє втоми, а й посилює її.

Натомість активний відпочинок (робота на садовій ділянці, рухливі ігри, туризм, заняття улюбленою справою) відволікає від повсякденності, стимулює функції органів та систем організму, приводить тіло в тонус, а думки — до ладу. Результат — це відповідний настрій, бадьорість, радість життя.

Вільний час школярів має бути якнайбільше насичений рухом. Комуś подобаються пішохідні прогулянки, комуś — катання на велосипеді, а когось притягують спортивні ігри. Це кращий спосіб швидко відновити сили після роботи, істотно зміцнити здоров'я, поліпшити спортивну форму, запастися чудовим багажем позитивних емоцій.

Секретар робить на дошці запис: «Рухова діяльність + Активний відпочинок +».

VI. ВИСТУП ЛІКАРЯ-ФІЗІОТЕРАПЕВТА

Лікар-фізіотерапевт. Після виконання вправ рекомендуються водні процедури (*умивання, обливання, прохолодний душ, обтирання жорстким рушником*) із урахуванням ступеня загартованості.

Ознайомлення з притчею

У Стародавньому Римі в холодну погоду тепло одягнений юнак зустрів старого воїна, на якому була тільки натільна пов'язка.

— Як ти не змерз у такий холод? — запитав юнак.

— Але ж ти не закриваєш обличчя? — зауважив воїн.

— Та це ж лице, воно звикло! — здивувався юнак.

— То уяви, що я — весь — обличчя, — відповів старий воїн.

Обличчя звикає до холоду, до змін температури. Так має звикнути і все тіло.

Інформація

Щоб стати витривалим, мати міцне здоров'я, не боятися застуди — треба загартовуватись.

Загартовування — підвищення опірності організму до несприятливих погодних умов. Особливо велика роль загартовування у запобіганні застудним захворюванням. Разом із тим воно здійснює загальнозміцнювальний вплив на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, нормалізує обмін речовин.

Учень. Чи можна в повсякденному житті обійтися без загартовування?

Лікар-фізіотерапевт. Загартованість потрібна людям будь-якого віку. Наш організм перебуває в постійному, тісному зв'язку з навколишнім середовищем. На нього впливають коливання температури повітря, вологості, швидкості вітру, зміни атмосферного тиску тощо.

Сучасні комфортні умови життя, праці, навчання зумовлюють зниження стійкості організму до несприятливих погодних умов, що призводить до застудних захворювань, легеневих недуг, ревматизму, уражень нирок тощо. Парадоксальність поведінки деяких батьків полягає в тому, що чим вразливіша дитина до застудних захворювань, тим більше оберігають її від прохолоди, привчають вмиватися лише теплою водою, не випускають гуляти. А підвищити опірність організму до застудних захворювань можна за допомогою загартовувальних процедур. Приступіть до загартовування, і через місяць-два ви себе не впізнаєте.

— Які ще поради від мене ви хочете почути?

Учень. Які найпростіші способи загартовування доступні молодшому школяреві?

Лікар-фізіотерапевт. Якщо ви вирішили приступити до загартовування природними факторами, то слід дотримуватись таких правил:

- а) систематичність занять;
- б) поступовість;
- в) комплексне застосування загартовувальних засобів.

Існує декілька способів загартовування:

- ✧ Сон при відкритій квартирці.
- ✧ Прогулянки, ігри, спортивні змагання на свіжому повітрі.
- ✧ Повітряні та сонячні ванни.
- ✧ Обтирання.
- ✧ Купання.
- ✧ Прохолодні ванни для ніг.
- ✧ Ходіння босоніж.

Учень. Коли краще починати загартовуватись?

Лікар-фізіотерапевт. У якому віці найкраще розпочинати загартовування? Відповідь однозначна: якомога раніше! Звичка, вироблена в юному віці, переростає в стійку потребу в дорослому житті.

Секретар робить на дошці запис: «Загартовування +».

VII. ВИСТУП СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Інформація

Соціальний працівник. Англійський філософ Томас Пен уважав, що у людства є три вороги, які забирають більше життів і приносять більше лиха, ніж усі війни разом узяті. Це алкоголізм, тютюнопаління і наркоманія — викрадачі людського здоров'я. Шкідливі звички — це постійне порушення правил гігієни, режиму дня, правил поведінки в суспільстві.

Куріння та пристрасть до спиртного шкодять здоров'ю. Навіть у малих дозах алкоголь для дітей є отрутою. Трапляється, що підлітки чи дорослі навмисне привчають дітей до сигарет, алкоголю, наркотиків, щоб потім використовувати їх як злочинців, збраків, шахраїв.

Пам'ятайте! Шкідливі звички завдають значної шкоди здоров'ю. Якщо ваші старші товариші палять, допоможіть їм позбутися поганої звички. Це принесе користь їхньому та й вашому здоров'ю. Адже пасивний курець страждає від тютюнового диму більше, ніж активний.

Наркоманія — хворобливий потяг до вживання наркотиків. Інколи підліткам хочеться відчувати себе дорослими. Цікавість, пустощі, недостатність знань про шкідливість наркотичних речовин, призводять до рабської залежності від них.

При цьому з'являється занепад сил, безсоння, втрата апетиту, схуднення. Шкіра стає жовтуватого-сірою, обличчя вкривається зморшками.

Звужується коло інтересів, знижується працездатність, погіршується пам'ять і розумові здібності, зникає почуття відповідальності. Наркоман починає обманювати, красти.

Наркоманія — важка хвороба, яка викликає серйозні зміни в здоров'ї, стає причиною інвалідності або смерті в молодому віці. Тривалість життя наркоманів скорочується в середньому на 20–25 років.

Часто діти споживають алкоголь, курять сигарети, щоб виділитися. Це поганий спосіб привернути до себе увагу однокласників. Інтерес до таких дітей швидко згасає.

Учень. Розкажіть історію виникнення тютюну.

Соціальний працівник. Тютюн як представник дикої флори був відомий у стародавні часи і в Європі, і в Азії, і в Африці. Його листя спалювали на вогнищі. Дим, який при цьому утворювався, чинив на людей одурманливу дію.

Поширення тютюну серед народів світу пов'язують з іменем Колумба, який разом із членами своєї команди вперше побачив аборигенів. Вони курили або жували тютюн.

У другій половині XVI ст. насіння тютюну завезли в Європу, а на початку XVII ст. тютюн, на жаль, «прописався» на родючих землях України.

Тютюн почали вважати досить ефективним лікувальним засобом, проте швидко виявилось, що його дим ускладнює захворювання, особливо легеневі.

Учень. Чи є користь від тютюну? Навіщо його застосовують у господарстві?

Соціальний працівник. Із тютюну виділяють хімічну речовину — нікотин-сульфат, який використовують у сільському господарстві для захисту рослин від попелиць. Серед отрут, що застосовуються в цій галузі, нікотин-сульфат вважається однією з найсильніших. Крім того, деякі господині притрушують тютюном вовняні речі, щоб їх не зіпсувала міль.

Серед молодших школярів поширені інші шкідливі для здоров'я звички. Перевіримо вашу обізнаність щодо цього питання.

Гра «Корисно — шкідливо»

Соціальний працівник швидко читає висловлювання. Учні сигналізують: встають — шкідливо, сидять — корисно.

- ✧ Вітатися під час зустрічі...
- ✧ Брати до рота і гризти всілякі предмети: ручки, олівці, монети...
- ✧ Допомогати слабшим, маленьким, хворим...
- ✧ Виконувати ранкову гімнастику...
- ✧ Смоктати палець...
- ✧ Доглядати за власним одягом та взуттям...
- ✧ Спробувати викурити одну цигарку...
- ✧ Дотримуватися режиму дня...
- ✧ Гризти нігті...
- ✧ Колупатися в носі...
- ✧ Пити слабоалкогольні напої...
- ✧ Говорити неправду...
- ✧ Приймати наркотичні таблетки...
- ✧ Довго засиджуватися перед телевізором...

Ознайомлення з легендою «Ти ж знав!»

(див. довідковий матеріал)

» Обговорення

Ця історія багатогранна. З одного боку, вона висвітлює образ милосердної людини, сповненої доброти та чуйності, яка прийшла на допомогу. З іншого боку, легенда повчає тих, хто піддається таким спокусам як наркотики, алкоголь, цигарки тощо. Вони, наче змій-спокусник, спочатку переконують, а потім убивають людину: «Ти ж знав, що ризикуєш, коли брав мене із собою». Та щоб не припускатися таких помилок, варто бути твердо переконаним у правильності свого вибору, ніколи не піддаватися спокусі. Одна приказка застерігає: «Є каяття, та нема вороття». А інша: «Що посієш, те й пожнеш».

Секретар робить на дошці запис: «Корисні звички +».

VIII. ВИСТУП ЛІКАРЯ-ДІЄТОЛОГА**Інформація**

Лікар-дієтолог. Харчування — неодмінна умова нашого життя. Без різноманітних продуктів людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів та інших органів. Їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування. А ще здоров'я

залежить від того, як швидко і часто ми харчуємося, наскільки ретельно пережовуємо шматочки їжі. Харчування дітей молодшого шкільного віку має бути раціональним. Що це означає? Воно повинно бути не надмірним, різноманітним, із достатньою кількістю вітамінів.

Усі харчові продукти (рослинного або тваринного походження) мають бути якісними та свіжими. У жодному разі не можна вживати багато цукерок, тістечок, тортів і солодких напоїв, особливо в проміжках між їжею. Замість них краще випити півсклянки яблучною або морквяного соку, багатих на вітаміни.

Також важливо дотримуватися режиму достатнього споживання рідини. Добова потреба у воді для дитини 6–10 років становить до 1,5 л.

Отже, щоб бути здоровим, потрібно дотримуватись правил харчування.

- ✧ Їсти слід 4 рази на день в один і той самий час. Тоді у вас завжди буде хороший апетит, їжа краще засвоюватиметься.
 - ✧ Обов'язково снідати.
 - ✧ Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів.
 - ✧ Корисно вживати молочні продукти, м'ясо, рибу, багато овочів та фруктів.
 - ✧ Не захоплюватися надмірно солодощами, виробами з борошна, жирною і солоною їжею.
 - ✧ Їсти правильно, не поспішаючи, ретельно пережовувати. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання.
 - ✧ Під час уживання їжі не рекомендується відволікатися, займатися іншими справами. Це знижує апетит і погіршує засвоєння білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів.
 - ✧ Не можна переїдати. Після надмірного вживання їжі відчувається важкість у шлунку, виникає слабкість, втома, сонливість. Тоді не хочеться займатися спортом, бігати, вчитися. Переїдання є причиною багатьох хвороб.
- Є до мене питання?

Учень. Як вплине на моє здоров'я нераціональне харчування?

Лікар-дієтолог. Діти, які харчуються нераціонально:

- ✧ відстають від своїх однолітків у зрості;
- ✧ мають бліде обличчя, погані зуби (рідкі, деформовані, каріозні), порушений прикус;

- ✧ швидко втомлюються, на уроках неуважні, погано сприймають інформацію вчителя, хворіють;
- ✧ часто перебувають у депресивному стані, у них домінують негативні емоції.

Учень. Я знаю, що з їжею ми вживаємо багато вітамінів. Розкажіть про них докладніше.

Лікар-дієтолог. Слово «вітаміни» походить від латинського слова «віта» — життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту й розвитку дитячого організму, до якого вони потрапляють із їжею. Отже, потрібно знати, у яких продуктах містяться необхідні вітаміни. Давайте перевіримо які ви знаєте продукти, корисні для здоров'я.

Учитель із лікарем-дієтологом відкривають велику сумку, дістають із неї «вітаміни» — жовтенькі серединки із кіндер-сюрпризів, розкривають їх і загадують загадки. Учень, який правильно відгадав, одягає на голову шапочку із зображенням відгадки і стає біля дошки.

У кожній господі
Я у великій пригоді.
Той, хто мене роздягати візьметься,
Одразу слізьми залетється.
(Цибуля)

Кругла, а не місяць,
Біла, а не папір,
Із хвостиком, а не миша.
(Ріпа)

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

Печуть мене, і варять,
І їдять, і хвалять,
Бо вже дуже я смачна і розсипчаста.
(Картопля)

Сидить дівчина в коморі,
А коса її надворі.
(Морква)

Ліз Мартин через тин.
Сам переліз, а голову на тину лишив.
(Гарбуз)

Зозуляста, срібляста,
Сорочок наділа триста.

(Капуста)

Фіолетовий баран у коморі,
А зелені роги надворі.

(Буряк)

А що то за коні в гаю на припоні:
Довгасті, голчасті, зеленої масті,
Нікого не возять,
До столу пустити просять?

(Огірки)

Де засапано, де сполото,
По вибалках, по пагорбі
Цвіте воно, мов золото,
Плоди на нім, як яблука.

(Помідор)

З поля зжинають,
У млині перетирають,
Замішують із водою,
У піч ставлять,
Залюбки їдять.

(Хліб)

Секретар робить на дошці запис: «Раціональне харчування +».

ІХ. ВИСТУП ПСИХОЛОГА

Інформація

Психолог. Найдорожчі люди, які оточують вас, — це сім'я.

Найбільше диво в сім'ї — дитина. Батьки хочуть виростити здорових, добрих і розумних дітей. Рідні люди не просто живуть разом із вами — вони піклуються про вас, передусім, про здоров'я й життя. Батьки забезпечують дітей усім необхідним: харчуванням, одягом, шкільним приладдям, іграшками, спілкуванням, розвагами. Вони турбуються про безпеку вдома й по дорозі до школи, дбають про настрій і самопочуття своїх дітей. Членів сім'ї пов'язує любов, доброта, ніжність, взаємодопомога, турбота одне про одного.

Відомо, що міцність сім'ї залежить від близькості її членів, глибини їхніх взаємин, спільного проведення часу. Якщо руйнується внутрішній світ сім'ї, вона розпадається. Щоб цього не

сталось, всі члени сім'ї повинні виявляти повагу одне до одного, розуміти і відчувати кожного, уникати сварок, конфліктів. Особливого ставлення потребують діти. Батьки мають піклуватися про них до 18 років. Цей вік називають повноліттям, тому що з цього часу людина стає повноправним членом суспільства.

Діти повинні знати свої права й одночасно виконувати свої обов'язки. Часто в сім'ях проживають інші члени родини: дідусь, бабуся, тітка, дядько. Між ними також повинні бути взаєморозуміння, взаємоповага. Усі мають дбати про збереження здоров'я одне одного. У сім'ях, де є молодші, хворі, немічні, усі їм допомагають, приділяють більше уваги, поступаються їм. Створіть у своїй сім'ї атмосферу добра й любові.

Психотренінгова гра «Корабель»

Учні об'єднуються в групи по 4–5 осіб. Кожна команда група — це сім'я. Учні домовляються і виконують відповідні ролі членів сім'ї.

Уявіть, що ми пливемо на кораблі. Раптом у днищі з'являється діра, і корабель починає тонути. На ньому є лише один човен (*на підлозі розстеляють газети*), на якому можна врятуватися, але всі в човен не помістяться.

— Хто першим повинен сісти в човен?

— Хто в таких випадках залишається на кораблі?

— Хто з вас зміг би залишитися задля врятування родичів?

Секретар робить на дошці запис: «*Психологічний комфорт* =».

Х. ПІДСУМОК КОНФЕРЕНЦІЇ

Здоров'я — це найвище благо. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми (діти — через необізнаність, дорослі — через легковажність) бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров'я — легко, а повернути — дуже важко, інколи неможливо.

Природа наділяє здоров'ям із однією умовою: його потрібно належним чином формувати, підтримувати, зміцнювати.

Отже, наше здоров'я в наших руках.

Гра-допомога «Чарівні кульки»

— Від чого залежить здоров'я кожної людини? (*Від наших звичок та зусиль щодо його зміцнення.*)

Ви бачите на дошці фігурки хлопчика й дівчинки. Щоб діти зростали здоровими, правильно розвивались, дамо їм у руки повітряні кульки. Вони — незвичайні. Одні символізують ознаки здоров'я, інші вказують, через що здоров'я руйнується. Не припустіться помилки!

На столі вчителя лежать паперові силуети повітряних кульок, на яких є записи з умовами здорового росту й розвитку, а також шкідливими звичками. Учні вибирають потрібні кульки і прикріплюють їх скотчем до рук фігурок хлопчика й дівчинки.

Послухайте поради, як слід піклуватися про себе.

► **Поради щодо збереження здоров'я**

Друже, щоб здоровим бути,
Треба навичок здобути,
Про здоров'я піклуватись.
Перш за все — не лінуватись,
Подружитися зі спортом,
Рідко ласувати тортом,
Воду крижану не пити
І ніколи не палити!

Щоб знешкодити мікроби,
Руки мий щоразу чисто,
Не забудь щоденно їсти
Овочі і фрукти різні,
Бо вони для нас корисні.
Вранці й ввечері, мій любий,
Ти ретельно чисти зуби.

ХІ. РЕФЛЕКСІЯ

Метод незакінчених речень

- ♦ Я запам'ятав, що...
- ♦ Я зрозумів, що...
- ♦ Мені на конференції...
- ♦ Думаю, що...

Секретар робить на дошці запис: «= Здоровий спосіб життя».

Уся фраза має такий вигляд: «Гармонійний фізичний розвиток + Рухова діяльність + Активний відпочинок + Загартовування + Корисні звички + Раціональне харчування + Психологічний комфорт = Здоровий спосіб життя».

Погляньте на дошку. На ній є формула здорового способу життя.

Наприкінці нашої зустрічі давайте ще раз пригадаємо слова відомого лікаря Амосова: «Здобути здоров'я може тільки сама людина!» Я хочу побажати, щоб ці слова стали девізом вашого життя. Живіть тільки згідно з цією формулою.

Конференція добігла кінця. Ми отримали відповіді на питання, що цікавлять нас. Пам'ятайте: за кожним із вас залишається

право зробити свій вибір. Я сподіваюсь, що сьогоднішня розмова допоможе вам прийняти правильне рішення.

Метод «Зроби свій вибір»

На ваших партах лежать картки різних кольорів. Я пропоную вам «зробити свій вибір»:

- ✧ *Червона* — «я проти здорового способу життя»;
- ✧ *жовта* — «будь що буде»;
- ✧ *зелена* — «я — особистість, усе в моїх руках».

Підніміть догори картки, які ви обираєте.

Випуск експрес-газети «Вісник конференції».

ЛІТЕРАТУРА

1. *Брыкина Н. Т., Жиренко О. Е.* Нестандартные занятия по курсу «Окружающий мир». — М. : ВАКО, 2004.
2. *Загрійчук Л.* Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій // Початкова школа. — 2006. — № 11. — С. 1–4.
3. *Обухова Л. А., Лемякина Н. А., Жиренко О. Е.* Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. — М. : ВАКО, 2007.
4. *Соловей В.* Здоров'я — найдорожчий скарб // Початкова школа. — 2006. — № 3. — С. 23–25.
5. *Хрипкова А. Г., Колесов Д. В.* Гигиена и здоровье: пособие для учащихся. — М. : Просвещение, 1984.

Електронні-ресурси:

6. www.osvita.ua
7. <http://pedagogika.at.ua/>
8. www.teacherjournal.com.ua

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЛЕГЕНДА «ТИ Ж ЗНАВ!»

В одному індіанському племені юнаків на зрілість випробовували самотністю. Цим вони мали довести самі собі та спільноті, що готові стати справжніми воїнами.

У час випробування один із юнаків опинився посеред квітучої долини. Оглядаючи гори, які оточували долину, юнак побачив стрімку вершину, вкриту сліпучо-білим снігом. «Поміряюся з тією вершиною», — подумав він. Юнак одягнув сорочку зі шкури зубра, на плече накинув плащ і почав підніматися на гору.

Діставшись вершини, молодик побачив під собою цілий світ: прекрасні краєвиди, безмежний простір. Його серце наповнилося гордістю.

Раптом він почув біля своїх ніг дивне шелестіння. Подивився і побачив змію. Хотів відскочити, але змія заговорила:

— Я помираю... Тут надто зимно для мене, немає поживи... Візьми мене під свою сорочку і знеси в долину.

— Ні, — відповів юнак. — Знаю вашу породу. Ти — гримуча змія. Якщо візьму тебе, вкусиш мене — і я помру.

— Ні! Навіть не думай про це! З тобою не буду так поводитися, — пообіцяла змія. — Якщо мені допоможеш, не вчиню тобі зла.

Юнак і далі відмовлявся, але змія вміла добре переконувати. Урешті-решт він узяв її під сорочку і поніс із собою. Коли вони вже спустилися в долину, юнак делікатно поклав змію на землю. Вона несподівано скрутилася, кинулася на хлопця і вкусила його в ногу.

— Ти ж мені обіцяла! — голосно закричав він, відчувши різкий біль.

— Ти ж знав, що ризикуєш, коли брав мене з собою, — сказала змія й поповзла собі геть.

Еколого-валеологічне свято «Дерева — обереги життя»

А. А. Науменко

Мета: розкрити зміст народних вірувань щодо оздоровчої сили природи; показати лікувальний вплив рослин на здоров'я людини; поглибити знання дітей про народні символи-обереги; заохочувати до самостійного читання літератури про цілющі рослини та їх властивості.

Обладнання: книги про цілющі рослини, картки з назвами дерев-амулетів, костюми бабусі Знахарії та рослин (калини, берези, липи, дуба, тополі, шипшини, ялини, горобини, верби); гілочки та плоди дерев; фіточаї, мед, варення з малини та калини; технічні засоби для музичного супроводу (фонограм «Вальсу квітів» П. І. Чайковського, пісень «Земле моя» С. Ротару, «Хай живе надія» І. Білик, співу солов'я).

ХІД СВЯТА

Класна кімната урочисто прикрашена. На свято запрошені батьки учнів.

Ведучий. Здрастуйте! Здоровенькі були! Дай вам, Боже, здоров'я! Од віку і до віку так вітаються люди.

«Здоровий не знає, який він багатий!», — говорить українська приказка. І сьогодні ми відкриємо кілька сторінок книги здоров'я для себе і наших гостей.

Учениця

Вітчизно люба! Рідний край!
Ліси, поля, долини, води...
Ти лиш задумайся, пізнай
Ті дивні дари природи.

В них наша сила і любов,
Земля — то ненька наша люба.
В її таїни знов і знов
Заглиблюйся, — побачиш чудо!

Звучить пісня С. Ротару «Земле моя».

Учень. Як відомо з біблійних оповідань, перші люди Адам і Єва жили в раю і не знали ні холоду, ні голоду, ні хвороб. Але після гріхопадіння Бог вигнав їх із раю. І зазнали вони великої нужди, і здолали їх численні хвороби.

Бог змилювався над людьми і своєю доброю рукою щедро посіяв рослини, щоб оберігали вони людей від хвороб, годували, одягали їх.

Учениця. Наші пращури знали цілющу силу рослин. Ми, їхні внуки і правнуки, багато що з тих знань розгубили. Але настав час, коли люди відчували потребу в живій зелені рослин, її красі і силі. Рослини — живі істоти. Людина, як і кожна рослина, наділена з народження великими можливостями, енергією, силою. Але людина втратила цю силу, і тепер просить допомоги у рослин: дерев, кущів, квітів.

Учень. Рослини можуть творити добро й зло. Але немає жодної з них, яка б не мала благодійної дії на людину. Якщо люди хотіли, щоб в їхній родині були мир і злагода, садили на подвір'ї дев'ятисил, любисток, м'яту, липу, вишню. Ці рослини не впускали в оселю зла. А взимку вішали в хаті пучечок сухої волошки, бо вірили, що вона спонукає робити добро.

Ведучий. Здоров'я — найдорожчий скарб. Людина завжди дбала про нього, тому з давніх-давен зверталася до народної медицини. Уміння користуватися зіллям (*так в народі називають лікарські рослини*), передавалося із роду в рід. Люди старшого покоління добре знаються на травах. І сьогодні до нас завітала шановна гостя.

До зали заходить дівчинка в образі бабусі Знахарії.

Бабуся

Добрий день, мої ластів'ятка!
Я — бабуся, Знахарією звуса!
На травах знаюся,
Людям допомагаю,
Лікарські рослини збираю.

Запрошую вас на чарівну галявину, щоб познайомити зі своїми друзями та помічниками — цілющими деревами, які зростають на нашій рідній і славній землі українській.

Парад рослин

Під фонограму П. І. Чайковського «Вальс квітів» виходять діти в костюмах рослин. Калина, Береза, Липа, Дуб, Тополя, Шипшина, Ялина, Горобина, Верба кружляють, потім сідають у велике коло.

Калина. Я — Калина. Скільки легенд, казок про мене складено! Я — найулюбленіша рослина українців. Я стала символом не тільки дівочої краси, молодості, кохання, а й самої України.

Але я не лише красива, а й дуже корисна. Ягоди калини лікують багато хвороб: кашель, ангіну, гіпертонію, істерію, запальні процеси шлунка і кишок. А відвар із калинової кори застосовують для промивання ран та припинення кровотечі.

Дівчата співають пісню «Ой, у лузі калина».

Береза. Відгадайте, хто я?

Хто у нашому гайочку
Носить біленьку сорочку,
У тоненькі кіски
Вплітає жовті стрічки,
А панчішки в чорну риску
Прикрашають мене взимку,
В мене листячко, мов слізка,
А зовуть мене... (берізка)

Я — Береза. Мене називають деревом чотирьох справ.

- ✧ *Перша* — «світ осіяти» (колись селянські хати освітлювались березовою скибкою).
- ✧ *Друга* — «крик утихомирювати» (березовим дьогтем змащували колеса возів).
- ✧ *Третя* — «хворих зцілювати» (березовий сік, кора, бруньки — лікарські засоби).
- ✧ *Четверта* — «чистоту утримувати» (з берези робили віники та мітли).

Для лікування використовують не лише бруньки, кору та сік. Також можна лікуватись і цілим живим деревом. А робити це треба так: обійміть дерево, якщо ви дівчинка, або притуліться спиною і обійміть руками, якщо ви хлопчик. «Злийтеся» з деревом, відчуйте, як стовбуром піднімаються поживні речовини. Ви відчуєте легкість у всьому тілі, навіть якщо ви тільки-но кричали, вередували чи плакали, то відразу заспокоїтеся. Постійте біля дерева, подумайте про щось приємне. Відходячи від берези, не забудьте подякувати їй.

ВІРШ ПРО БЕРІЗКУ

У березневий день її зрубали,
Вона, немов лебідонька, стояла,
Стан обвивали шовковисті коси,
Була нам мила в спеку і в морози.

У березневий день її зрубали,
Від болю затремтіла, застогнала,
Мов скошена, упала при дорозі.
Весняним соком пролилися сльози.

Той сік цілющий, а вона вже мертва.
Рука не занімала, не затерпла.
Яке ж жорстоке серце треба мати,
Щоб ту красу навіки зруйнувати?

Стікали долу ще живі сльозинки...
А небо чисте — жодної хмаринки!
Весна ішла — життя всім дарувала,
А на землі берізка помирала...

Гадаю, прослухавши цей вірш, ніхто з вас не наважиться таке зробити. Адже береза така беззахисна, невинна, ніжна.

Липа. Я — Липа. Дерево це всім любе. Тому й росте воно під вікнами, уздовж вулиць. І всюди липа в пошані. Липовий цвіт використовують як оздоровчий напій. Широко відомі дієтичні та лікувальні властивості смачного, ароматного та ще й цілющого липового меду.

Липа — це символ спокою. Усі погані слова, сказані людьми, липа бере на себе. А тому на ній буває більше наростів, ніж на інших деревах. А щоб липка була без наростів, що потрібно? *(Вживати менше лихих слів.)*

Я маленька липка,
Виросли велика, —
Не ламай мене.
Я медовим цвітом

Зацвіту над світом, —
 Бережи мене.
 Тінь тобі я кину
 У гарячу днину, —
 Ти шануй мене.
 Від дощу сховаю
 Вранці серед маю, —
 Ти полий мене.
 Вироснеш за роки,
 Підеш в світ широкий, —
 Не забудь мене.

(П. Воронько)

Дуб. В Україні дуби ростуть скрізь. Живуть вони 500–1000 років. Людей вражала міць і велич цього дерева. Уважають, що дуб має велику магічну силу. Коли в сім'ї народжувався син, то біля хати висаджували дубок, щоб хлопець зростав дужим і міцним. Ліжко збивали з дубових дощок, щоб за ніч чоловік набирився від них сили. Коли людина постоїть, притулившись плечима до дуба, то це їй додасть сили і здоров'я. Отже, дуб — рослина-оберіг, символ сили.

Хлопці співають пісню «Ой, на горі два дубки».

Тополя. В Україні дуже шанують тополю — високу, струнку. Є таке порівняння: «Струнка дівчина, як тополя». Коли у людини висока температура, її може знизити відвар із кори тополі. А якщо болітиме зуб, слід притулитися щогою до дерева, і біль ущухне. Тополя — це рослина-оберіг, яка пильнує щастя.

Тополя у полі висока
 Росте з незапам'ятних років.
 Над нею птахи пролітають,
 Під нею вітри спочивають.
 В житті не жалійся на долю,
 Вклоняйся високій тополі,
 Бо в нашому рідному краї
 Тополя про щастя співає.

Шипшина. Шипшина — дика сестра троянди. Увесь кущ покритий голками. У такий спосіб рослина захищає свої ягідки, які схожі на чарівні ліхтарики.

Шипшинові ліхтарі
 Посвітлішало в гаях:
 Вся шипшина в ліхтарях.
 Прилетіли снігурі,

Кажуть: «Наші ліхтарі!»
Прилетіли горобці,
Кажуть: «Наші ліхтарці!»
Прилетіли шишкарики,
Кажуть: «Наші ліхтарики!»
А шипшина мирить їх:
— Це ліхтарики — для всіх!
(В. Заєць)

Якщо у когось болітиме живіт, то йому допоможе шипшиновий чай. А якщо болітимуть очі, то їх слід промити відваром із шипшини. Зриваючи плоди для лікувальних цілей, обов'язково подякуйте шипшині та залиште кілька ягідок на чагарнику для інших людей.

Шипшина важко віддає плоди.
Вона кричить: «Людино, підожди!
Не всі, не всі, хоч ягідку залиш!
Одна пташина так мене просила!
Я ж тут для всіх, а не для тебе лиш,
І просто — осінь щоб була красива!»
(Л. Костенко)

Ялина. Ялинку, як і сосну та кедр, наші пращури вважали деревом спокою. Вона здатна позитивно впливати на емоції та настрої людей, заспокоювати, знімати стрес. Та не тільки цим славиться лісова красуня. Настій із ялинкових шишок застосовують у разі ангіни, фарингіту, тонзиліту, гаймориту, а також для профілактики дитячих інфекцій. Настоянку з молодих бруньок ялини п'ють у разі ангіни, риніту, бронхіту, пневмонії, бронхіальної астми. Хвойні ванни приймають для лікування нервової системи, ревматизму, суглобів, перевтоми, гіпертонії. На початку весни дуже корисно пити настій із хвої ялинки. Смолу використовують як засіб для загоювання ран. Відвар хвої поліпшує кровотворення, регулює обмін речовин. Отака вона — ялинка-цілителька!

Однак перед новорічними святами ялинок у лісі стає менше з року в рік. Люди прикрашають цими деревцями або їхніми гілками свої оселі, не замислюючись над тим, що знищують природні ресурси. Ученими встановлено, що ялина переживає шок, коли її зрубують. То послухайте вірш.

ЯЛИНА

У лісі, на галяві
Ялинонька стояла.
Всіх вабила до себе,
Всім око милувала.

Прийшли у ліс хлоп'ята,
Ялиночку хвалили.
Коли прощались з нею,
По гілці відломили.

А потім милувались
Ялинкою дівчатка,
І теж по добрій гілці
Взяли собі на згадку.

Прибіг сіренький зайчик,
Від жалю ледь не плаче:
Була собі красуня,
Тепер лише деркачик!

(А. Терлюн)

Я закликаю вас не ламати ялинкових гілок, не ставити зрубаних хвойні дерева у своїх домівках під Новий рік. Краще піти до лісу та помилуватися живими, пухнастими, неушкодженими красунями — ялинками. Вони упродовж багатьох десятиліть приносять радість людям, лікуватимуть від хвороб.

Горобина. Багато радощів дарує людям горобина, яка осінньої пори напрочуд яскрава. Подивіться на моє святкове вбрання!

Горобина

Хто в хустині червоненькій
Став у лісі між дубів?
Може, дівчинка маленька
Назбирать прийшла грибів?

Ні, не дівчинка там стала.
Горобина вироста.
Їй хустину готувала
Щедра осінь золота.

(М. Познанська)

Горобина — дуже корисна рослина. Особливо цінні її плоди, що містять багато вітамінів. Із плодів варять варення, вживаючи його як заспокійливий засіб. Настоями горобини лікують шлунок та печінку, зупиняють кров. Сік зі свіжих ягід використовують при зниженій кислотності шлунку, настій із плодів — для збудження апетиту.

Листя горобини має сильну фітонцидну дію. Під горобину виносили хвору людину, бо вірили, що «дух горобини» відганяє хворобу.

Горобина має дезінфікуючу властивість. Якщо в питну воду помістити гілочку горобини — вода матиме приємний присмак і довго не псуватиметься.

Верба. Верба — дерево, наповнене енергією швидкого росту та здоров'я. Уважають, що верба в десять разів примножує життєву силу людини. Перед важливою зустріччю рекомендується підживити себе від верби.

Верба також уважається чудовим лікарським засобом: відварами вербового гілля знахарі лікували рани. Відомі її дезінфікуючі властивості. Про це в народі кажуть: «Де селиться вербиця — там здорова водиця».

Оберегом від хвороб і зла служила верба, освячена в церкві на Вербну неділю. Нею били кожного зустрічного та промовляли:

Не я б'ю — верба б'є,
Не будь сонливий,
До роботи лінивий.
Будь здоровий, як вода,
Рости, як верба.

Освячену вербу зберігали в хаті, широко застосовували як лікувальний засіб та оберіг. Вірили, що в таку хату не вдарить блискавка, не зайде нечиста сила.

Лунає запис співу солов'я.

Ведучий. Зелений світ — це той світ, серед якого і завдяки якому живе людина на землі. Зелений колір — колір життя. Зелений світ оберігає людину від голоду, холоду, хвороб, додає сили та наснаги.

Учениця. Рослини — це земні зорі. Небесні властивості їх написані у кольорі та формі листя. А оскільки вони дуже різні, то й використання рослин різноманітне. У давнину їх використовували як обереги: вони захищали та оберігали від зла. Не беремося судити про їх всесилля, але наші пращури вірили в їхню магичну силу. А чому б і нам не користуватися цими властивостями?

Учень. Друїди* склали календар дерев. У залежності від дня народження, дізнайтеся про своє дерево-амулет. Якщо вам погано,

* Друїди — жерці, поети у кельтських народів. Вони практикували три види лікування: хірургію, лікування рослинами і чаклунське лікування. Друїди були не тільки хранителями, тлумачами давньої мудрості, а й володарями особливого вчення, яке передавали своїм учням у глибині печер і лісів у безпосередньому спілкуванні із сакральною природою. Вони надавали велике значення лісові, деревам, серед яких їм доводилось жити. Ці жерці вважали, що кожна людина, як і дерево, має свої певні риси, гідності та хиби і потребує певних умов життя.

прийдіть до свого дерева, обніміть його, вслухайтеся в шелест листя, злийтеся з ним в одне ціле, попросіть поділитися силою та енергією, і вам стане легше. Існує кілька варіантів календаря друїдів. Наведемо один із них.

Ознайомлення з картками.

Дерево — твій амулет

січень

- 1 — яблуня
- 2-11 — ялина
- 12-24 — в'яз
- 25-31 — кипарис

лютий

- 1-3 — кипарис
- 4-8 — тополя
- 9-18 — кедр
- 19-29 — сосна

березень

- 1-10 — верба
- 11-20 — липа
- 21 — дуб
- 22-31 — ліщина

квітень

- 1-10 — горобина
- 11-20 — клен
- 21-30 — волоський горіх

травень

- 1-14 — жасмин
- 15-24 — каштан
- 25-31 — ясен

червень

- 1-3 — ясен
- 4-13 — граб
- 14-23 — інжир
- 24 — береза
- 25-30 — яблуня

липень

- 1-4 — яблуня
- 5-14 — ялина
- 15-25 — в'яз
- 26-31 — кипарис

серпень

- 1-4 — кипарис
- 5-13 — тополя
- 14-23 — кедр
- 24-31 — сосна

вересень

1–2 — сосна
 3–12 — верба
 13–22 — липа
 23 — маслина
 24–30 — ліщина

жовтень

1–3 — ліщина
 4–13 — горобина
 14–23 — клен
 24–31 — волоський
 горіх

листопад

1–2 — волоський горіх
 3–11 — жасмин
 12–21 — каштан
 22–30 — ясен

грудень

1 — ясен
 2–11 — граб
 12–21 — інжир
 22 — бук
 23–31 — яблуня

Ведучий. Люди за здоров'я платять великі гроші. А природа подбала: бери, лікуйся, будь здоровий, але віддай плату — любов. Люби природу, шануй її дари, ощадливо користуйся нею.

Огляд виставки літератури про цілющі властивості рослин.

Бабуся. Бажаю вам менше хворіти. Дбайливо ставтеся до природи, звичаїв та традицій нашого народу, вивчайте їх, передавайте із покоління в покоління. Дружіть із природою, і вам не треба буде звертатися до лікарів, бо саме в природі закладена основа вашого здоров'я й життя. Колись у давнину наші пращури до свят і подій готували напої з трав. От і я хочу почастувати вас чудодійними запашними напоями (*пригощає чаєм на травах, медом, варенням із малини, калини*).

ЧАЙ ЗАСПОКІЙЛИВИЙ

Цей чай потрібний для спокою,
 Щоб не сварились між собою.
 У ньому є листочки м'яти
 І фіолетова лаванда.
 Присутні квіточки ромашки,
 Щоб у житті було неважко.
 Є ще в ньому корінь валер'яни,
 Щоб минали вас думки погані,
 Чай духмяний випивайте
 І тривогу у житті не майте.

Склад чаю: квіти лаванди — 20 г, листя м'ятки — 20 г, корінь валер'яни — 30 г, квіти ромашки — 30 г. Дві повні ложки суміші трав настояти в одній склянці окропу протягом 15 хвилин. Пити ковтками протягом дня.

ЧАЙ ДОВГОЖИТЕЛІВ

До мене йдіть смачний чай пити, —
Щоби на світі довго жити.
З бузини, шипшини випивайте
І ніяких болячок не знайте.
Листя із суниць іще додайте
І на здоров'я споживайте!
Нехай у світі гарно вам живеться
І мій чайок чудовий п'ється.

Сушені ягоди бузини, шипшини, листя суниць і чорної смородини (на 1 л напою — по 15 г) залити окропом у великому чайнику, настояти 5 хвилин, додати за смаком цукру, вершків.

НАПІЙ «ХОЛОДОК»

Напій «Холодок».
М'ята в ньому є й медок.
Спрагу він втамує
І хандру лікує,
Втому відганяє,
Настрій піднімає.

(М. Малащенко)

Пити його можна як теплим, так і охолодженим.
Ведучий

Земля кожному з нас мати.
Вона дає свої сили,
Тільки зумій їх узяти.

Знайте свою Землю-Матір, любіть її, шануйте. Ви матимете великі життєві сили, щоб чесно і правильно пройти цією землею.

Усі учасники співають пісню І. Білик «Хай живе надія» під музичний супровід.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Михасюк Т. В., Файзенберг О. В.* Лікуємося без ліків // Розкажіть онуку. — 2005. — № 11–12. — С. 34–37.
2. *Мої улюблені вірші / Уклад.: В. І. Паронова.* — Тернопіль : Підручники і посібники, 2008.
3. *Лопатина А., Скребіцова М.* Сказки о цветах и деревьях. — М. : Сфера, 2000.
4. *Шувалова О.* Целительная магия деревьев. — СПб. : Изд-во «Невский проспект», 1999.

Усний журнал «Очі — віконця у світ»



Л. В. Артюшенко, М. П. Малашенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Обираючи тему виховного заходу, слід керуватися отриманими відомостями про фактичний стан здоров'я учнів 4 класу, наявність захворювань зору у них та їхніх рідних.

Форма проведення заходу — усний журнал. Його частини, що висвітлюють одне питання, — «сторінки». Це коротке усне повідомлення учнів, проілюстроване презентацією, малюнками дітей.

Необхідно потурбуватися й про матеріальний макет журналу, відповідно оформивши його обкладинку і кожен сторінку з назвами. Їх виготовляють з аркушів паперу формату А3. Створення макету журналу — це колективна проектна діяльність учнів та батьків. Працюючи злагоджено, діти й дорослі разом оформлюють сторінки журналу, шукають інформацію й фотографії, готують повідомлення та ілюстрації. Такий виважений підхід до справ своєї доньки або сина, бажання зробити разом щось корисне й цікаве сприяє підвищенню валеологічної культури батьків, зміцнює взаємодію школи та родини, посилює її виховний потенціал.

Презентація оригінального видання відбудеться під час проведення заходу. Журнал можна розмістити в кабінеті, представити на батьківських зборах. Своє почесне місце надалі він займатиме в шкільній бібліотеці.

Пріоритетними для молодших школярів є активні методи, тому краще організувати роботу в групах, до якої слід залучити всіх учнів класу, враховуючи їхні знання, уміння, інтереси. Кожне об'єднання отримує певне завдання.

Особливу увагу необхідно звернути на дослідницьку роботу школярів. Кожен із них дізнається від батьків, чи є хвороби очей у членів родини. Аналогічні запитання група «Дослідників» ставить учителям-предметникам. Результати опитування батьків та вчителів «Дослідники» узагальнюють за допомогою класного керівника.

«Фотокореспонденти» знаходять матеріали для створення відповідних сторінок — слайдів презентації про очі людей та тварин. Група «Знавці» знайомить із цікавими фактами про зір. «Рятівники» готують поради щодо збереження зору. Група «Здоров'яки» дізнається про значення вітамінів для збереження гостроти зору.

Повідомлення учнів кожної групи супроводжується демонструванням відповідних слайдів презентації. Виконання цієї роботи доцільно доручити учням 10 класу. Це забезпечить наступність

у діяльності вчителів початкової та старшої школи. Продуктивність виконання десятикласниками конкретних завдань, які мають практичну значущість для їхніх молодших товаришів, суттєво підвищиться. Як показує досвід, молоді люди із завзяттям виконують подібні доручення. Вони відчують бажання бути корисними для спільної справи, забезпечити інформаційну підтримку учням 4-го класу та їхньому вчителю.

Побачити «плоди» своєї праці у вдячних поглядах та високій оцінці якісно виконаного завдання, відчути гордість від надання своєчасної допомоги — що може бути приємніше для самоповаги і самореалізації особистості?

Одним із напрямів методичного збагачення заходу є використання міжпредметних зв'язків, які розвивають творче мислення школярів, формують пізнавальну активність, самостійність, інтерес до пізнання світу. Під час підготовки та проведення заходу використовуються знання та уміння учнів 4-го класу з читання, математики, інформатики, образотворчого мистецтва та основ здоров'я, а також формуються пропедевтичні знання з анатомії, зоології, історії, астрономії. Це сприяє зацікавленості дітей.

Нова інформація, засвоєна дитиною в школі, стає для неї відкриттям, раніше невідомим дивом. З ким їй хочеться поділитися цим? Певна річ, із батьками. Додому учні прийдуть не лише з цікавими враженнями, корисною інформацією. Кожен із четверокласників наприкінці заходу отримує пам'ятку з переліком вправ для профілактики захворювання очей.

Зберегти зір у родині допоможе гімнастика «Красиві очі», яку розробила М. П. Малащенко, викладач кафедри фізичного виховання Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», спеціаліст вищої категорії, старший учитель, валеолог, інструктор лікувальної фізкультури, автор багатьох науково-методичних посібників. Для сімейного обговорення пропонується перегляд відеоматеріалів професора, президента Міжнародної асоціації психоаналітиків В. Г. Жданова «Поверни собі зір».

Таким чином, зацікавлюючись самі, учні мотивують і батьків до самоаналізу, подальшого розвитку, бажання скоригувати свій зір. Ознайомлення з темою заходу, допомога дітям у пошуку та підготовці матеріалів стимулює активність дорослих до самостійного набуття нових знань, умінь щодо здорового способу життя. Особистий приклад рідних, їхнє серйозне ставлення до власного здоров'я — важливий орієнтир для дітей.

Класний керівник на батьківських зборах окреслює фактори ризику захворювань очей (нераціональне харчування, спадковість,

надмірне захоплення переглядом телевізійних передач та користуванням комп'ютером, навантаження на зоровий аналізатор під час читання та письма). Осмислюючи разом із дітьми передумови захворювання органів зору, батьки усвідомлюють необхідність профілактичних заходів.

У зв'язку з цим дорослим слід неодмінно турбуватися про профілактику захворювань, контролювати стан зору дитини, дбати про гігієну освітлення, формувати в дітей та підлітків навички здорового способу життя, відповідального ставлення до збереження та укріплення здоров'я. Така мотивація сприятиме відвідуванню родиною лікаря-офтальмолога з метою перевірки зору та отримання практичних порад. Хвороби зору можуть носити як вроджений, так і набутий характер. Особливої уваги потребують діти, батьки яких мають ослаблений зір або захворювання очей.

Таке відповідальне ставлення батьків до зазначеної проблеми сприяє процесу формування здорової особистості.

Мета: формувати потребу в особистій гігієні, правильному і регулярному догляді за своїми очима; пробуджувати інтерес до застосування профілактичних заходів для збереження гостроти зору; мотивувати учнів на пропагування здорового способу життя в своїй родині.

Обладнання: технічні засоби для демонстрування презентації; макет журналу «Очі — віконця у світ», фотокартки і малюнки учнів із зображенням очей людей, тварин; картки з назвами вітамінів *A, E, C, B* та продуктами, у яких вони містяться; мікрофон; пам'ятки: гімнастика «Красиві очі»; «Примірний перелік вправ для зняття зорової втоми, що виконуються вдома»; «Примірний перелік вправ для профілактики зорової втоми і короткозорості, що виконуються на уроках у школі» (за кількістю учнів).

Учасники: учні 4 класів.

ХІД ЗАХОДУ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Мотивація навчальної діяльності

Учитель. Діти, відгадайте загадку.

» Загадка

На ніч два віконця
Самі закриваються,
А як сонце встане,
Самі відкриваються.

(Очі)

Правильно, це очі. Зір — орган чуття, що дозволяє нам бачити світло, розрізнати кольори та милуватися навколишнім світом. За допомогою очей людина отримує уяву про форму і величину предмету, про відстань, на якій він знаходиться, про напрямок і швидкість його руху.

У давнину очам приписували всілякі містичні властивості. Зоровий аналізатор часто символізував суть і сенс життя, його вважали амулетом і оберегом. Стародавні греки малювали очі на носі кораблів. А єгиптяни на пірамідах зображували всевидюче око бога Ра. Античний філософ Геракліт Ефеський зауважив, що «очі — точніші свідки, ніж вуха».

Уже більше 100 років наука вивчає зір. Кожен учений, відкриваючи його нові властивості і таємниці, відчуває захоплення перед його досконалістю. Ось чому сьогодні ми обрали цю тему для обговорення. Відкриємо наш журнал.

Розгляд обкладинки саморобного журналу «Очі — віконця у світ».

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Сторінка журналу «Наш зір»

— Чому, на вашу думку, очі називають віконцями у світ? *(Завдяки очам можна отримати уявлення про навколишній світ, милуватися природою, бачити людей, багатогранність кольорів, унікальність забарвлення рослинного та тваринного світу.)*

Навряд чи хтось буде сперечатися з тим, що з усіх дарів природи людині зір — найдорогоцінніший. Учені встановили, що майже 90% усього обсягу інформації про навколишній світ ми отримуємо за допомогою очей. Але статистика свідчить і про досить сумний факт: сьогодні багато людей страждають порушеннями зору. Коли очі хворіють, стає боляче дивитися. Ось тому наші віконця у світ треба берегти!

Сторінка журналу «Дослідницька»

Група «Дослідники» представляє підсумки своєї роботи.

1-й учень. Нами було опитано 24 учні 4-А класу, 45 батьків, 6 учителів — усього 75 осіб.

2-й учень. Серед опитуваних не мають захворювань зору: 16 учнів, 30 батьків, 4 вчителі — всього 50 осіб. Мають захворювання органу зору — 25 осіб, що становить третину всіх опитаних.

3-й учень. Серед тих, хто має захворювання зору, найбільше дорослих. Тому в дітей ще є шанс зберегти свій зір.

Учитель. У який спосіб? *(Не сидіти довго перед телевізором або комп'ютером; їсти продукти, багаті на вітаміни; берегти очі від травмування; не читати лежачи.)*

► **Обговорення**

- ♦ Навіщо людині потрібні очі? *(Вони дозволяють розрізняти і впізнавати предмети, їх форму, колір. За допомогою очей ми бачимо все, що відбувається навколо.)*
- ♦ Чи можна відновити втрачений зір? *(Можна, якщо лікуватися, носити окуляри або контактні лінзи. Іноді для відновлення зору необхідна операція. Є тяжкі захворювання очей, у разі яких людина може втратити зір назавжди.)*

Сторінка журналу «Фотофакти»

Група «Фотокореспонденти» представляє підсумки своєї роботи.

1-й учень. Уважно придивіться до сузір'я Великої Ведмедиці. Якщо біля середньої зірки, в ручці ковша ви виразно побачите маленьку зірочку, значить, ваше око володіє оптимальною гостротою. Такий спосіб перевірки зору був прийнятий у стародавніх арабів.

2-й учень. Око китів важить близько 1 кг. Китоподібні не бачать предмети попереду свого носа.

3-й учень. Очі риб чудово пристосовані до розрізнення навколишнього світу під водою. Кішки відмінно орієнтуються в темряві, а орел бачить крихітне мишенятко з кілометрової висоти.

4-й учень. Навіть ті, кого вважають найближчими генетичними родичами людини, — мавпи — бачать утричі краще, ніж людина. І не тільки вони. Сокіл, наприклад, може розглядати здобич величиною 10 см на відстані 1,5 км, а баклан-білохвіст бачить жертву з висоти 2 км. Чіткість зображення об'єктів для цих птахів зберігається навіть на великій швидкості. Баклан належить до малочисельних пернатих, які можуть рухати очами. Ця здатність забезпечує птахам успішне полювання.

5-й учень. Хамелеони й морські коники вміють дивитися відразу в двох напрямках. Це відбувається тому, що їхні очі рухаються незалежно одне від одного. Найбільший панорамний зір має птах вальдшнеп, у якого він практично круговий.

6-й учень. Собаки не розрізняють кольори. Слепа людина, довіряючи своє життя собаці-поводирю, безстрашно йде за ним. Ці тварини орієнтуються на зміну яскравості очок світлофора та на дії людей, які їх оточують.

7-й учень. Зору котів недоступні зелені й червоні тони, що забарвлюють листя, траву і плоди. Але вночі вони бачать майже

так само добре, як ми сонячного дня. Це відбувається тому, що очі котів здатні підсилювати слабе сутінкове світло. Під їх сітківкою розташований особливий шар клітин, який світиться. Завдяки йому очі кішок так таємниче виблискують у темряві. Ці пухнасті тварини нічної пори бачать у 6 разів краще, ніж людина.

8-й учень. Утім, і нам є чим пишатися! Нехай ми зовсім не бачимо ультрафіолетових променів, погано орієнтуємося вночі, але світ для нас і без цього прекрасний. Око людини містить 123 мільйони паличок, які відповідають за чорно-білий зір, і сім мільйонів колбочок (завдяки їм ми наділені здатністю розрізняти кольори). Наше око сприймає близько п'яти мільйонів кольорних відтінків. Тут уже жодна тварина не зрівняється з нами.

» Обговорення

- ♦ Можливо, ви вважаєте ваші очі чимось звичним. Але поміркуйте, на що було б схоже ваше життя без можливості дивитися на світ? *(Не бачиш рідних і друзів, не сприймаєш красу природи. Не можеш читати, дивитися улюблені фільми, мультфільми, передачі.)*
- ♦ Очі людини — унікальні. Як вони працюють? *(Рухаються м'язи очей.)*
- ♦ Чи можна тренувати ці м'язи? *(Можна виконувати гімнастику для очей.)*

Дізнаємося про будову ока та які вправи тренують очні м'язи.

Сторінка журналу «Для знавців»

Група «Знавці» представляє підсумки своєї роботи.

1-й учень. Чи знаєте ви, що людина кліпає один-два рази кожні 10 секунд? Таке кліпання триває третину секунди. Тобто за 16 годин доби, під час яких людина не спить, вона витрачає від 30 до 60 хвилин на кліпання. А немовлята взагалі не кліпають і починають це робити з шестимісячного віку.

2-й учень. Морква в харчовому раціоні допомагає краще бачити в темряві завдяки β-каротину, на який вона багата і з якого в людському організмі синтезується вітамін А, що поліпшує роботу паличок сітківки. Моркву для кращого засвоєння слід уживати з жирами *(олією, сметаною)*.

3-й учень. З усіх органів чуття людини орган зору має найбільше навантаження. Це зумовлено читанням, письмом, переглядом телепрограм та іншими видами отримання інформації й роботи.

4-й учень. Орган зору складається з очного яблука і допоміжного апарату, які розміщені в очній ямці, — заглибленні кісток передньої частини черепа.

5-й учень. Очне яблуко має кулясту форму й складається з трьох оболонок: зовнішньої — волокнистої, середньої — судинної й внутрішньої — сітчастої.

6-й учень. Людське око розрізняє до 10 мільйонів кольорових відтінків, але, на відміну від комах, не сприймає ультрафіолетового випромінювання.

7-й учень. Діаметр ока — 2,5 см, вага — близько 7–8 грам. Від стінок очниці йдуть шість м'язів, вони прикріплюються до очного яблука і керують його рухами.

8-й учень. Райдужна оболонка — райдужка або ірис. У кожної людини вона неповторна — двох однакових за колірною гамою не знайти. Крім того, колір очей передається спадково, але продовж життя змінюється.

1-й учень. Очі дуже ніжні, тому потребують захисту. У кожного ока є вартові (повіки, віі, брови), які захищають їх від пилу, вітру й поту. Протягом життя у нас змінюється від 83 до 93 тисяч вій. Вони необхідні, щоб змикання повік було якомога щільнішим, адже природний паркан не пропустить до очного яблука навіть найменші порошинки.

2-й учень. Є ще один сторож — це сльози. Здорові очі завжди злегка зволожені. Сльози промивають очі, підтримують їхню чистоту. Сльози — супутник горя, співчуття, сорому, смутку, іноді розчулення й радості. У Візантії, Персії, у давніх слов'ян заміжні жінки збирали слізну рідину в спеціальні посудини, і за необхідності запаси сліз пускали в справу: їх змішували з рожевою водою і застосовували для лікування ран, адже в слізній рідині знаходиться антимікробний білок — лізоцим.

Учитель. Очі треба не тільки захищати, а й доглядати за ними. Уранці і ввечері — вмивати. Для попередження захворювань та тренування очних м'язів існують прості вправи: наприклад, «Метелик». Давайте пограємо.

► Вправа «Метелик»

Учитель дає команди: «Метелик сів на ніс, перелетів у лівий верхній кут класу» та інші різні варіанти (плече, вікно), які супроводжуються рухом очей у заданому напрямі без повороту голови. Тривалість вправи — 3–4 хв.

Очам, як і нам, треба виконувати спеціальні вправи. Пропонуємо гімнастику «Красиві очі».

» Виконання вправ для очей (див. довідковий матеріал 1)

Зіпсований зір виправити важко, тому очі треба берегти.

— Що може бути причиною погіршення зору? (Необережне поводження з гострими предметами, зорове перевантаження, інфекційні хвороби, бруд.)

Сторінка журналу «Слушні поради»

Група «Рятівники» приготувала поради для збереження гарного зору.

Щоб уберегти очі, необхідно дотримуватись правил гігієни зору:

1. Коли ти читаєш, пишеш, вишиваєш або виконуєш іншу зорову роботу, слід правильно сидіти за партою або столом. Сторінка або предмет, з яким ти працюєш, мають бути якісно освітлені.
2. Від очей до сторінки, тканини для вишивання тощо відстань має становити 30–35 сантиметрів.
3. Настільна лампа має бути розташована ліворуч для правшів і, відповідно, праворуч — для лівшів, інакше на сторінку падатиме тінь від руки.
4. Читати в ліжку та транспорті дуже шкідливо. Лежачи, неможливо весь час рівно тримати книжку перед обличчям — руки втомлюються, і відстань від сторінки до очей весь час змінюється. Під час руху транспорту руки, що тримають книжку, тремтять. При цьому кривизна очного кришталіка весь час змінюється, що призводить до погіршення зору.
5. Не сиди перед екраном телевізора чи монітором більше за 30–45 хвилин на добу, бо їхнє випромінювання дуже шкідливе для очей.
6. Не забувай робити перерви кожні 15 хвилин, коли читаєш, виконуєш домашнє завдання, переглядаєш телевізійні програми чи працюєш за комп'ютером. Під час перерв активно рухайся, виконуй спеціальні вправи для очей.
7. Частіше бувай на свіжому повітрі.
8. Користуйся тільки своїм і обов'язково чистим рушником, носовою хусточкою. Не три очі руками.
9. Обережно поведься з голками, ножами, ножицями та іншими гострими предметами. Якщо людина спіткнеться або впаде, може покалічити себе чи оточуючих.
10. Уживай більше свіжих овочів і фруктів. А от надмірне споживання солодоців шкодить зору.
11. Займайся фізичною культурою.
12. Виконуй профілактичну або лікувальну гімнастику для очей.

Сторінка журналу «Друзі очей — вітаміни»

Група «Здоров'яки» з використанням карток розповідають про вітаміни, їхнє значення для збереження гостроти зору.

1-й учень. Факторів, які можуть викликати погіршення зору людини, дуже багато. Однак, очам можна допомогти, в тому числі забезпечивши правильне харчування.

2-й учень. Вітамін А бере участь у синтезі муцину, який сприяє підтримці нормальної вологості слизової оболонки. Саме він є основою для виробництва зорового пігменту, що дозволяє нам бачити в сутінках. За нестачі вітаміну А очні яблука пересушуються, виникає відчуття «піску в очах», знижується сутінковий зір. Джерела вітаміну А — масло, сир, молоко, печінка, морква, солодкий перець, гарбуз, абрикоси, шипшина.

3-й учень. Вітамін Е — антиоксидант, який запобігає помутнінню кристалика і віддаляє терміни виникнення катаракти. За нестачі вітаміну Е зір погіршується поступово, але швидше, ніж тоді, коли ти повноцінно харчуєшся. Джерела вітаміну Е — рослинні олії, особливо кукурудзяна та олія пшеничних зародків, зернові продукти, горіхи.

4-й учень. Вітамін С відіграє важливу роль у зміцненні кровоносних судин. Повноцінне харчування та постачання киснем — це важлива умова нормальної роботи зорового аналізатора. Джерела вітаміну С — цитрусові, солодкий червоний перець, чорна смородина, шипшина, полуниця, зелена петрушка, кріп, капуста.

5-й учень. Вітаміни групи В відповідають за обмін речовин у нервовій тканині. Їх брак призводить до серйозних порушень здоров'я в цілому. За нестачі вітаміну B_2 виникають відчуття пекучого болю або різі в очах, вони швидко втомлюються, збільшується ризик розвитку катаракти. B_2 знаходиться в молоці, сирі, яйцях, м'ясі, дріжджах, горосі, квасолі.

Захворюванню зорового нерва і сітківки запобігає вітамін B_{12} . Його можна знайти в печінці та сирі. Вітамінів групи В багато в хлібі з борошна грубого помелу.

Харчуйтеся правильно і дивіться на світ ясними очима.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Сторінка журналу «Бувайте здорові!»

» Вправа «Мікрофон»

Учні закінчують речення:

- ♦ Тепер я знаю про зір...
- ♦ Тепер я можу...

- ♦ Відтепер я буду...
- ♦ Сьогодні мені найбільше сподобалось...
- ♦ Я розкажу батькам про...

Учитель. Дякую всім групам за активну участь у створенні усного журналу та його макету. Вірю в те, що ваші очі — віконця у світ, завжди будуть здоровими, чистими й ясними. Сьогодні ви отримаєте пам'ятки для вашої родини з переліком вправ для збереження зору. Вправи наведених комплексів можна комбінувати за вашим бажанням.

Учні отримують пам'ятки:

- ✧ Гімнастика «Красиві очі» (див. довідковий матеріал 1).
- ✧ «Примірний перелік вправ для зняття зорової втоми, що виконуються вдома» (див. довідковий матеріал 2).
- ✧ «Примірний перелік вправ для профілактики зорової втоми і короткозорості, що виконуються на уроках у школі» (див. довідковий матеріал 3).

ЛІТЕРАТУРА

1. Малащенко М. П. Основи здоров'я. 3 клас: Авторські уроки. — Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007.
2. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 09.03.2004 № 121/185 «Про вдосконалення профілактики та оздоровлення дітей з порушенням зору».
3. Шевлякова І. Н. Посмотри внимательно на мир. — М. : Генезис, 2003.

Електронні ресурси:

4. www.zreni.ru
5. www.Prozrey.ru — сайт хорошого зрєння

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

ГІМНАСТИКА «КРАСИВІ ОЧІ»

(автор М. П. Малащенко)

Вправи краще виконувати сидячи.

1 «Привітальки»

Намагатися звести погляд на кінчик свого носа на 3–5 секунд («очі вітаються з носом»). Потім 3–5 секунд із напівприкритими повіками дивитися в далечінь (6–8 р.).

2 «Схованки»

Міцно стулити повіки на 3–5 секунд (сховати очні яблука), а потім на 3–5 секунд широко розкрити очі (6–8 р.).

3 «Кліпалки»

45–60 секунд кліпати очима в швидкому темпі.

4 «Масажуванки»

Закрити очі та упродовж хвилини обережно масажувати повіки коловими рухами вказівного та середнього пальців у напрямку від носа, потім до носа.

5 «Малюванки»

«Малювати» очима упродовж хвилини геометричні фігури: квадрати, прямокутники, кола, овали, зірочки. У квадратах та прямокутниках «проводити» діагоналі. Слідкувати за тим, щоб «працювали» тільки очі. Голова залишається нерухомою.

6 «Надавлювалки»

Обережно вдавлювати вказівним, середнім та безіменним пальцями на закриті повіки 1–2 секунди (3–4 р.).

7 «Роздивлялки»

Намалювати крапку на віконному склі на рівні очей. Дивитися в далечінь перед собою 10–15 секунд, бажано на зелений колір, потім 5–10 секунд — на крапку на віконному склі. Замість крапки можна дивитися на кінчик олівця, розташованого за 20 см від очей.

Ці вправи виконують всі разом або по одній через кожні 15–20 хвилин зорової праці (читання, письмо, робота на комп'ютері, перегляд телевізійних програм).

Регулярне тренування очей допоможе зберегти гострий зір.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2**ДОДАТОК 4 ДО НАКАЗУ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ, МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
09.03.2004 № 121/185****Примірний перелік вправ для зняття зорової втоми,
що виконуються вдома**

1. Міцно заплющити очі на 3–5 секунд, потім розплющити їх на 3–5 секунд, повторити 6–8 разів.

Вправа знімає втому, зміцнює м'язи повік, сприяє поліпшенню кровопостачання, розслабленню м'язів ока.

2. Швидко кліпати протягом 1–2 хвилин.

Вправа сприяє поліпшенню кровообігу.

3. Дивитись удалечінь прямо перед собою 2–3 секунди. Поставити палець правої руки на середню лінію обличчя навпроти перенісся на відстані 25–30 см від очей. Перевести погляд на кінець пальця і дивитись на нього обома очима 3–5 секунд. Опустити руку. Повторити 10–12 разів.

Вправа знімає втому акомодатійного м'яза, полегшує зорову роботу на близькій відстані.

4. Закрити повіки. Проводити їх масаж з допомогою рухів по колу пальцями протягом хвилини.

Вправа знімає спазм м'язів очей і поліпшує кровопостачання.

5. Поставити палець правої руки на середню лінію обличчя на відстані 25–30 см від очей. Дивитись обома очима на кінець пальця 3–5 секунд. Закрити долонею лівої руки ліве око на 3–5 секунд. Забрати долоню, дивитись обома очима на кінець пальця 3–5 секунд. Потім аналогічну вправу виконують, прикриваючи пальцем лівої руки праве око. Повторити 5–6 разів.

Вправа сприяє роботі обох очей.

6. Голова нерухома. Відвести напівзігнуту праву руку в бік. Повільно переміщувати палець справа наліво і зліва направо, стежити очима за пальцем. Повторити 10–12 разів.

Вправа зміцнює м'язи ока горизонтальної дії, удосконалює їх координацію.

7. Одночасно трьома пальцями лівої руки легко натиснути на верхню повіку лівого ока і трьома пальцями правої руки легко натиснути на верхню повіку правого ока. Через кілька секунд зняти пальці з повік. Повторити 3–4 рази.

Вправа поліпшує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

8. Дивитись удалечінь перед собою 2–3 сек. Потім перевести погляд на кінчик носа на 3–5 сек. Повторити 6–8 разів.

Вправа розвиває здатність утримувати погляд на близькій відстані.

9. Голова нерухома. Підняти напівзігнуту праву руку вгору. Повільно переміщувати палець згори вниз і стежити за ним очима. Повторити 10–12 разів.

Вправа зміцнює м'язи очей вертикальної дії і вдосконалює їх координацію.

10. Голова нерухома. Витягнути напівзігнуту руку вперед і вправо. Виконати рукою на відстані 40–50 см від ока повільні рухи по колу за годинниковою стрілкою і стежити при цьому

очима за кінчиком пальця. Виконати цю вправу лівою рукою, здійснюючи рухи по колу проти годинникової стрілки. Повторити 3–6 разів.

Вправа розвиває координацію рухів очей, сприяє зміцненню вестибулярного апарату.

11. Голова нерухома. Підняти очі вгору, опустити вниз. Повернути очі в правий бік, потім в лівий. Повторити 6–8 разів.

Вправа удосконалює складні рухи очей.

12. Голова нерухома. Підняти очі вгору. Зробити ними рухи по колу за годинниковою стрілкою, потім — проти годинникової стрілки. Повторити 3–6 разів.

Вправа сприяє розвитку складних рухів очей, підвищує стійкість вестибулярних реакцій.

13. Голова нерухома. Підняти очі вгору, опустити вниз. Повернути очі вправо, потім вліво. Повторити 6–8 разів.

Вправа розвиває здатність очних м'язів до статичної напруги.

14. Ноги поставити на ширину плечей. Голову опустити, подивитись на носок лівої ноги (*зафіксувати точку*). Підняти голову, подивитись у правий верхній кут кімнати. Опустити голову, подивитись на носок правої ноги. Підняти голову, подивитись у верхній лівий кут кімнати. Повторити 3–6 разів.

Вправа сприяє поліпшенню координації рухів очей і голови.

15. Витягнути руки вперед на ширину плечей на рівні очей. Подивитись у правий верхній кут кімнати. Перевести погляд на кінчики пальців лівої руки. Подивитись у верхній лівий кут кімнати. Перевести погляд на кінчики пальців правої руки. Повторити 3–4 рази.

Вправа розвиває складні координаційні рухи очей.

16. Стати перед вікном. На відстані 25 см на рівні очей на вікні прикріпити мітку (діаметр 2–3 мм). По черзі фіксувати мітку, будь-який об'єкт за вікном, який міститься на рівні мітки на відстані не менше 1 м. Перші 3 дні вправу продовжувати 3 хвилини, потім 3 дні — 5 хвилин і 7 хвилин кожного наступного дня.

Вправа розвиває здатність оцінювати відстань, координує роботу внутрішніх і зовнішніх м'язів ока.

Примітка: вправи 1, 2, 4, 7, 8, 10, 12, 13 виконують сидячи, а вправи 3, 5, 6, 9, 11, 14, 15, 16 — стоячи.

Якщо людині призначено носити окуляри постійно, то всі вправи, за винятком 4 і 7, виконують в окулярах.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 3

**ДОДАТОК 5 ДО НАКАЗУ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ, МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
09.03.2004 № 121/185**

**Примірний перелік вправ для профілактики зорової втоми
і короткозорості, що виконуються на уроках у школі**

1. Відкинутись на спинку стільця. Вдихнути. Нахилившись уперед до кришки парти, видихнути. Повторити 5–6 разів.
2. Відкинутись на спинку стільця, прикрити повіки, міцно заплющити очі, відкрити повіки. Повторити 5–6 разів.
3. Руки на пояс. Повернути голову вправо, подивитись на лікоть правої руки. Повернути голову вліво, подивитись на лікоть лівої руки. Прийняти вихідне положення. Повторити 5–6 разів.
4. Підняти очі догори, виконати ними рухи по колу за годинниковою стрілкою, потім зробити ними рухи по колу проти годинникової стрілки. Повторити 5–6 разів.
5. Руки витягти уперед, подивитись на кінчики пальців, підняти руки вгору (вдихнути), стежити очима за руками, не піднімаючи голови, руки опустити (видих). Повторити 4–5 разів.
6. Подивитись прямо перед собою на класну дошку 2–3 сек, перевести погляд на кінчик носа на 3–5 сек. Повторити 6–8 разів.
7. Закрити повіки. Протягом 30 сек проводити їх масаж кінчиками вказівних пальців.

Примітка: усі вправи виконують сидячи. Фізкультурну хвилинку проводить учитель.

Проект-свято «Абетка здоров'я. Вітаміни»

А. О. Коровкіна



Проблема: користь вітамінів для організму людини.

Змістовні питання

- ✧ Планування заходу.
- ✧ Складання Абетки здоров'я (добірка за абеткою овочів та фруктів, де вказано їх походження, корисність для здоров'я тощо).
- ✧ Створення презентації.
- ✧ Моделювання костюмів, добір реквізиту.

- ✧ Узгодження розваг, процесу дегустації вітамінних страв, виготовлених учнями разом із батьками.
- ✧ Запрошення на свято.

Навчальні предмети: основи здоров'я, «Я і Україна. Громадянська освіта», «Я і Україна. Довкілля», музика, українське читання, образотворче мистецтво.

Мета: формувати вміння працювати в групах, учити школярів правильно харчуватися, розширювати їхні знання про користь овочів та фруктів для людини; виховувати культуру харчування.

Обладнання: книга, створена учнями, («Абетка здоров'я»), «сторінки» «Абетки здоров'я» («Апетит», «Бадьорість», «Вітаміни»); добірка «Корисні страви» (страви за сімейними рецептами); виставка книг про вітаміни та догляд за здоров'ям; технічні засоби для демонстрування презентації «Вітаміни» і відеофільму «Шишкин лес», фруктово-овочеві страви, костюми дійових осіб; мікрофон, пазли (фрагменти малюнків овочів); музичний інструмент для акомпанементу вчителя музики.

ХІД РОБОТИ НАД ПРОЕКТОМ

I. ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

Емоційне настроювання.

Бесіда про найважливішу складову життя людини — здоров'я.

II. ОГолошення, Представлення теми й очікуваних результатів

III. КОлективне планування етапів проведення свята

- ✧ Прибирання класної кімнати.
- ✧ Запрошення гостей.
- ✧ Добір матеріалів до слайдів «Вітаміни» (за допомогою вчителя та батьків).
- ✧ Підбір відеофільму про вітаміни (за допомогою вчителя та батьків).
- ✧ Створення сторінок книги «Абетка здоров'я» — «Вітаміни».
- ✧ Розучування пісень про здоров'я, частівок про овочі.
- ✧ Обговорення та вибір вітамінних страв, їх приготування.

Завдання для роботи в групах

- ✧ «Дослідники»: дібрати та оформити матеріал до «Абетки здоров'я».
- ✧ «Народознавці»: дібрати й вивчити прислів'я про здоров'я.
- ✧ «Чомучки»: дібрати й вивчити загадки про овочі та фрукти.

- ✧ «Художники»: намалювати фрагменти для гри «Пазли».
- ✧ «Господарі та господарки»: приготувати фруктово-овочеві страви (за допомогою батьків).
- ✧ «Артисти»: підготувати інсценізацію вірша Олега Орача «Два півники».

IV. ОБГОВОРЕННЯ ТА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ГРУПАМИ ЕТАПІВ ПЛАНУВАННЯ СВЯТА

V. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ РОБОТИ НАД ПРОЕКТОМ

VI. ПРОВЕДЕННЯ СВЯТА

ЧАСТИНА I

Організований вхід до класного кабінету, привітання.

Учні співають пісню «Закаляйся» під музичний супровід.

1. Закаляйся, если хочешь быть здоров,
Постарайся позабыть про докторов,
Водой холодной обтирайся,
Если хочешь быть здоров.
2. Всех полезней — солнце, воздух и вода
От болезней помогают нам всегда!
От всех болезней всех полезней
Солнце, воздух и вода!

Повідомлення теми свята

► Слово вчителя

— Ми продовжуємо роботу над проектом «Абетка здоров'я». (На дошці розміщено сторінки «Абетки»: «Апетит», «Бадьорість», «Вітаміни».) Сьогодні ми перегортаємо сторінку «Вітаміни».

► Актуалізація знань учнів

- ◆ Що є найціннішим у житті людини? (Здоров'я)
- ◆ Від кого залежить наше здоров'я? (Переважно від нас самих)

Дидактична гра «Мікрофон»

— Що треба робити, щоб бути здоровим?

Учні дають відповіді у мікрофон.

Робота з прислів'ями

— Які прислів'я про здоров'я ви знаєте?

Слово надається групі «Народознавці».

Прислів'я про здоров'я

- ✧ У здоровому тілі — здоровий дух.
- ✧ Найбільше багатство — здоров'я.
- ✧ Здоров'я — всьому голова.
- ✧ Подивись на зовнішній вигляд і не питай про здоров'я.
- ✧ Без здоров'я немає щастя.
- ✧ Весела та гарна думка — половина здоров'я.
- ✧ Найбільше багатство — здоров'я.
- ✧ Добре слово сім хвороб лікує.
- ✧ Доки здоров'я служить, то й чоловік не тужить.

Обговорення вірша

Примітка. Кількість учнів, які декламують вірші, обирає вчитель.

ГОЛОВНЕ — ЗДОРОВИМ БУТИ

(читають учні)

Головне — здоровим бути —
Це потрібно всім збагнути!
Бо як є здоров'я й сила,
То весь світ людині милий.

Й думка в неї веселенька,
І тоді вона жвавенька.
Все їй хочеться робити:
І сміятись, і радіти.

А як тільки захворіє —
Зразу й сонечко тьмяніє.
Тому це запам'ятай,
Про своє здоров'я дбай!

Нікому не подобається хворіти. Можна сказати — що бути здоровим — це головне.

Завітаємо на нашу «Сторінку здоров'я».

Розповідь про користь вітамінів для організму людини

Протягом багатьох уроків, вивчаючи різні дисципліни, ми з'ясували, що ж треба робити для свого здоров'я. Послухайте, що з цього приводу думає дівчинка Оленка.

ЯК ДУМАЛА ОЛЕНКА...

(читають учні)

Думала Оленка так:
Щоб здоров'я мати,
Треба їсти їй буряк,
Пити чай із м'яти.

Їсти супчики й борщі,
Вареники з сиром,
І котлетки, й вергунці,
Але знати міру.

Прокидатись на зорі,
Зарядку робити,
Помагати у дворі,
З дітьми в мирі жити.

Ще трудитися щодень,
Волю гартувати,
І завжди співать пісень,
Ворогів не мати.

Чемні говорить слова
Та людей вітати.
Добрії робить діла,
Менших захищати.

» *Бесіда за змістом вірша*

- ♦ Ви згодні з Оленкою?
- ♦ Доведіть, що дівчинка правильно харчується.
- ♦ Ви сказали, що Оленка їсть овочі. Чому? Давайте завітаємо до наших знайомих Шуні та Зубка, які мешкають у шишковому лісі.

Перегляд і обговорення відеофільму «Шишкин лес»

- Чому лікар порадив звірятам уживати овочі та фрукти?
- Які корисні речовини містяться в цих дарах природи?

Яке значення мають вітаміни у житті людини, з'ясовувала група «Дослідники». Учасники підготували презентацію «Вітаміни» (див. додаток 7). Надаємо їм слово.

Презентація з використанням слайдів «Продукти, корисні для здоров'я. Вітаміни»

Учні розповідають про вітаміни під час демонстрування слайдів. Залежно від можливостей учнів, текст можна читати з карток або вивчити напам'ять.

1-й учень. Слово «вітаміни» у 1913 році придумав польський учений К. Функ. Латиною «*віта*» означає «життя», «аміни» — вид органічних сполук різної хімічної природи, необхідних для нормальної життєдіяльності людей.

До організму більшість вітамінів найчастіше потрапляє разом із їжею. Для зручності їх позначають буквами латинського алфавіту *A, B, C, D* тощо.

2-й учень. Вітамін *A* сприяє росту, допомагає нормальному розвитку, покращує зір. Особливо він необхідний для дитячого організму. Багато вітаміну в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жири, персиках, горобині, абрикосах, апельсинах, обліпісі.

У разі нестачі вітамінів виникають різні захворювання. Якщо в організмі недостатньо вітаміну *A*, порушується гострота зору, шкіра стає сухою, тріскається, волосся робиться ламким та випадає.

3-й учень. Вітамін *B* необхідний для розумової та фізичної праці, сприяє поліпшенню травлення. Міститься в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, горосі, квасолі, жовтках яєць, печінці, м'ясі, сої, цибулі, яблуках, моркві, дріжджах.

Брак вітаміну *B* призводить до порушення діяльності нервової системи, людина відчуває швидку втому, дратівливість.

4-й учень. Вітамін *C* запобігає застуді, поліпшує кровообіг, лікує цингу, сприяє росту. Багаті на нього капуста, хрін, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, обліпіха, петрушка, солодкий перець, суниця, апельсини, агрус, редиска, малина, морква, яблука, гранат.

При дефіциті вітаміну *C* зменшується міцність кровоносних судин. Виникають крапчасті крововиливи, кровоточивість ясен, випадають зуби. Людина стає сонливою, швидко втомлюється. Знижується опірність до інфекційних захворювань.

5-й учень. Вітамін *D* зміцнює кістки, запобігає рахіту. Міститься в молоці, печінці, риб'ячому жири, житньому хлібі, моркві. У випадку нестачі вітаміну *D* в їжі або при недостатньому сонячному освітленні кістки дитини втрачають вапно, розм'якшуються — у неї починає розвиватися рахіт.

Відгадування загадок

Вітаміни містяться у всіх продуктах, особливо багато їх в овочах і фруктах. У яких саме? Відповідь ви дасте, коли відгадаєте загадки, які підготувала для вас група «Чомучки».

» Загадки

1. Як гарбуз — товстенький,
Кольором зелененький,
А солодкий, наче мед.
Відгадаєш цей секрет?

(Кавун)

2. Ми зеленої всі масті,
Всі довгасті та смугасті.
Прив'язали нас в грядках
На зелених ланцюжках.
Гарбуза ми сини й дочки.
Як нас звати?
(Огірочки)
3. Зелена, листата,
Росте головата.
На нозі стоїть одній,
Сто сорочечок на ній.
(Капуста)
4. Я з Румунії прийшла,
Звідти й назву принесла.
Наче шишка на ялині,
На міцній росту стеблині.
(Кукурудза)
5. Вона червона і красива,
У ній живе велика сила.
А ще вона лікує зір!
Ти з'їж її — і перевір.
(Морква)
6. Ми з Італії прийшли,
Там і назву нам дали.
Подивись, які ми гожі,
З яблуками трохи схожі,
Хто дружить із нами буде,
Всі незгоди враз забуде,
Виросте міцним, здоровим,
Переможе всі хвороби.
(Помідори)
7. Весну й лігечко гуляв,
Соком свіжим наповняв.
Зараз стиглі грона маю,
Ними всіх я пригощаю.
Той, хто п'є смачний мій сік,
Не хворіє цілий рік.
(Виноград)
8. Ішла пані із-за гір,
На собі несла сім шкір.
Як її ми роздягали,
То над нею всі ридали.
(Цибуля)

9. Вона на грядці сонцем сяє,
Родичів багато має.
Гарбузова господиня,
Знають всі: зоветься...
(*диня*)
10. Вони цукрові й кормові,
А бувають ще й столові.
В полі вирости рядками,
Усі звуть їх...
(*буряками*)
11. Печуть мене, смажать і варять
Їдять мене й дуже хвалять!
(*Картопля*)
12. На городі восени
Лежать жовті кабани,—
Прив'язані за хвости,
Щоб не надумали втекти.
(*Гарбузи*)

Ви правильно відгадали всі загадки. Сьогодні овочі самі завітали до нас на свято. Послухаємо, що вони розкажуть.

Виконання частівок (під музичний супровід)

Виходять представники групи «Артисти» в костюмах овочів і співають частівки на мотив української мелодії «Ой, лопнув обруч».

» Частівки овочів

Усі овочі

Ось наш урожай,
Овочів багато,
Ми в гості прийшли
До дітей на свято.
Вам пісню свою
Будемо співати,
Грай, музико, грай —
Нумо танцювати!

Морква

Я — морква-краса,
Дуже я смачненька.
В мене довга коса,
Ще і зелененька.
Багато в собі маю вітаміну.
Колір мій оранжевий —
Це від каротину!

Буряк

Я — круглий буряк —
Їжте мене, діти.
Не можу ніяк
Без борщу прожити.
Шговхаю свій ніс
В овочеві страви,
Тому що я зріс
Дуже вже цікавий!

Огірки

А ми — огірки,
Хлопці молоденькі,
У полі зросли,
Гарні й зелененькі.
Ми просимо вас —
Їжте нас багато,
Соліть про запас,
Ріжте у салати!

Капуста

На грядці сиджу
В модному каптані
На всі боки гляжу,
Як та справжня пані.
Кругла і товста,
Повертаюсь з хрустом,
Багато листа
У мене — капусти.

Цибуля

Під сонцем зросла,
Гарна я дівчина,
Не велика й не мала,
Кругла цибулина.
Хто в їжу мене
Часто споживає,
Той силу в собі
І здоров'я має!

Усі овочі

Вам пісні свої
Зараз проспівали,
Спасибі, що ви
Всіх нас вшанували.
Сьогодні до вас
Ми прийшли на свято,
У веселий час
Будем танцювати.

ЧАСТИНА II

Ми вже з'ясували, які овочі та фрукти корисні для нашого здоров'я. Про вітамінні та лікарські властивості овочів народ знає з давніх-давен. Який же шлях вони пройшли, щоб потрапити до нас? Група дослідників підготувала цікаву розповідь про цих «мандрівників».

Інформаційні повідомлення групи «Дослідники»

Залежно від можливостей учнів, текст повідомлень можна читати з карток або вивчити напам'ять.

Учень - Буряк. Предок сучасного буряка ріс у царських садах ще дві тисячі років тому. Звався він тоді мангольд. Використовували, однак, тільки листя цього овоча.

На Сході ж вавилонські, арабські й перські селяни поступово почали вживати корені, які були солодшими від листя. Старанний відбір насіння та хороший догляд сприяли тому, що дві родини буряків годували людей у різних кінцях світу: одна — листям, інша — корнеплодами.

«Заморську дивину» привезли лицарі зі своїх хрестових походів і посіяли в садах, а не на городах. Багато поту було пролито, щоб виростити сучасні сорти: оранжеві — кормові, червоно-фіолетові — столові, білі — цукрові. Червоний буряк за вмістом цинку — майже рекордсмен серед овочів та фруктів. Він сприяє обміну речовин головного мозку, росту й розвитку людини, допомагає хворим на недокрів'я, під час виснаження, занепаду сил. Завдяки йому гострішає зір, знижується кров'яний тиск, укріплюються кровоносні капіляри.

А ще наші бабусі полюбляли настоєм червоного буряка мити волосся, щоб надати йому чарівного відтінку.

Учениця - Капуста. Я — найдавніша овочева рослина. У працях давньоримського письменника і вченого Плінія Старшого (I ст. до н. е.) згадуються принаймні 8 видів капусти. Уже тоді знали качанну, листяну, гіллясту, броколі, кольрабі та інші види цієї культури.

На думку вчених, спочатку вирощували тільки листяну капусту. Київська Русь запозичила культуру капусти від римлян разом із її латинською назвою «капутум» — «голова», хоча насправді це величезна верхня брунька з такими ж величезними соковитими лусочками.

Споконвіку капуста була дуже шанованою. Здавна вважають, що вона зміцнює організм, надає йому стійкості проти різних захворювань, угамовує головний біль, позбавляє від безсоння.

Білокачанну використовують при розладах травлення, хворобах печінки і селезінки, для лікування опіків, ран, виразок, при ожирінні, цукровому діабеті. Капустяний сік із цукром — хороший антисептичний і протизапальний засіб. У суміші з відваром насіння капусти сік допомагає позбутися безсоння. Насіння вживають також проти глистів.

Учениця-Морква. Коренеплоди використовують у їжу в сирому та вареному вигляді, виготовляють соки, а з насіння — настоянки. У коренеплодах містяться каротиноїди — каротини, фітоен, фітофлуен, лікопін; вітаміни (B , B_2), кислоти (*пантотенова*, *аскорбінова*); в насінні — ефірна олія, жири.

Морква застосовується при гіпо- та авітамінозах. Регулює вуглеводний обмін, має легку послаблювальну дію. Для виготовлення лікарських засобів використовують насіння. Із нього отримують екстракти та ефірну олію для косметики та ароматерапії. У народній медицині дика морква застосовується як протиглисний та послаблювальний засіб. Допомагає покращити гостроту зору.

Учениця-Цибуля. Учені встановили, що цибуля здатна «очищати» клітини головного мозку та затримувати процес їх старіння. Вона містить виключно активні сірчані з'єднання, які легко засвоюються організмом. Потрапляючи в кров, вони позитивно впливають на ряд ключових зон головного мозку.

Речовини, що виділяються з цибулі, активізують і омолоджують клітини, що відповідають за пам'ять і емоції. Споживання цибулі веде до зниження ризику захворювання на рак грудей. Сьогодні на перше місце серед скарбів цибулі виходить кверцетин — могутній протираковий елемент.

Хоча смак і запах цибулиного сімейства дещо специфічний, його корисні властивості утруть носа будь-якому екзотичному фрукту. Цибулина багата на ефірні олії, містить вітаміни C і B , мінеральні речовини: залізо, калій, кальцій, магній, марганець, фтор, сірку, фосфор. Сік ріпчастої цибулі — це природний антибіотик, який захищає від застуд.

Цибуля активує обмін речовин, сприяє творенню та очищенню крові, стимулює процеси травлення, виводить із організму зайву рідину. Ріпчаста цибуля володіє і косметичними властивостями: маска з неї покращує ріст волосся, робить м'якшою шкіру та має очищувальну дію. Насправді все це вітамінне багатство цибулина приберігає для себе, щоб дати силу новим паросткам навесні, аналогічно тюльпанам і нарцисам, до сімейства яких вона належить.

За «цибулині» сльози відповідальні ефірні олії, які вивільняються лише при різанні овоча. Існує безліч способів уникнути цього, починаючи від одягання маски плавця та закінчуючи триманням сірника в зубах. Кухарі радять тому, хто ріже ріпчасту цибулю, не чіпати її серцевини. Можна також розрізати цибулину, тримаючи її під водою. Для підвищення імунітету зимою рекомендується вживати по половинці ріпчастої цибулі на день. При термічній обробці корисні властивості цибулі частково втрачаються, проте смак пом'якшується.

У багатьох країнах цибулю вважали священною і знали, що вона здатна збільшувати відвагу та силу. Застосовується цибуля і в косметології, оскільки укріплює волосся, покращує кровопостачання шкіри, лікує вугрі, а також екзему та фурункули. Для хворих на алергічні дерматити та екзему в народі широко застосовуються цибулинні ванни. Якщо ви вживаєте цибулю, особливо холодної пори року, вам будуть не страшні більшість хвороб.

Учень-Огірок. Про корисні властивості огірків говорив ще великий давньогрецький лікар Гіппократ. Цілителі на Русі рекомендували огірковий настій як ефективний засіб при багатьох хворобах. Огірок уважається давньою культурою, яку вперше стали культивувати в Індії.

Сьогодні огірок є найпоширенішим серед овочів, його давно з успіхом вирощують у багатьох країнах світу. В огірків, що ростуть у вологому кліматі, є одна особливість. Їх молоді довгасті плоди вкриті маленькими шипиками, які вивозять із плоду зайву вологу.

Сьогодні медициною доведено, що огірковий настій надзвичайно корисний для організму. Огірок прекрасно вгамовує спрагу, усуває сухість у роті під час хвороби, сприяє очищенню організму, позитивно впливає на травлення. Насичена вологою клітковина огірка становить близько 97 відсотків від загальної маси плоду. Надзвичайно живильний, що швидко викликає відчуття ситості, огірок належить до розряду низькокалорійних продуктів, тому рекомендується дієтологами до вживання при ожирінні. Установлено, що одна склянка із пломбіром містить у 15 разів більше калорій, чим рівна за масою кількість огірків.

Огірки позбавлені запаху. Вони не виділяють жодних ароматичних речовин. Збуджувальний апетит запах з'являється в ході хімічних реакцій. Огірки багаті на лінолеву кислоту, яка володіє здатністю вступати в реакцію з ферментами, що містяться в огірковому соку. Проте протікати така реакція може виключно у присутності кисню. Тому кислота майже миттєво розпадається,

варто лише розрізати огірок або просто пошкодити його щільну шкірку. У результаті розкладання кислоти ферментами утворюється безліч альдегідів, які якраз і володіють характерним огірковим запахом.

Цілющими властивостями огірка вважаються: висока харчова цінність при малій калорійності і наявності вітамінів різних груп.

Учитель. Ми створили «Абетку здоров'я» (*демонстрування книги «Абетка здоров'я»*.)

Гра «Вітамінна абетка здоров'я»

Яка група назве більше овочів та фруктів на букви А, К, М, Р, Г?

Ви щойно згадали про горох. Він теж сьогодні присутній на нашому святі. Група «Артисти» підготувала цікаву інсценізацію вірша Олега Орача.

ІНСЦЕНІЗАЦІЯ «ДВА ПІВНИКИ»

Ведучий

Півник з півником дружили,
У однім дворі жили,..
З однієї миски їли,
З одного коритця пили.

Із-за куліс назустріч одне одному виходять два хлопчики в костюмах півників.

Ведучий

Якось півники в городі,
Там, де соняхи цвіли,
Чималий стручок гороху
Несподівано знайшли.

Півники заходять за куліси, а потім виходять і виносять великий бутафорський стручок гороху, на якому висять декілька зелених горошин.

1-й півник

Ну, поділимо горох —
Так, щоб порівну, на двох!

2-й півник

Мені — горошина,
Тобі — горошина,
Мені — горошина,
Тобі — горошина.

1-й півник

Тобі — на, мені — на,
Тобі — одна, мені — одна...

Півники по черзі знімають зі стручка всі горошини, «ділять» їх.

Ведучий

Хоч ділять по правді,
Та що то за причина —
Лишається зайва одна горошина.
Ніяк не поділять її між собою,
І діло доходить між ними до бою.
Націлено шпори, іще тільки мить —
І кинуться в бійку, і пух полетить.

Під музику півники «б'ються».

Ведучий. До них підходить Горобець.

Горобець

Стривайте! Стривайте!
Ось вам рішенець:
Ви цю горошину одну посадить,
А вродить горох — урожай поділіть.

Ведучий

Послухались півники мудреця —
Тепер їхній дружбі не буде кінця.
Щоліта вони висівають горох
І знають, як треба ділити на двох.

Учитель. Чому ж горох вважають таким корисним? Про це розповість представник групи «Дослідників».

Інформаційне повідомлення учня

Учень. Горох — надзвичайно цінний продукт харчування. Білка в ньому стільки, як у яловичині. А за калорійністю він переважає її удвічі, оскільки містить багато вуглеводів. Горох також багатий на вітаміни А, В₁, В₂, В₆, С, РР, К, Е, каротин, інозит, холін, мікроелементи (солі кальцію, калію, марганцю, фосфору), 27% легкозасвоюваного білка, багатого на незамінні амінокислоти. У цьому й полягає цінність гороху не тільки як харчового, а й дієтичного, лікувального продукту. Горох має гіпоглікемічні властивості й використовується у разі нирковокам'яної хвороби та цукрового діабету.

Учитель. Ми вивчили пісню про цей корисний овоч на слова С. О. Личик (учителя музики).

Учні виконують пісню «Півники й горох» під музичний супровід.

ПІВНИКИ Й ГОРОХ

1. Два півники, два півники
Горох молотили.
Дві курочки-чубарочки
До млина носили.

Приспів:

Цап меле, цап меле,
Коза засипає,
А маленьке козенятко
На скрипочку грає.

2. Бо горох, бо горох
Вітаміни має,
І здоровим залишатись
Нам допомагає!

Приспів.

3. І вовчок-сірячок
Хай горох вживає,
А маленьке козенятко
Більше не займає!

Приспів.

4. І якщо хоче цап
Більше не хворіти,
Треба каші з гороху
Швидше наварити!

Приспів.

5. Тож нехай вам щастить,
Буде добрим ранок!
І хай будуть вітаміни
Завжди на сніданок!

Гра «Знайдіть вітаміни у предметах»

Складання «пазлів» із фрагментів намальованих групою «Художники», а потім розрізаних зображень овочів та фруктів, до яких додали зайві «пазли». Команди повинні скласти їх та розповісти про корисні якості даного овоча.

Гра «Музичні овочі»

Назвати овочі та фрукти, у яких містяться ноти *до, ре, мі, фа, соль, ля, сі* (*Помідор, квасоля, редиска, редька, авокадо, ревінь, черешня, цибуля* тощо)

Підбиття підсумків заходу**Виконання пісні «Вітаміни»**

(сл. С. О. Личик на мотив пісні «Комарово»).

ВІТАМІНИ

1. Хоч зимовий день надворі,
І морози вже суворі,
Але овочі і фрукти
Ми купуємо завжди.
Вітаміни вони містять —
І важливі, і корисні!
І тому в морози, звісно,
Нас рятують від біди!

Приспів:

Від застуди і ангіни
Допоможуть вітаміни —
Це важливі речовини,
Сам їх користь доведи!

2. Хтось пігулки і мікстури
Вип'є від температури,
І з ознаками застуди
До аптеки швидко йде.
Краще ж в будь-яку погоду
Споживать дари природи:
Не приносять фрукти шкоди,
Овоч теж не підведе!

Приспів:

Нам від грипу і ангіни
Допоможуть вітаміни.
Бо на краще будуть зміни
І хвороба пропаде!

Учитель. Сьогодні ми спробували навчитися правильному харчуванню. Тепер ми вміємо ефективно використовувати у своєму повсякденному раціоні продукти, багаті на вітаміни, тобто... *(овочі й фрукти)*.

Сподіваємося, що гостям було цікаво на нашому святі. Ми бажаємо міцного здоров'я, наснаги, бадьорості, щастя, добробуту вам і вашим родинам.

Презентація овочево-фруктових страв

Яке свято без пригощання? Пропонуємо учасникам і гостям скуштувати вітамінні страви, які підготувала група «Господарів та

господарок» на чолі зі своїми батьками. Спочатку — презентація, а потім — дегустація!

Учень демонструє страву, розповідає про її корисність та надає рецепт приготування.

Пригощання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грицюк О. І. Інтерактивні технології навчання молодших школярів [Текст] / О. І. Грицюк // Початкове навчання та виховання. — 2011. — № 8. — С. 2–17.
2. Комар О. Інтерактивні технології — технології співпраці [Текст] / О. Комар // Початкова школа. — 2004. — № 9. — С. 5–8.
3. Даниленко Т. М. Проектна діяльність на уроках у початковій школі [Текст] / Т. М. Даниленко, В. А. Пеньшина // Початкове навчання та виховання. — 2009. — № 16–18 (червень). — С. 54–58.
4. Мамаєва Т. М. Доброта потрібна людям [Текст]: інформ. проект у 4 класі / Т. М. Мамаєва // Початкове навчання та виховання. — 2010. — № 24 (серпень). — С. 38–39.
5. Петровська Н. В. Проектна технологія: сутність, досвід використання, перспективи [Текст] / Н. В. Петровська, Т. М. Воропай // Початкове навчання та виховання. — 2009. — № 25 (вересень). — С. 2–14.
6. Хроменко І. Використання методу проектів у навчально-виховному процесі [Текст] / І. Хроменко // Сучасна школа України. — 2009. — № 8 (серпень). — С. 36–38.
7. Цимбал О. М. Проектні технології: особливості впровадження у початковій школі [Текст] / О. М. Цимбал, О. В. Тягло, П. В. Цимбал // Початкове навчання та виховання. — 2008. — № 19–21 (липень). — С. 2–13.
8. Пахомова Н. Ю. Метод учебных проектов в образовательном учреждении: пособие для учителей и студентов педагогических вузов. — М. : АРКТИ, 2003.
9. Тучапська Г. В. Абетка здоров'я: навчальний посібник. — Тернопіль : Навчальна книга. — Богдан, 2008.

Командні змагання «Станції Здоров'я»

О. М. Плотникова

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Однією із найцікавіших і найкорисніших форм проведення виховних заходів із молодшими школярами є гра-подорож станціями. Підготовку та проведення такого заходу організовують за методикою

колективної творчої діяльності (формування оргкомітету, складання плану заходу, розробка правил гри, добір завдань, консультування учнів, підготовка наочності, атрибутів тощо). Проводити подібну гру можна за будь-якою тематикою. Пропонуємо гру-подорож у рамках Тижня основ здоров'я з учнями 1–4-х класів.

Мета: актуалізувати знання, отримані на уроках та в позакласній виховній роботі з питань дбайливого ставлення до власного здоров'я, формування здорового способу життя; розвивати увагу, логічне мислення, уяву, вміння аргументувати, доводити; виховувати товариськість, уміння працювати в колективі, бажання займатися фізичною культурою та спортом.

Місця проведення: спортивно-музична зала, ігрова кімната, класні кабінети.

Обладнання: спортивний інвентар; альбомні аркуші, кольорові олівці (фломастери); конверти із завданнями; таблички з назвами команд і станцій, 4 маршрутні листи (*див. довідковий матеріал 1*); призи, грамоти (дипломи); технічні засоби для музичного супроводу.

Учасники: 4 команди з учнів 1–4-х класів (одна команда — один клас); учителі початкової школи, медична сестра, вихователі груп подовженого дня, батьки.

Склад журі:

- ✧ голова — директор (заступник директора з виховної роботи);
- ✧ члени — керівники станцій (*див. методичні рекомендації*).

Час гри: 70 хвилин.

План проведення заходу

I. Організаційний етап — 5 хв

- Привітання і презентація команд
- Отримання капітанами маршрутних листів

II. Основний етап — 50 хв

- Початок гри
- Рух «станціями» «Спортивна», «Пізнайко», «Нехворійко», «Художня» (на кожній станції команда перебуває протягом 10 хвилин)

III. Заключний етап — 15 хв

- Станція «Майдан's»
- Підбиття підсумків
- Нагородження переможців

Методичні рекомендації

У ході гри команди переходять від станції до станції, виконуючи завдання на кожній із них.

«Спортивна»: відповіді на запитання, пов'язані зі спортивно-олімпійським рухом, продемонструвати кілька вправ (комплекс) ранкової гігієнічної гімнастики.

«Пізнайко»: об'єднатися в групи методом розрахунку на 1–5, Кожна група отримує запитання. Підготувати відповіді протягом 2-х хвилин, потім ознайомити з ними інші групи.

«Нехворійко»: відгадати загадки, пов'язані з органами тіла людини, і розповісти про попередження захворювань цих органів.

«Художня»: намалювати ситуацію, пов'язану з безпекою життя та діяльності людини.

На кожній станції команда отримує відповідну кількість балів (за п'ятибальною системою). Переможцем вважають команду, яка отримала найбільшу кількість балів.

Кількість балів	Критерії оцінювання
5	Усі завдання виконано в повному обсязі; відповіді ґрунтовні; команда поводить на станції дисципліновано, працює злагоджено
4	Усі завдання виконано майже в повному обсязі, але відповіді недостатньо ґрунтовні; команда поводить на станції дисципліновано, працює злагоджено
3	Завдання виконано частково, відповіді недостатньо ґрунтовні; команда порушує дисципліну, не достатньо злагодженості в команді
2	Під час виконання більшої частини завдань виникають труднощі, команда недисциплінована, працюють окремі члени команди
1	Подано відповіді на 1–2 запитання, команда недисциплінована, працюють окремі члени команди

Участь усіх учнів класу у грі сприяє підвищенню згуртованості, укріпленню духу колективізму та дружніх стосунків.

Гру проводять у кожній паралелі окремо. Учні великих класів залежно від умов проведення можна об'єднати у дві підгрупи. Але загальна кількість команд — 4 (за кількістю головних станцій). Під час підбиття підсумків доцільно не тільки визначити переможців (1–3 місце) за загальною сумою балів, а й нагородити учасників, які показали найкращий результат на окремій станції маршруту.

Кожна команда в ході підготовки до гри обирає назву й девіз, якими привітає одна одну під час організаційного етапу.

Орієнтовні назви й девізи команд

Назва команди	Девіз команди
«Чомусики»	Ми Чомусиками стали, Щоб усе на світі знали
«Пізнайки»	Ми все хочемо пізнати, Щоб розумними зростати
«Питайлики»	«Що?», «Коли?», «Чому» і «Як?» У команді знає всяк
«Капітошка»	Якщо дощик накрапає, все одно не сумно нам! Граємось, співаємо, все навкруг встигаємо!
«Здоров'яки»	Здоров'я укріплюємо, Завжди перемагаємо!
«Веселка»	Як веселки кольори, нерозлучні ми завжди!
«Апельсин»	Ми — як дольки апельсина: Дуже дружні й нероздільні!

Початок і закінчення заходу відбувається на урочистій лінійці.

Станціями клас-команду водить капітан. Порядок відвідування станцій — відповідно до маршрутного листа, який витягнув капітан за жеребом. Команда пересувається в супроводі вчителя-класовода або вихователя групи подовженого дня.

Напередодні проведення гри учні розучують на уроках музики або в ГПД танок «Зверобика» або пісні спортивної тематики для проведення заключного етапу заходу.

На кожній станції команду зустрічає керівник станції:

- ✧ «Спортивна» — учитель фізичної культури.
- ✧ «Пізнайко» — учитель основ здоров'я або вчитель початкових класів.
- ✧ «Нехворійко» — лікар, медична сестра або батьки, які мають медичну освіту.
- ✧ «Художня» — учитель образотворчого мистецтва або вчитель початкових класів.

На кожній станції капітани доповідають про прибуття команди на станцію і готовність до виконання завдання.

Варіанти запитань, завдань, загадок керівники станцій видають командам на свій вибір. Можна запропонувати систему «екзаменаційних білетів». Завдання, написані на окремих аркушах,

лежать на столі перегорнутими вниз написами. Капітан команди або її представник обирають один «білет».

Завершується захід на станції «Майдан's» у музично-спортивній залі колективним виконанням танцю під фонограму пісні «Зверобика» (автор тексту А. Хайт, композитор Б. Савельєв, див. довідковий матеріал 2) або виконанням пісні про спорт кожною командою. До завершальної частини заходу доцільно включити показові виступи юних спортсменів школи (гімнастів, акробатів, борців тощо). Під час музично-спортивних номерів підбивають підсумки гри.

На урочистій лінійці за результатами подорожі станціями учасники отримують почесні грамоти (дипломи) та цінні призи.

Станція «Спортивна»

Запитання	Відповідь
1. У якому виді спорту замість воріт — корзина?	<i>Баскетбол</i>
2. У якому виді спорту м'яча не можна торкатися руками?	<i>Футбол</i>
3. У якому виді спорту відсутні фізичні навантаження, а виникає потреба розумового напруження?	<i>Шахи, шашки</i>
4. Які види спорту проводять на льоду?	<i>Хокей, фігурне катання, керлінг</i>
5. Які види спорту проводять на траві?	<i>Футбол, хокей на траві, поло, гольф, регбі тощо</i>
6. Які види спорту проводять у спортивній залі?	<i>Баскетбол, волейбол, міні-футбол, боротьба тощо</i>
7. Які види спорту проводять на воді?	<i>Плавання, стрибки у воду, водне поло, синхронне плавання, гонки на байдарках і каное тощо</i>
8. Які види спорту проводять у повітрі?	<i>Парашутний спорт, дельтапланеризм, авіамоделльний спорт тощо</i>
9. Як називаються змагання, у яких не беруть участь жінки?	<i>«Формула 1»</i>

Запитання	Відповідь
10. Які види спорту вважають суто жіночими?	<i>Художня гімнастика, синхронне плавання</i>
11. У якій країні зародився олімпійський рух?	<i>У Давній Греції</i>
12. Що символізують п'ять олімпійських кілець? Що означає окремий колір?	<i>Олімпійська емблема — це п'ять переплечених кілець різного кольору, які символізують п'ять різних континентів: синій — Європа; чорний — Африка; червоний — Америка; жовтий — Азія; зелений — Австралія</i>
13. Назвіть країну-господарку XXX літніх олімпійських ігор 2012 року?	<i>Великобританія</i>
14. У яких країнах заплановано проведення футбольного чемпіонату Євро-2012?	<i>Україна, Польща</i>

Завдання для кожної команди — показати вправу (комплекс, якщо команда швидко впоралась із запитаннями) ранкової гігієнічної гімнастики.

Станція «Нехворійко»

» Загадки для 1–2-х класів

Загадка	Відповідь
Посміхнулись гарно губи, Тридцять два — це в роті...	<i>(зуби)</i>
Відрізняти їжу звук Помічник зубів...	<i>(язик)</i>
Сяє сонце в зорях ночі... Це все бачать наші...	<i>(очі)</i>
На обличчя він «заліз» Між очима у нас...	<i>(ніс)</i>
У ній і думи і слова, Місце мрій — це...	<i>(голова)</i>

Загадка	Відповідь
Можуть створювати звуки Плескотом в долоні...	(руки)
Обійдуть усі дороги Непосиди, наші...	(ноги)
Є в людини і у звіра, Захищає тіло...	(шкіра)
Їжа потрапляє в ротик І прямує у...	(животик)

► **Загадки для 3–4-х класів**

Загадка	Відповідь
Червоні двері в печері моїй, Білі звірі біля цих дверей. І м'ясо, і хліб, усю здобич мою Я з радістю білим звірям віддаю	(Рот, губи, зуби)
Тридцять два воїни та один начальник	(Зуби, язик)
Завжди у роті, а не ковтнеш	(Язик)
На ніч два віконця Самі закриваються, А як встане сонце: Самі відкриваються	(Очі)
Два брати живуть через дорогу, а побачити одне одного не можуть	(Очі)
Один говорить, Двоє дивляться, Двоє слухають	(Рот, очі, вуха)
Є він і у людини, і у корабля	(Ніс)
П'ять братів: віком рівні, зростом різні	(Пальці)
На світ разом народились І ніколи не різнилися — Схожі, наче близнюки. Одна другу доглядає, Одна другу обмиває, Щиро дбають, залюбки. Та це ж наші...	(Руки)

Загадка	Відповідь
Де одна, там друга буде, І усюди добрі люди Звикли бачить їх обох: Як одна чого не вдіє, Зараз друга тут наспіє — Дружно зроблять справу вдвох	(Руки)
Усе життя не можуть одна одну обігнати	(Ноги)
Ношу їх багато років, а полічити не можу	(Волосини)
Що то за штука, що день і ніч стука?	(Серце)
По білій землі ходять — трое працюють, двоє спостерігають, один міркує	(Пишуть пальці, спостерігають очі, міркує розум)

Станція «Пізнайко»

» 1–2-гі класи

№ групи	Завдання	Відповідь
1	1. Як ви розумієте вислів: «Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо»? 2. Відгадайте загадку. Поясніть правила поведінки в цьому місті. Ось водичка тече, В'ється, наче стрічка. Догадалися, що це? Це глибока...	(Річка)
2	1. Поясніть значення вислову «Охайність — запорука здоров'я». 2. Відгадайте загадку. Металева та тоненька, Мною сукню шиє ненька. У мене тулуб є і вушко, Я із ниткою подружка. Чи є безпечним цей предмет? Чому?	(Голка)

№ групи	Завдання	Відповідь
3	<p>1. Доведіть правильність вислову «Бережи здоров'я змолоду».</p> <p>2. Відгадайте загадку.</p> <p style="text-align: center;">У мене є три кольори, Всі для діла, не для гри. Пішоходи й водії Знають правила мої. Коли колір я міняю — Тих чи інших зупиняю.</p> <p>Для чого служить цей прилад?</p>	(Світлофор)
4	<p>1. Як ви розумієте вислів «Здоров'я — усьому голова»?</p> <p>2. Відгадайте загадку.</p> <p style="text-align: center;">Зранку всіх людей розбудить, Гріє, пестить і голубить. На нього подивися — Ненавмисно скривися!</p> <p>Коли це буває корисним, а коли шкідливим?</p>	(Сонце)
5	<p>1. Розкрийте зміст прислів'я «Найбільше багатство — здоров'я».</p> <p>2. Відгадайте загадку.</p> <p style="text-align: center;">Щось на небі гуркотить, Наче звір страшний летить. Сильний дощ на землю лється, Звір у руки не дається. Очі світяться яскраво — Всі у дім тікайте жваво!</p> <p>Як безпечно поводитись людині, коли це явище природи застало її на вулиці?</p>	(Гроза)

» 3–4-ті класи

№ групи	Завдання	Відповідь
1	1. Закінчте речення <i>Фізичний гарт, витривалість та позитивні емоції принесуть _____.</i>	1. <i>Здоров'я</i>
	2. Складіть правило стосунків між дорослими та дітьми. <i>старшими, У, ввічливим, будь, спілкуванні, зі, стриманим, та</i>	2. <i>У спілкуванні зі старшими будь ввічливим та стриманим</i>

№ групи	Завдання	Відповідь
2	1. Закінчте речення <i>Джерело тепла, росту, енергії та здоров'я людини — це _____, _____, _____.</i>	1. Білки, жири, вуглеводи
	2. Складіть правило стосунків між дорослими та дітьми. ▪ <i>виникнення, У разі, ситуації, складної, по, до, старших, допомогу, звертайся</i> ▪ <i>ввічливість, Пам'ятай, про</i>	2. <i>У разі виникнення складної ситуації звертайся по допомогу до старших. Пам'ятай про ввічливість</i>
3	1. Закінчте речення <i>Звичайне положення тіла під час ходіння, стояння та сидіння називається _____</i>	1. <i>Поставою</i>
	2. Складіть правило стосунків між дорослими та дітьми. ▪ <i>повагу, спілкуванні, У, виказуй,зі, до, старшими, них.</i> ▪ <i>досвідченіші, Вони, тебе, за</i>	2. <i>У спілкуванні зі старшими виказуй до них повагу. Вони досвідченіші за тебе</i>
4	1. Закінчте речення <i>Система оздоровчих процедур за допомогою повітря, води та сонця — це _____.</i>	1. <i>Загартування</i>
	2. Складіть правило стосунків між старшими та молодшими школярами. ▪ <i>до, намагайся, набиватися, старшокласників, друзі, у, Не</i> ▪ <i>вас, різні, Пам'ятай, у, інтереси</i>	2. <i>Не намагайся набиватися до старшокласників у друзі. Пам'ятай: у вас різні інтереси</i>
5	1. Закінчте речення <i>Явища природи, які виникають раптово і призводять до порушення нормального життя, а іноді й до загибелі людей називають _____.</i>	1. <i>Стихійні лиха</i>

№ групи	Завдання	Відповідь
	<p>2. Складіть основне правило поведінки в надзвичайних ситуаціях. <i>надзвичайних, паніка, У, неприпустимі, та, в, ситуаціях, метушня</i></p>	<p>2. <i>У надзвичайних ситуаціях неприпустимі метушня та паніка</i></p>

► **Додаткові завдання (якщо дозволяє час)**

1. Поясніть значення вислову: «Хочеш бути здоровим — рухайся, хочеш бути красивим — рухайся, хочеш жити довго — рухайся».
2. Покажіть емоції виразом обличчя, коли ви:
 - ✦ злякалися чогось, наприклад собаки;
 - ✦ ненавмисно розбили склянку;
 - ✦ не вивчили урок;
 - ✦ не хочете їсти якусь страву;
 - ✦ отримали бажаний подарунок;
 - ✦ зустріли друга, якого давно не бачили.

Які емоції ви зображували? Які з них корисні для вашого здоров'я?

Станція «Художня»

Залежно від індивідуальних особливостей учнів, ступеня згуртованості, навичок роботи в групі завдання можна давати індивідуальні (для кожного учня є альбомний лист та олівці або фломастери), або групові (для 5–6 учнів). Завдання пропонують на власний вибір (якщо це індивідуальна робота), за допомогою жеребкування або одне для всіх груп команди. Слід зобразити ситуацію, пов'язану з безпекою життя та діяльності людини.

► **Додаткові завдання (якщо дозволяє час)**

Намалювати «Квітку Здоров'я»; екологічний плакат «Збережемо природу!»; листівку «Скажемо курінню: «Ні!» тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Глібов Л. І. Без вікон хатка, без дверей: загадки. — К. : Веселка, 1972. — 28 с.
2. Діптан Н. В. Основи здоров'я. 4 клас. Робочий зошит. — Х. : Ранок, 2008. — 64 с.
3. Иванов И. П. Педагогика коллективных творческих дел: кн. для учителя. — К. : Освита, 1992. — 95 с.

4. Плотникова О. М. Гра-подорож «Якщо бажаєш бути здоровим» // Основи здоров'я. — 2012. — № 1. — С. 22–28.
5. Чуковський К. І. Вірші, казки, загадки. — К. : Махаон — Україна, 2010. — 128 с.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1**МАРШРУТНІ ЛИСТИ****Маршрут № 1.**

Команда _____

Назва станції	Місце проведення	Кількість балів	Підпис керівника станції
«Спортивна»	Музично-спортивна зала		
«Пізнайко»	Кабінет № ____		
«Нехворійко»	Кабінет № ____		
«Художня»	Кабінет образотворчого мистецтва		

Загальна кількість балів _____

Місце _____

Голова журі _____

Маршрут № 2.

Команда _____

Назва станції	Місце проведення	Кількість балів	Підпис керівника станції
«Художня»	Кабінет образотворчого мистецтва		
«Спортивна»	Музично-спортивна зала		
«Пізнайко»	Кабінет № ____		
«Нехворійко»	Кабінет № ____		

Загальна кількість балів _____

Місце _____

Голова журі _____

Маршрут № 3.**Команда** _____

Назва станції	Місце проведення	Кількість балів	Підпис керівника станції
«Нехворійко»	Кабінет № ____		
«Художня»	Кабінет образотворчого мистецтва		
«Спортивна»	Музично-спортивна зала		
«Пізнайко»	Кабінет № ____		

Загальна кількість балів _____ Місце _____

Голова журі _____

Маршрут № 4.**Команда** _____

Назва станції	Місце проведення	Кількість балів	Підпис керівника станції
«Пізнайко»	Кабінет № ____		
«Нехворійко»	Кабінет № ____		
«Художня»	Кабінет образотворчого мистецтва		
«Спортивна»	Музично-спортивна зала		

Загальна кількість балів _____ Місце _____

Голова журі _____

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2**ПІСНЯ «ЗВЕРОВИКА»***(подано мовою оригіналу)*

- Уселась кошка на окошко
И стала лапкой уши мыть.
Понаблюдав за ней немножко,
Ее движенья можем повторить.

Припев:

Раз, два, три. Ну-ка повтори! (2 р.)
Три, четыре, пять. Повтори опять! (2 р.)

2. Змея ползет лесной тропой,
Как лента, по земле скользит.
А мы движение такое
Рукою можем вам изобразить.

Припев.

3. Весь день стоит в болоте цапля
И ловит клювом лягушат.
Не трудно так стоять ни капли
Для нас, для тренированных ребят.

Припев.

4. Живет на свете очень много
Мартышек, кошек, птиц и змей.
Но, человек, ты — друг природы,
И должен знать повадки всех зверей.

Припев.

(А. Хайт)

Навчальна екскурсія «Вода джерельна — смак життя чудовий»

М. П. Малащенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальну екскурсію «Вода джерельна — смак життя чудовий» розроблено відповідно до програми інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 2–4-х класів. Теоретична інформація, яку отримують учні в ході екскурсії, дозволить розширити, упорядкувати їхні знання з тем: «Відпочинок на природі», «Людина як частина природи» (2 клас); «Активний відпочинок», «Природні чинники здоров'я», «Твоя батьківщина і здоров'я», «Природні умови малої батьківщини» (3 клас); «Способи загартування: дія сонячного проміння, повітряні ванни, обтирання холодною водою» (4 клас).

Завдяки цікавому прийому — появі чарівних краплинок із різними завданнями — учні подорожують із сьогодення в минулі часи, дізнаються про поважне ставлення до води наших предків. Цінності вітчизняної культури, яскрава мова мистецтва формують дитячі уявлення про унікальність джерела — справжнього дива рідної природи. Добірка фольклорного і літературного матеріалу (казки, вірші, прислів'я, приказки, загадки, пісня, гра) допомагають дітям пізнавати світ не лише розумом, а й серцем.

Розширюючи уявлення про джерела як частину малої батьківщини, школярі вчаться дбайливо ставитися як до них, так і до води в цілому, відчувати відповідальність за все живе на землі.

Образне подання навчального матеріалу в ході екскурсії, сумлінне виконання завдань «краплинок» сприяють розвитку фантазії, пам'яті, працелюбності, любові до природи, бажанню захищати та охороняти її. Ознайомлення з цілющою силою джерельної води дозволить дітям покращити настрій, загартовуватись, розкрити резерви свого організму.

Насичена подорож наприкінці навчального року до мальовничого місця — весняного лісу — позитивно впливатиме не тільки на фізичне, а й на соціальне, психічне й духовне здоров'я школярів.

Зміст екскурсії узгоджено зі спорідненим матеріалом у курсах «Я і Україна», «Читання», «Позакласне читання», «Образотворче мистецтво», «Музичне мистецтво».

Мета: ознайомити учнів із шанобливим ставленням наших предків до води, узагальнити їхні знання про значення води для всього живого на землі в минулому і в сьогоденні; формувати уявлення про джерела засобами яскравої мови мистецтва, розвивати фантазію і пам'ять, збагачувати словниковий запас школярів, розвинути навички виразного читання віршів та складання усної оповіді; зміцнювати відповідальність щодо водних ресурсів, розвивати бажання дбайливо ставитися до природних джерел, виховувати любов до рідного краю, прагнення оберігати природу.

Обладнання: відро, срібляста нитка, скріпки; намальовані на папері краплинки води із завданнями; склянка, чашка, пластикові пляшки; килимки, рушнички; альбоми для малювання, кольорові олівці або фломастери; сопілка, сувеніри.

Підготовка до екскурсії

Учитель обирає місцевість, де є джерело, і оглядає його. Складають детальний план екскурсії, передбачають час її проведення і маршрут. Учні завчасно отримують завдання: підібрати прислів'я і приказки про воду; підготувати загадки і вірші, де згадується вода, джерела; спробувати самостійно або за допомогою батьків скласти віршовані рядки з римами

«в'ється — сміється», «чисте — променисте»; вивчити вірші «Джерело» й «Джерельце» Н. Забіли, А. Качана, «Лісове джерельце» М. Чепурної. Один школяр учить вірш «Що таке акростих?»

Екскурсію проводять наприкінці квітня або в травні. Якщо «Тиждень здоров'я» за планом проходить холодної пори року, її можна провести в іншому форматі, наприклад, віртуальному.

ХІД ЕКСКУРСІЇ

Учні знаходяться в класі.

Учитель. Дорогі друзі! Сьогодні ми завітаємо в гості до води. Може, хтось здивується: як саме ми можемо потрапити до неї в гості, й чи варто для цього кудись іти? Адже достатньо просто відкрити кран — і ось вона, водичка, сама до нас летиться.

Подивіться-но сюди! (Учитель виймає з відра намальовані та вирізані з паперу 9 блакитних краплинок води розміром приблизно 13×20 см. На одному боці кожної з них намальовано «личко» краплинки, на зворотному боці — окреме завдання, яке необхідно виконати. Краплинки (з першої до дев'ятої) лицьовим боком прикріплюють скріпками зверху вниз до сріблястої нитки, яка висить на дошці вертикально.)

Це чарівні краплинки. Зараз вони вам щось розкажуть.

Учитель бере першу краплинку.

Учитель (від імені першої краплинки). Чи відомо вам, що таке акростих?

Учень

Перші літери рядків
Зверху вниз я разом звів.
Ось і вийшло слово з них,
Це, краплинко,— акростих.

Учитель (від імені першої краплинки). Усе правильно. Уважно слухайте віршик, який ми вам розкажемо. Складіть перші літери рядків, які одна за одною прочитають мої сестрички. Тоді ви дізнаєтесь, що на вас чекає.

Учитель бере по черзі краплинки з першої до дев'ятої, читаючи вірш рядок за рядком.

Учитель

(від імені першої краплинки)

Еге ж, водила у мандрівку

(від імені другої краплинки)

Коли в музей, коли і містом.

(від імені третьої краплинки)

Сьогодні ж під дзвінку сопілку

(від імені четвертої краплинки)

Команду привела до лісу.

(від імені п'ятої краплинки)

Усюди пташечки щебечуть,

(від імені шостої краплинки)

Радіють діти: от маївка!

(від імені сьомої краплинки)

Спочили добре, аж надвечір

(від імені восьмої краплинки)

Ішли додому. Для малечі

(від імені дев'ятої краплинки)

Яка ж то випала мандрівка!

Учні складають перші літери дев'яти рядків і називають слово «екскурсія». Учитель повертає краплинки зворотнім боком. На кожній з них написано одну з літер Е, К, С, К, У, Р, С, І, Я та окреме завдання.

Завдання на зворотному боці краплинок:

1. Слухаємо розповідь.
2. Мандруємо в минуле.
3. Закінчуємо казку.
4. Читаємо виразно вірші.
5. Заспіваймо пісеньку.
6. Відгукнемося на заклик «Бережіть воду!»
7. Граємось!
8. Добираємо загадки і прислів'я про воду.
9. Малюємо нашу екскурсію.

Учитель *(від імені першої краплинки)*. Ми пропонуємо вам цікаву екскурсію до нашого друга — лісового джерельця. Якщо ви виконаєте всі завдання моїх сестричок, дев'ята краплинка відкриє вам таємницю. Дива вже починаються. Зранку погода була начебто засмученою. А зараз сонечко привітно посміхається. Білі пухнасті хмарки пливуть блакитним небосхилом. Легкий вітерець кличе нас у подорож. То ж мерщій вирушаймо в дорогу!

Перед виходом із класу вчитель нагадує учням, як треба поводитись під час екскурсії. Учні та вчитель беруть із собою до лісу необхідне обладнання.

Перехід від школи до визначеної місцевості.

Учитель. Ми опинилися на лісовій галявині. Вам тут подобається? Чуєте? Деся дзюркотить водиця. Та це ж лісове джерельце! Підійдемо до нього ближче.

Учні підходять до джерельця.

Учитель. Як ви відчуваєте себе біля води?

Учні. Добре! Прекрасно! Чудово! Гарно!

Учитель. Зараз ми розстелимо килимки, зручно влаштуємося і послухаємо розповідь першої краплинки. З цієї розповіді ви дізнаєтесь, чому життя на Землі без води неможливе.

Діти розстилають килимки і сідають на них. Учитель бере першу краплинку.

Розповідь першої краплинки

«ДЕ Є ВОДА, ТАМ Є ЖИТТЯ»

Учитель (*від імені першої краплинки*). Вода — диво природи. Її завжди вважали джерелом усього живого. Вода настільки міцно увійшла в наше життя, що ми і не мислимо без неї свого існування. Цю речовину справедливо називають колискою життя. Адже перші живі істоти, які з'явилися на нашій планеті мільйони років тому, жили у воді. Недаремно великий енциклопедист, учений і художник Леонардо да Вінчі назвав її «соком життя». Так воно і є. У рослинах — 80–95 % води, близько 70 % маси тварин становить вода.

Приблизно 65 % маси тіла людини — вода. У легенях, нирках, серці — 80 % води. Вона є навіть у наших кістках (22 %). Якщо можна було б чавити людину, як лимон, то вийшло б приблизно 50 літрів води. Ця рідина, яка відрізняється від звичайної наявністю різних речовин, необхідна для життєдіяльності тіла. 80 % маси людського мозку — це спеціально сформована чиста вода. Щонайменше надходження сторонніх речовин, не властивих людині, спричинює порушення її психічного стану. Вода, яка міститься у крові, постійно омиває всі клітинки організму. Вона також служить провідником тепла тілом людини.

Навіть коли ви не п'єте воду протягом дня, то з твердої їжі отримуєте приблизно 1 літр рідини. Фрукти, овочі, хліб, м'ясо містять 30–90 % води. Крім цього, ви ще вживаєте близько 1–2 літрів рідини у вигляді різних напоїв, супів, борщів.

Людина дуже гостро відчуває порушення водного балансу. Так, втрата вологи до 6–8 % від маси тіла викликає тяжкий стан, близький до знепритомлення. Утрачаючи 10–12 % вологи, серце перестає битися, людина помирає.

Таким чином, без води людство не могло б існувати. Без цієї стихії життя на Землі б зупинилося: пов'яли б квіти, зникли б звірі, замовкли б назавжди птахи. Усе живе на Землі потребує води. Кожна її крапля є дорогоцінним даром природи. Ніколи про це не забувайте.

Учитель бере другу краплинку.

Учитель. Друга краплинка повідає, як ставилися до води наші пращури.

Мандрівка в минуле з другою краплинкою

«ЗА СИВОЇ ДАВНИНИ»

Учитель (*від імені другої краплинки*). Здавна вогонь і вода були «найвищими чистителями й святителями». Ці стихії, за віруваннями, «мали необмежені сили й властивості»: проганяти та відвертати лихо; надавати силу матері-землі для родючості та високих урожаїв; дарувати людині здоров'я, радість, добробут, багатство, щастя.

Люди завжди розуміли значення води у своєму житті й упродовж багатьох віків оспівували її як основу буття. Серед наших предків існувало справжнє водопоклоніння. Обоювалось море, озеро, річка, джерело, криниця. У давнину люди полюбляли молитися біля води, навіть приносили жертви озерам і криницям. Народ поважав воду як святу стихію, від якої залежало життя, щастя і добробут. В уявленнях стародавніх людей вода була старшою за все інше на землі (дерева, рослини, тварини). Уважалося, що вона з'явилася на початку створення світу. Колись у замовляннях так і зверталися до води: «Водичко, водичко, найстарша сестричко».

На початку весни існував ритуал обливання водою. Віра в чистителя-воду була дуже глибокою. Коли навесні дівчину і хлопця обіллють водою, — влітку підуть дощі, буде щедрий урожай, а самі «облиті» стануть чистими, сильними, розумними, здоровими. Дівчина вийде заміж за хлопця, про якого мріяла, а хлопець одружиться з коханою дівчиною. Ритуал обливання водою на другий день Великодня існував по всій території України.

Шанобливе ставлення наших предків до води виявилось в обрядах її освячування, які відбувалися під час Водохреща і Стрітення. Йорданська і Стрітенська води вважалися цілющими — їх пили, ними змочували рани і хворі місця, вмивалися, купалися в них. За стародавніми віруваннями, це давало людям здоров'я і вроду.

Вода як дуже важливий чинник життя згадується в сказаннях усіх індоєвропейських народів. У стародавніх легендах зазначається, що земля лежить на воді. Сонце в кінці дня, із заходом, опускається у воду, купається в ній, тому вранці завжди таке привітне, свіже й бадьоре.

Як доросла людина виростає з немовляти, так і джерело дає початок великій річці.

В Україні спрадавна шанували джерела. Кожну дитину мати змалечку навчала: замулити чи забруднити джерело — то великий непростимий гріх, розчистити ж, навпаки, благо і добро. Чистота та бездоганні смакові якості джерельної води сприяли тому, що народ надавав їй символічного значення — вона вважалася живою, тобто особливо цілющою. Такою вона зображалася і в казках та легендах. За народними віруваннями, жива вода давала сили, здоров'я, зцілювала рани, повертала до життя тих, хто був із нею щирим і добрим.

Водночас у народній фантазії витворювався образ мертвої води — забрудненої та спотвореної бездушним ставленням людей до неї. За це вона ніби мститься людям усілякими бідами та хворобами. Тому вважалося великим гріхом плюнути у воду чи забруднити її нечистотами. Напевно, вам відомі казки, у яких ідеться про живу й мертвою воду. Назвіть їх.

Учні. «Котигорошко», «Про Івана Богатиря», «Шовкова держава», «Іван Царевич і Сірий Вовк», «За живою та мертвою водою».

Учитель (*від імені другої краплинки*). Кришталево чисту воду завжди оспівували й ретельно берегли. Її наші предки на знак особливої шани пили з непокритою головою і при цьому бажали один одному: «Будь багатим, як Земля, будь здоровим, як вода!»

Народ складав прислів'я і приказки про джерела. Які ви пам'ятаєте?

Учні

- ✧ Напившись води, не забувай джерело, з якого вона витікає.
- ✧ З малого джерела велика річка починається.

Учитель бере третю краплинку.

Учитель (*від імені третьої краплинки*). Ні тепер, ні потім, коли станете дорослими, не робіть зла. Не руйнуйте того, що створене природою, бо все в ній розумно і взаємопов'язано.

Я розповім маленьку казочку про джерельце. Ваше завдання — придумати до неї кінцівку.

Казка третьої краплинки

«ЛІСОВЕ ДЖЕРЕЛЬЦЕ»

...Джерельце народилося вночі. Земля ще спала, вкрита мо-роком, і нічого не чула. А її новонароджене дитятко вже хотіло жити, радіти, співати. Джерельце тихесенько захлюпотіло і спробувало звільнитися від материнських обіймів, але земля міцно тримала його у своєму сонному тілі. Джерельце аж заплакало від безсилля. Та ось настав ранок. У ліс прийшли діти. Джерельце дуже зраділо і чимдуж закричало:...

Заслуховування кінцівок, які придумали учні.

Учні

1. «Допоможіть мені!»

Щоб напиться чистої прохолодної води, діти підійшли до дже-рельця. Вони почули його голос. Малюки почали розгортати каміння і визволяти джерельце. Воно весело заспівало і пригостило діточок своєю водою.

2. «Я тут! Ідіть до мене! Пийте мою воду!»

Діти прибігли на гомін джерельця. Вони з долонь пили смачну, прохолодну й чисту воду, тамуючи спрагу. Потім малюки почисти-ли джерельце від камінців і листя, обгородили його та побігли далі.

3. «Я тут! Звільніть мене!»

Діти розчистили від каміння джерельце, а воно напоїло їх кришталевою водою.

4. «Діти, я тут! Знайдіть мене і допоможіть!»

Почувши тихе дзюрчання води, діти відшукали джерельце. Їхні маленькі ручки розчистили його і дали волю бурхливому прозорому струмочку.

Учитель (*від імені третьої краплинки*). Чудові закінчення казочки! (*Бере четверту краплинку і продовжує від її імені.*) Запрошую всіх до поетичного клубу. Спочатку оголошується конкурс виразного читання віршів.

Поетичний клуб четвертої краплинки

«МОВА ЧАРІВНА, СПІВУЧА»

Учні за бажанням читають вірші за вибором (*див. довідковий мате-ріал*). «Краплинка» нагороджує читців сувенірами.

Учитель. Шановна краплинко! Наші діти можуть не тільки виразно читати вірші відомих поетів, а й самі пробують складати віршовані рядки. Послухай, будь ласка, що саме склали школярі

(самостійно або за допомогою дорослих), використовуючи риму «в'ється — сміється» та «чисте — променисте» або «чиста — промениста».

Перший учень

Джерельце в'ється
Прозоре й чисте.
Воно сміється,
Холодне й променисте.

Другий учень

Струмочок між камінням в'ється,
І в ньому сонечко сміється.
А вода у тім струмочку,
Мов сльозинка, чиста,
Коли плаває в ній сонце,
Стає промениста.

Третій учень

Між долини річка в'ється,
В небі сонечко сміється.
Вода біжить чиста-чиста,
Прохолодна, промениста.

Учитель (*від імені четвертої краплинки*). Які ж ви молодці!
Справжні таланти!

«Краплинка» нагороджує юних поетів сувенірами.

Учитель (*від імені четвертої краплинки*). Прислухайтесь,
діти, до слова «джерело». Справді, воно дуже красиве! Що вам
нагадає це слово?

Учні

1. Дзюрчання води.
2. Дощові краплі.
3. Люстерко.
4. Різнокольорові кульки.
5. Сходинок.
6. М'ячик.
7. Веселку.
8. Загадкову мрію.
9. Пісеньку.

Учитель (*від імені п'ятої краплинки*). Хтось із вас сказав,
що слово «джерело» схоже на пісеньку. То ж давайте разом дружно
заспіваємо!

Діти стають у коло і співають пісню. Учитель підіграє їм на сопілці.

Пісенька п'ятої краплинки

«ДЖЕРЕЛЬЦЕ»

1. Тече річка чудова,
І водичка аж блищить.
Це — джерельце у діброві
Її повнить, веселить.

Приспів:

А водичка чиста-чиста
Швидко так біжить, біжить.
Ну а хвилька, як намисто,
Душу веселить.

2. Бережіть джерельце, люди,
І воно напоїть вас.
«Хай дзюрчить джерельце всюди!» —
Закликає дружно клас.

Учитель. Весело співаєте! А от шоста краплинка чогось така сумна. (*Бере шосту краплинку і продовжує від її імені*). Як же мені не сумувати? Багато людей навіть не замислюються над тим, скільки прісної води марнується через нешанобливе ставлення до неї. Вони зовсім не вміють або не хочуть економити воду. Тому мені дуже прикро. Я звертаюся до дітей із проханням відгукнутися на мій заклик.

Заклик шостої краплини

«БЕРЕЖІТЬ ВОДУ!»

Якщо подивитися на нашу Землю з космосу, то справедливо було б її назвати не Землею, а Великою Водою чи Океаном, бо 4/5 поверхні планети вкрито водою. Підраховано, що на кожного землянина припадає близько 300 млн м³ води. Більшість водної стихії на Землі припадає на моря та океани, у яких вода солоня. На нашій планеті водні ресурси — у великій кількості, якщо брати до уваги їх усіх. Водночас води, яку ми можемо відразу використовувати для своїх щоденних потреб, дуже мало. На 100 літрів солоної води припадає лише 2 літри прісної. Озера і річки — наш основний постачальник прісної води. А це не так багато, враховуючи, що на одного міського жителя на добу витрачається 200–400 літрів води. Напевно, важко уявити, скільки води потребує все місто. Зате стає зрозумілим, як важливо економно використовувати її.

Коли людина приймає душ протягом 5 хвилин, витрачається близько 100 л води, яких вистачило б для поливу 12 дерев.

Я закликаю вас берегти кожну краплиночку, кожну мою сестричку. Повернувшись додому, перевірте, чи не капає з кранів вода. Якщо так — негайно зверніться до батьків із проханням відремонтувати сантехніку. Якщо з крана капає по краплині вода, то за місяць її витече 400 літрів. І це лише з одного крану, а вдома, в школі, в місті? Яка це втрата! Тому добре закручуйте крани. Будьте бережливими!

Учитель. Не турбуйся, краплиночко! Діти обов'язково перевірятимуть, чи не летиться марно вода в їхньому домі. Упевнена, що вони і своїм батькам розкажуть, чому необхідно економити воду, дбайливо ставитися до неї. *(Бере сьому краплинку і продовжує від її імені)*. Щоб моя сестричка не горювала, давайте пограємо! Учні. Із задоволенням!

Гра сьомої краплинки

«ДОБРІ СПРАВИ»

Діти стають у коло. Усі вони — добрі краплинки. У середині кола стоїть мати-хмарка. Ця дитина тримає чашку з «чарівною водою доброти». Усі донечки кружляють навколо матері, доки звучить музика. *(Учитель грає на сопілці просту мелодію)*. Коли музика закінчується, краплинки зупиняються.

Мати-хмарка бризкає на кожну дитину «чарівною водою доброти» і запитує, кому допомогла та чи інша краплинка. Діти відповідають. Наприклад: «Я побачила квіточку, яка засихала від спеки, і напоїла її»; «Я побачила на дорозі брудну машину і вимила її»; «Я розвеселила діточок, танцюючи у калюжі» тощо.

Після того як усі діти розкажуть хмарці про добрі справи, мати намагається повторити все, що почула.

Учитель бере восьму краплинку.

Учитель *(від імені восьмої краплинки)*. Щоб ця екскурсія запам'яталася надовго, я пропоную вам намалювати у своїх альбомах галявину, дерева, квіти, птахів, сонце, небо, хмаринки і, звичайно, лісове джерельце, з яким ви сьогодні познайомилися. Ви можете також намалювати себе, однокласників та вчителя.

Малюнок із восьмою краплинкою

«НАША ЕКСКУРСІЯ»

Діти малюють в альбомах.

Учитель бере дев'яту краплинку.

Учитель *(від імені дев'ятої краплинки)*. Я у захваті від вас, діти! Ви вмієте уважно слухати, гарно співати й малювати,

складати казки та вірші, виразно читати їх. Мені хочеться зробити вам особливий дарунок. Та спочатку наберіть у склянку води з лісового джерельця. Яка вона?

Діти набирають воду у склянку, дивляться на неї і кажуть, що вона «чиста», «прозора», «свіжа», «прохолодна», «казкова» тощо.

Учитель (*від імені дев'ятої краплинки*). Чи знаєте ви загадки, українські прислів'я та приказки про воду?

Учні. Знаємо, знаємо! І тобі розкажемо!

► Загадки

Буває хмаркою вона,
Пушинкою буває,
Бува, як скло,
Крихка й тверда —
Звичайна, підкажіть,... (*вода*)

Що таке: пливе і летється,
Часом на камінь дереться,
Як немає — все всихає,
Звірі й птахи помирають.
(*Вода*)

► Українські народні прислів'я та приказки про воду

- ◇ Вода — наша мати.
- ◇ Без води каші не зварिश.
- ◇ Без води і не туди, і не сюди.
- ◇ Вода розуму не мутить і голови не смутить.
- ◇ Вода в решеті не встоїться.
- ◇ Вода все криє, а береги рие.
- ◇ В океані води не зміряєш.
- ◇ Вони між собою — нерозливвода.
- ◇ Глянь у воду та на свою вроду.
- ◇ З брудної води ще ніхто чистим не вийшов.
- ◇ Не спитавши броду, не сунься у воду.
- ◇ Як води боятися, то не купатися.
- ◇ Щоб спрагу вгасити, треба води попити.
- ◇ Пролиту воду назад не збереш.
- ◇ Чиста вода як сльоза.
- ◇ Вода крапля по краплі і камінь довбе.
- ◇ Зелена трава — недалеко вода.
- ◇ Земля найбагатша, вода найсильніша.
- ◇ Чим глибша вода, тим більша риба.
- ◇ Вода — це здоров'я, вода — це життя.

Учитель (*від імені дев'ятої краплинки*). Ви мене приємно здивували своїми знаннями. Бачите, як народ і сучасні письменники ніжно опоетизували воду, її життєдайну силу, енергію, красу і багатство. Вони передали свої почуття наступним поколінням, заповідаючи берегти цей безцінний дар.

Любі діти! Ви дуже добре справилися з усіма завданнями, то ж настав час відкрити вам таємницю.

Таємниця дев'ятої краплинки

«ЦІЛЮЩА ВОДИЦЯ»

Із давніх-давен на українській землі жили люди сильні, добрі та красиві. Звідки ж брали вони красу та силу? Виявляється, ці люди пили студену воду з джерельця. А чому джерельна вода надавала їм таких якостей?

Пливли по небу хмаринки, та й розсипались дощовими краплинками. Упала дощова вода на землю. Частина її стала туманом і повернулася в хмаринку, інша — вмила травичку та квіти, і вони дали їй свою красу. Вода напоїла спраглу землю, і вона дала їй свою силу. А ще земля проявила доброту до водички і надала їй притулок.

Зібралася вода у підземній хатинці. Потім зробила маленьке віконечко та й визирнула з-під своєї підземної домівки. На поверхні утворилося джерельце.

Люди знаходили віконечко-джерельце, копали навколо нього ямку, в якій збиралась джерельна вода. Пили ту воду, вмивалися нею та ставали дужими, добрими, вродливими.

Ось і дізналися ви про джерельце. Пам'ятайте: скільки джерел на землі, стільки зір на небі. Як побачите, що падає зоря, знайте, десь замулилося джерело. Мої юні друзі! Щоб не згасали зорі, бережіть джерела, бо вода не просто потрібна для життя, вона і є саме життя. Це найбільше багатство на землі.

Я хочу, щоб кожен із вас умив своє личко цілющою джерельною водою. Візьміть свої пляшечки і наберіть чарівної водиці. Принесіть додому, дайте вмитися і прополоскати нею ротіву порожнину своїм рідним. Розкажіть батькам про лісове джерельце, з яким ви сьогодні познайомилися. Наступного разу прийдіть сюди з татом, мамою, братиками й сестричками. Пам'ятайте: вмивання джерельною водою — дуже корисна для здоров'я тонізувальна, загартовувальна процедура.

Діти вмиваються джерельною водою, витираються рушниками.

Учитель (*від імені дев'ятої краплинки*). Крім джерельної води, я хочу вам подарувати дві веселі фізкультхвилинки. Якщо

на уроці вам захочеться трішки перепочити, зробіть їх. Ви почуватимете себе бадьорими, свіжими, сильними, начебто й справді вмилися прохолодною джерельною водою.

► **Фізкультхвилинка**

1. Водичко, водичко,
Умий моє личко,
Щоб і очки ясніли,
Щоб і бровки чорніли,
Щоб сміявся роток,
Щоб кусався зубок.
2. Раз, два! Всі присіли,
Потім вгору підлетіли.
Три, чотири! Нахились,
Із джерельця гарно вмийсь.

Учні виконують рухи та жести відповідно до текстів віршів.

Учитель. Щиро дякуємо вам, сестрички-краплиночки, за дарунки, цікаві розповіді та чудову подорож до природного джерельця. Сподіваємося, що ми ще не раз зустрінемося з ним.

Учні. До побачення, джерельце! Дуже раді були з тобою познайомитися і вмитися цілющою водою. Чекай нас у гості. Скоро ми знову прийдемо до тебе.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Виклади давньослов'янських легенд, або міфологія* / Уклад. Л. Ф. Головацький. — К. : Довіра, 1991.
2. *Детям обо всем на свете. Популярная энциклопедия. Книга 1.* — Х. : УФММС, 1994.
3. *Збірник загадок для учнів початкової школи* / Упорядкування Г. Сапун. — Тернопіль : Підручники і посібники, 2000.
4. *Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Книга II.* — К. : АТ «Обереги» 1994.
5. *Лаврентьева Г. П. Джерела доброти: навч.-метод. посібник для роботи з дітьми в дошкіль. закладах, школі та сім'ї.* — К. : А. С. К., 1997.
6. *Мої улюблені вірші* / Уклад. В. І. Паронова. — Тернопіль : Підручники і посібники, 1999.
7. *Українські прислів'я та приказки.* — К. : Т-во «Знання» України, 1992.
8. *Щедрик. Дитячий універсальник для родинного і шкільного читання. Книга 1* / Уклад. П. Черемський. — Х. : Сокіл — Просвіта, 1994.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ**ДЖЕРЕЛО**

На зеленій галявині, де рясна трава
Дзюркотить криниченька, чиста, лісова.
До води схиляються квіти запашні,
Камінці виблискують в темній глибині.
Ми збирали ягоди, забрели сюди.
Відпочити в затишку сіли край води.
Ходять в лісі шелести, дзюркотить вода.
Це казки струмочок нам розповіда.

(Н. Забіла)

ДЖЕРЕЛЬЦЕ

Джерельце під вербою
Виблискує водою.
Прийду до нього й до ладу
Порозчищаю, обкладу.
І задзвенить, і заспіва,
Вода джерельна, мов жива.

Немов застигли чисті води
В своїй незайманій красі.
Маленьке дзеркало природи,
Яким милуються усі.

Зеленокосі верби долі
Схилились в лоно залюбки,
На тому березі тополі
Купають постаті стрункі.

Біліють перлами лілеї,
Його прикрашують вінцем.
Ми зачаровані твоєю
Красою, миле джерельце.

Маленьке бісерне намисто
Моєї матері-землі.
Як зберегти таким же чистим
Тебе для інших поколінь?

ДЖЕРЕЛЬЦЕ

Уночі над полем
Злива прошуміла.
І мале джерельце
Трохи замуліло.

Ми взяли лопату
І його звільнили,
Заодно лозину
Поряд посадили.
Виростає, вербичко,
Буйною, рясною!
Плинь собі, потічку,
І ставай рікою!
(Анатолій Качан)

ЛІСОВЕ ДЖЕРЕЛЬЦЕ

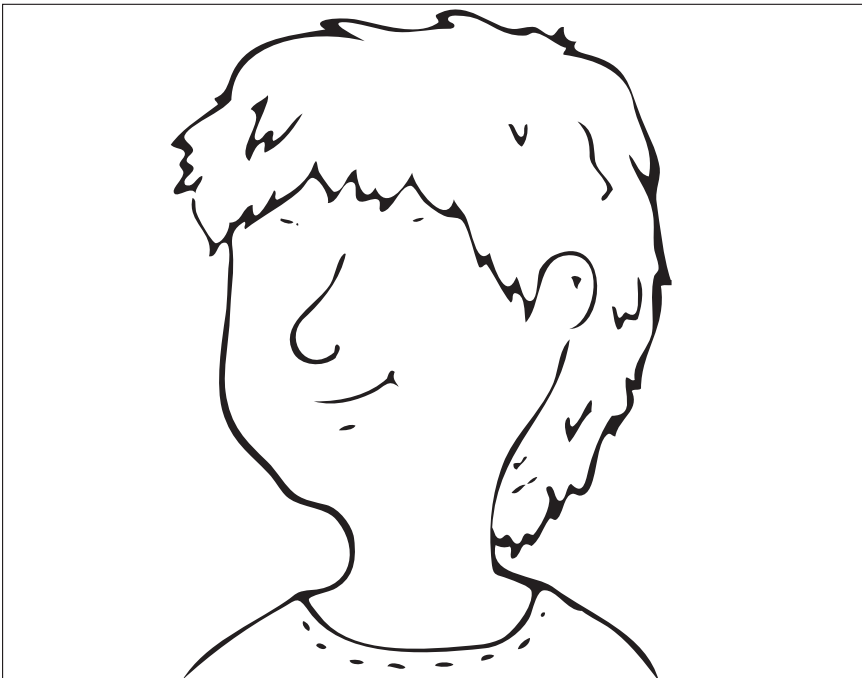
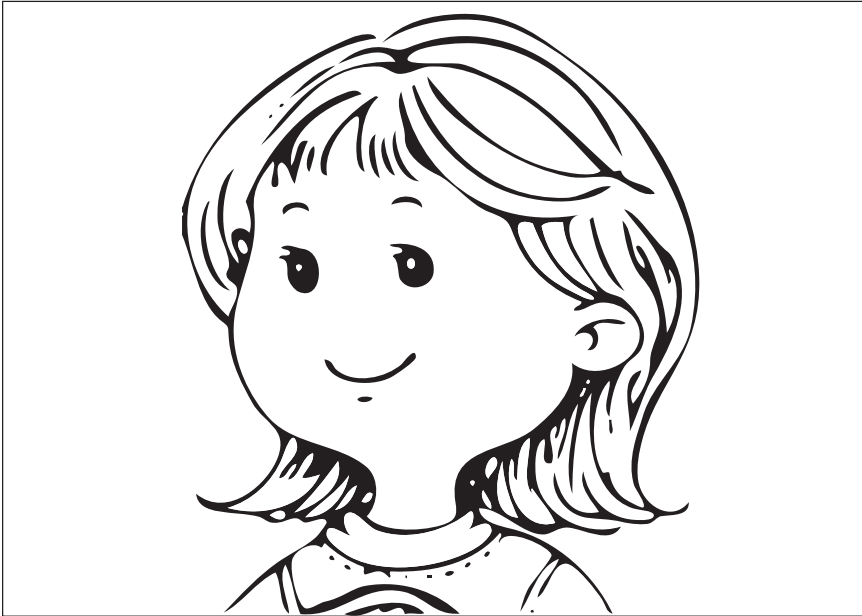
Лісове джерельце,
Добре в нього серце.
Всім дає водиці:
І звірятку, й птиці,
Дереву, травині,
Квітці і людині.
Тому й не міліє,
Дзюркотить, радіє
І з лісів дзвінкою
Витіка водою.
(Марія Чепурна)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1



ДОДАТОК 2

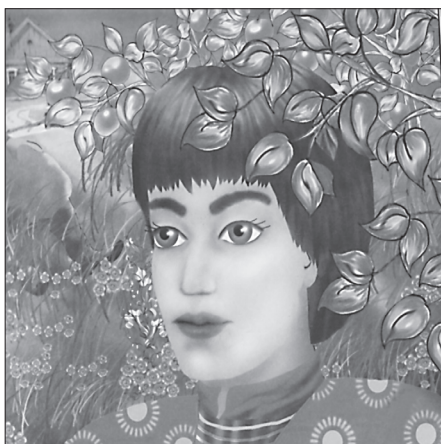




ДОДАТОК 3



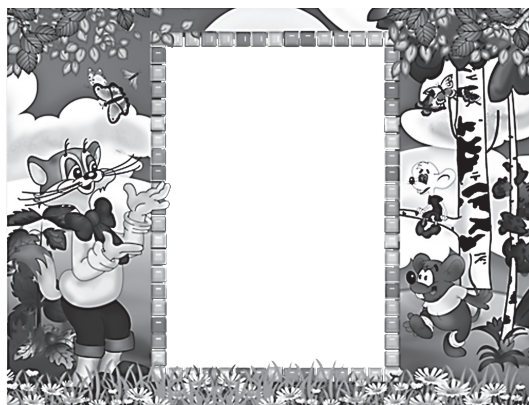
ДОДАТОК 4



ДОДАТОК 5



ДОДАТОК 6



Слайд 1**Проект
Абетка здоров'я**

ВІТАМІНИ

Їжа, корисна для здоров'я**Слайд 2**

Вітаміни — речовини, необхідні для життя людини, її росту та розвитку.

- ✧ Існує багато вітамінів.
- ✧ Для зручності їх називають буквами латинського алфавіту: А, В, С та ін.
- ✧ Вони містяться у продуктах харчування.

Слайд 3

Вітамін А впливає на ріст дитячого організму, підвищує його стійкість до інфекційних захворювань.

Якщо його не вистачає в їжі, діти хворіють і погано ростуть.

Добова норма вітаміну А — 1 мг.

Слайд 4

Вітамін А



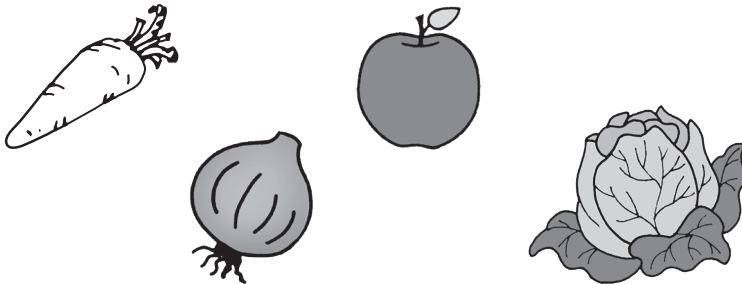
Слайд 5

Вітамін А міститься ще в таких продуктах:

- ✧ печінка,
- ✧ апельсин,
- ✧ обліпіха.

Слайд 6**Вітаміни групи В**

- ✧ Впливають на перебіг багатьох процесів обміну речовин та діяльність нервової системи.
- ✧ У разі дефіциту вітаміну В починається порушення діяльності нервової системи (судоми, паралічі).
- ✧ У разі дефіциту в їжі даного вітаміну розвивається хвороба «бері-бері».

Слайд 7**Вітаміни групи В містяться у:****Слайд 8**

Ще вітаміни групи В є в:

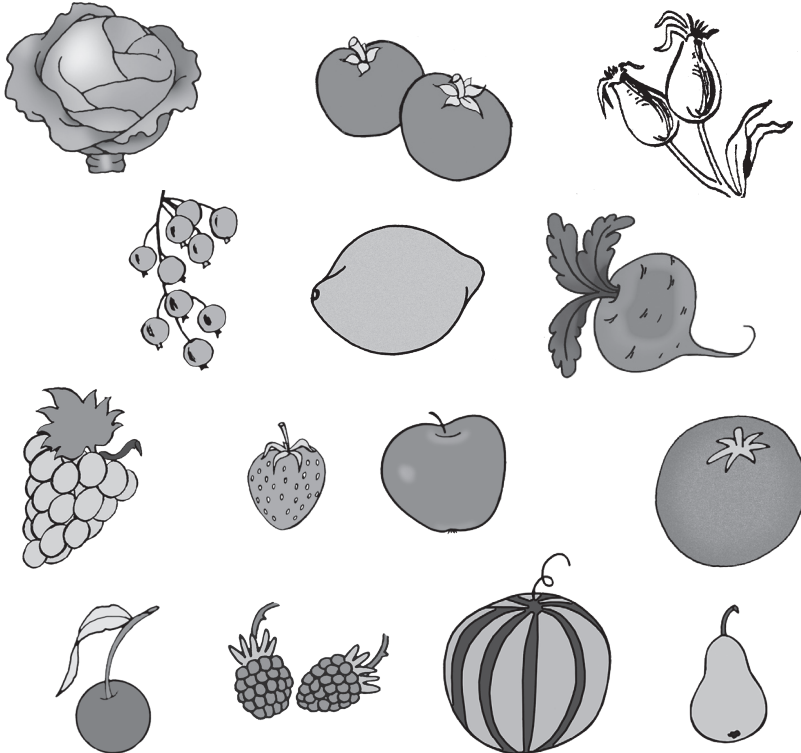
- ✧ бобах;
- ✧ сої;
- ✧ квасолі;
- ✧ гречаній, перловій, вівсяній, пшеничній, рисовій крупах;
- ✧ пшеничному та житньому хлібі.

Слайд 9**Вітаміни групи С**

- ✧ Відіграє важливу роль у житті нашого організму.
- ✧ У разі його дефіциту зменшується міцність дрібних кровоносних судин, виникають крапчасті крововиливи, кровоточивість ясен, особливо під час чищення зубів.
- ✧ За відсутності вітаміну С виникає хвороба — цинга.

Слайд 10

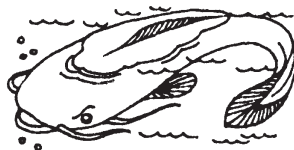
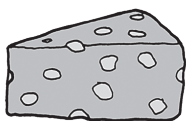
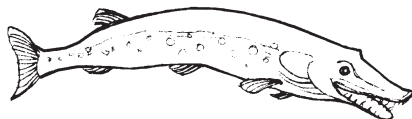
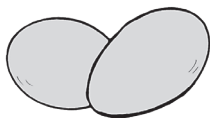
Тому потрібно вживати такі продукти:



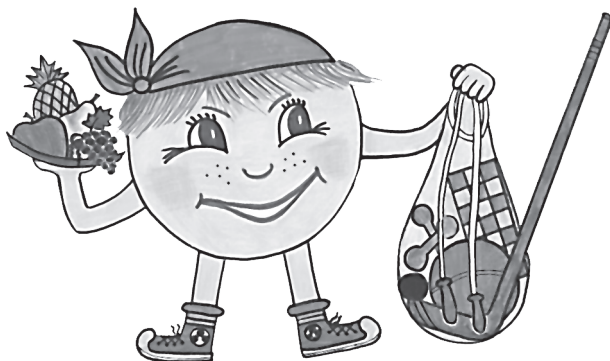
Слайд 11

Вітамін D

Сприяє росту та формуванню зубів та кісток.
Вітамін D міститься у:



ДОДАТОК 8



ДОДАТОК 9



ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Автор-укладач: *Малашенко Марина Павлівна*, викладач кафедри фізичного виховання Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», спеціаліст вищої категорії, старший учитель, член Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів», інструктор лікувальної фізичної культури, кандидат у майстри спорту СРСР із художньої гімнастики, м. Харків.

Має дві вищих освіти. З відзнакою закінчила ВНЗ: Харківський інститут інженерів комунального будівництва та Харківський державний інститут фізичної культури (ХаДІФК) за спеціальністю «Фізична культура» (кваліфікація — викладач, тренер гімнастики), навчалася в аспірантурі ХаДІФК.

Працювала тренером-викладачем ДЮСШ, керівником гуртка оздоровчої гімнастики за авторською методикою, викладачем кафедри ТМФВ ХаДІФК, учителем фізичної культури та основ здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах м. Харкова, методистом та викладачем ХОНМІВО.

Загальна кількість публікацій (програм, наукових статей, тез, методичних матеріалів, практичних рекомендацій, посібників) у науково-методичних збірниках Києва, Харкова, Сімферополя, Львова, Москви, Дубни, Іжевська, Белгорода — понад 70. Серед них навчальні видання для вчителів «Основи здоров'я. 3 клас: Авторські уроки» (Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007. — 308 с.), «Основи здоров'я. 4 клас: Авторські уроки» (Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007. — 312 с.), «Педагогіка здоров'я в начальній школі» (Х. : Веста: Изд-во «Ранок», 2008. — 192 с.)

Навчальне видання «Основи здоров'я. 6 клас» із серії «Мій конспект» — (Х. : Вид. група «Основа», 2010. — 144 с.) було розглянуто комісією з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти і науки України. За матеріалами науково-методичної експертизи зазначений посібник «Схвалено до використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (Протокол № 1 від 10.02.2011 р.)

М. П. Малащенко є автором програми «Основы валеологического воспитания детей дошкольного возраста» (Учебное пособие «Здоровье человека и профилактика заболеваний», Белгород, 1998), навчально-дидактичного посібника «Мэри Поппинс против...» (Харьков, 2001), програми валеологічного гуртка для учнів молодших класів «Мое здоров'я» (Здоров'я та фізична культура, Київ, 2005).

Протягом багатьох років брала участь у роботі науково-практичних конференцій із доповідями, у яких було висвітлено результати досліджень з актуальних проблем фізичного і духовного розвитку та валеологічного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, студентської молоді.

Ряд розробок відмічено дипломами та грамотами. Постійно підвищує свою професійну майстерність.

Автори

Артюшенко Лілія Валентинівна, учитель початкових класів ЗОШ № 76, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, заступник директора з НВР, м. Харків.

Барчан Ірина Олексіївна, учитель початкових класів ЗОШ № 3, спеціаліст I категорії, тренер факультативу «Рівний — рівному», м. Люботин.

Бзот Лариса Юріївна, учитель початкових класів спеціалізованої ЗШ № 99, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, м. Харків.

Бобкова Олена Іванівна, учитель початкових класів гімназії «Гранд», спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, відмінник освіти України, м. Красноград, Харківська обл.

Власенко Лариса Вікторівна, учитель основ здоров'я ліцею № 141, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, заступник директора з НВР, м. Харків.

Гаєвська Людмила Олександрівна, учитель біології, основ здоров'я ЗОШ № 167, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, керівник Московського РМО вчителів основ здоров'я, м. Харків.

Жадан Олена Миколаївна, учитель початкових класів, основ здоров'я Шелудьківського ліцею, практичний психолог I категорії, спеціаліст вищої категорії, старший учитель, керівник Зміївського РМО вчителів основ здоров'я, Харківська обл.

Карнаухова Лариса Олександрівна, учитель початкових класів ЗОШ № 56, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, м. Харків.

Коровкіна Альона Олегівна, учитель початкових класів ліцею № 141, спеціаліст вищої категорії, м. Харків.

Краснопьорова Ольга В'ячеславівна, учитель початкових класів ліцею № 141, спеціаліст вищої категорії, старший вчитель, м. Харків.

Науменко Алла Анатоліївна, учитель початкових класів ліцею № 141, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, м. Харків.

Овчаренко Світлана Юріївна, учитель етики, основ здоров'я, практичний психолог I категорії Шевченківської ЗОШ № 1, смт Шевченкове, Харківська обл.

Павленко Ганна Іванівна, учитель початкових класів Шелудьківського ліцею, спеціаліст вищої категорії, старший учитель, відмінник освіти України, Харківська обл.

Панкова Марина Олександрівна, учитель початкових класів спеціалізованої ЗШ № 177, спеціаліст, м. Харків.

Плотникова Олена Миколаївна, учитель початкових класів НВК № 179, заступник директора з НВР, спеціаліст вищої категорії, м. Харків.

П'ятакова Тетяна Генадіївна, учитель початкових класів гімназії № 152, спеціаліст вищої категорії, м. Харків.

Семикрас Наталія Йосипівна, учитель початкових класів ЗОШ № 37, спеціаліст, м. Харків.

Солдишева Тетяна Альбертівна, учитель початкових класів гімназії № 86 спеціаліст, старший учитель, м. Харків.

Суботович Оксана Анатоліївна, учитель початкових класів ЗОШ № 143, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, м. Харків.

РЕКОМЕНДОВАНА Й ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 63 с.
2. *Бобкова О. І.* Пригоди рятувальників. Догляд за зубами. Урок у 1 класі // *Основи здоров'я*. — 2011. — № 4. — С. 28–31.
3. *Вайнер Э. Н.* Образовательная среда и здоровье учащихся / *Валеология*. — 2003. — № 2. — С. 35–39.
4. *Валеология*. Справочник школьника / Сост. С. Н. Заготова. — Донецк : ПКФ «БАО», 1998. — 448 с.
5. *Горяня Л. Г.* Особливості викладання шкільного предмета «Основи здоров'я». *Основи здоров'я та фізична культура*. — № 9–10. — 2008. — С. 3–4.
6. *Єресько О. В.* Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» *Основи здоров'я і фізична культура*. — 2005. — № 2. — С. 8–11.
7. *Коц В. П., Коц С. М., Проскуріна Е. А.* Порадник вожатого. — Х. : Харківський обласний центр молоді, 2009. — 94 с.
8. *Малашенко М. П.* Основи здоров'я. 3 клас: Авторські уроки. — Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007. — 308 с.
9. *Малашенко М. П.* Основи здоров'я. 4 клас: Авторські уроки. — Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007. — 312 с.
10. *Малашенко М. П.* Педагогіка здоров'я в початковій школі. — Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2008. — 192 с.
11. *Малашенко М. П.* Формування фізичних та соціально-моральних якостей громадянина на заняттях гуртка «Моє здоров'я» // *Світ виховання*. — 2005. — № 6. — С. 33–38.
12. *Побірченко Н. С.* Здоровотворчі ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів. *Педагогіка і психологія*. — 2003. — № 3–4. — С. 17–24.
13. *Сучасний урок*. Інтерактивні технології навчання: [наук. метод. посіб.] / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко: за ред. О. І. Пометун. — К. : Видавництво А. С. К., 2004. — 192 с.
14. *Свириденко С.* Інтерактивні методи і прийоми навчання – курс не формування життєвих навичок // *Здоров'я та фізична культура*. — 2006. — № 9. — С. 1, 4–9.
15. *Сисоєва С. О.* Основи педагогічної творчості. — К. : Міленіум, 2006. — 346 с.

Купуйте книги у вашому місті!

Вінниця

Маг. «Ранок»,
вул. Острозького, 32; вул. Козицького, 29 А

Дніпропетровськ

Інститут ІППО, вул. Свердлова, 70, к. 203
т. (067)560-94-09

Житомир

«Гуртівня», майд. Згоди, 3/75, кв. 99;
вул. Михайлівська, 2,
т. (0412) 448-182

Запоріжжя

Маг. «Учбова книга», вул. Українська, 143,
т. (061) 270-08-39, (061) 270-73-87

Івано-Франківськ

Маг. «Ранок», вул. Мазепи, 4,
т. (0342) 71-34-72
Маг. «Дім книги», вул. Тичини, 61

Київ

Представництво, вул. Костянтинівська, 71,
т. (044) 377-73-22

Кіровоград

Маг. «Шкільний світ», вул. Поповича, 7 В;
Маг. «Шкільний всесвіт», вул. Тімірязєва, 63

Ковель

Маг. «АВС», вул. Лесі Українки, 31

Кременчук

Маг. «Долина», вул. Легодського, 66;
Маг. «Роксолана», вул. Перемоги, 26
т. (0536) 63-20-64

Кривий Ріг

Маг. «Книги», вул. Трухачевського, 75;
Маг. «Книголюб», вул. Ватутіна, 24, офіс 13,
т. (056) 409-81-02

Луцьк

Маг. «Абетка», вул. Грушевського, 61,
м. т. (050) 131-98-67
Маг. «Дім книги», вул. Конякіна, 37 А

Львів

«Гуртівня», вул. Замарстинівська, 11,
СШ № 87, т. (032)237-82-97;
Маг. «Світ знань»,
вул. Леонтовича, 2 (ЗОШ № 11)

Миколаїв

Маг. «Книги», просп. Жовтневий, 338

Новомосковськ

Торговий представник, пров. Ломоносова, 7,
т. (056) 937-78-36, (050) 526-09-78

Одеса

Маг. «Методична та дитяча література»
вул. Марсельського, 28,
м. т. (050) 392-14-92

Полтава

Маг. «Оріяна», вул. Артема, 16,
м. т. (093) 183-751

Рівне

Маг. «Книги» та «Слово», вул. Соборна, 57;
Маг. «Знання» та «Дружба»,
майдан Незалежності, 57

Севастополь

ЦУК «Біблекс», вул. Соловйова, 6

Сімферополь

Філія, вул. Київська, 153 Б, т. (0652) 54-21-38
Центральний Ринок «Чонгар»,
вул. Субхі, 2 (місце №63, 64),
т. (050) 190-84-41, (0652) 25-32-75

Сміла

Маг. «Кругозір», вул. Чапаєва, 4, т. (047) 33-42-171

Суми

Маг. «Ранок-книга», вул. Лушпи, 15,
м. т. (099) 313-06-60;
Маг. «Книголюб», вул. Козацький Вал, 1;
вул. Набережна ріки Стрілки, 46,
т. (0542) 22-53-00

Тернопіль

Торговий дім «Книги», вул. Танцорова, 11;
вул. Злуки, 37; вул. Й. Сліпого, 1;
вул. Коперніка, 19, т. (0352) 251-600

Ужгород

Маг. «Едельвейс», вул. Волошина, 24;
Маг. «Долина», вул. Легодського, 66;
Маг. «Абетка», вул. Грушевського, 61,
м. т. (050) 131-98-67

Харків

Маг. «Книжица», вул. Зернова, 57;
Маг. «Книголенд», вул. Чернишевського, 14;
Маг. «Почитайко», вул. Героїв Праці, 15;
Книжковий ринок «Райський куточок»,
ряд 6, місце 29, т. (050) 757-96-70

Херсон

Маг. «Гувернер», вул. Декабристів, 22;
вул. Іллі Кулика, 135

Хмельницький

Маг. «Книжковий світ», вул. Подільська, 25

Черкаси

Маг. «Шкільний світ», вул. Бидгощська, 38/1,
т. (0472) 51-22-51, (067) 47-27-797

Чернігів

Представник, вул. Слобідська, 83, пов. 2,
т. (0462) 72-27-84

Чернівці

Маг. «Чернівцікнига»,
вул. І. Франка, 20 (ОІППО),
м. т. (096) 101-17-79, (095) 424-20-94;
Маг. «Оксамит», вул. Головна, 45,
м. т. (095) 689-57-79;
Маг. «Книги», вул. Шептицького, 2,
м. т. (050) 081-19-12

Навчально-методичне видання

ТИЖДЕНЬ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я. 1–4 КЛАСИ

НАЙКРАЩІ СЦЕНАРІЇ

Друге видання

Автор-укладач:
МАЛАШЕНКО Марина Павлівна

Головний редактор *В. І. Садкіна*
Технічний редактор *О. В. Лебедєва*
Коректор *О. М. Журенко*

Підп. до друку 26.05.2012. Формат 60×90/16. Папір газет.
Друк офсет. Гарнітура Шкільна. Ум. друк. арк. 17,00. Зам. № 12-06/18-05

ТОВ «Видавнича група «Основа»
61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66, тел. (057) 731-96-33
e-mail: office@osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007.

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада Принт»
м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757-98-16, 757-98-15