

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет ім. Лесі Українки

Факультет педагогічної освіти та соціальної роботи

Кафедра теорії та методики початкової освіти

Р.М.Рославець

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ ОК «МЕТОДИКА
НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ»**

Луцьк – 2024

УДК [37.016:5] (073)
ББК 74.262 p 30-2
М 54

Затверджено науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (прот. № 6 від 15.01.2024.)

Рецензенти:

Пріма Р.М. зав. каф. теорії та методики початкової освіти, доктор педагогічних наук, професор.

Гончарук О.В., доктор педагогічних наук

М 54 Рославець Р.М.

Методичні рекомендації для здобувачів освіти III курсу з освітнього компоненту «Методика навчання соціальної та здоров'язберезувальної освітньої галузі» / Руслана Миколаївна Рославець. Луцьк : Вежа-друк, 2024. 54 с.

УДК [37.016:5] (073)
ББК 74.262 p 30-2

**@ Волинський національний
університет імені Лесі Українки, 2024**

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ».....	4
2. АНОТАЦІЯ КУРСУ.....	5
3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
3.1. Змістовий модуль 1. Загальні поняття «Методики навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі» у закладах вищої освіти.....	7
3.2. Змістовний модуль 2. Формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей молодших школярів.....	8
4. ПРАКТИЧНА РОБОТА.....	8
5. ЗАПИТАННЯ ДО МКР.....	17
6. МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА МОДУЛЬНУ КОНТРОЛЬНУ РОБОТУ.....	19
7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ.....	20
8. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ.....	21
9. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЗДОБУВАЧА (ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ).....	21
10. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ.....	21
11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РНСУРСИ.....	24
12. ДОДАТКИ.....	28

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	01 Освіта / Педагогіка 013 Початкова освіта Початкова освіта Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Нормативний
Кількість годин/кредитів: 90/3		Рік навчання – 3
		Семестр – 6
		Лекції – 20 год
		Практичні (семінарські) – 20 год
		Самостійна робота – 44 год
ІНДЗ: є		Консультації – 6 год
	Форма контролю: екзамен	
Мова навчання: українська		

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Метою викладання навчальної дисципліни є: підготовка здобувачів вищої освіти до організації соціального та здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі, ознайомленні із навчальними програмами НУШ, метою, завданнями, цілями Державного стандарту початкової освіти щодо реалізації соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, а також сучасними технологіями збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, формуванні у них готовності до соціальної та здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі початкової школи.

Основними завданнями освітнього компоненту є:

- формування комплексу вмінь і навичок щодо застосування здоров'язбережувальних практик в освітньому процесі початкової школи відповідно до вимог концепції «Нова українська школа»;
- формування вміння обирати основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи освітнього процесу відповідно до загальних цілей соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі;
- формування вмінь моделювати систему діяльності учнів, що сприятиме формуванню в них соціальної здоров'язбережувальної компетентності;
- формування вмінь створювати сприятливе безпечне та здорове середовище початкової школи.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні оволодіти такими компетентностями:

Загальні компетентності:

ЗК-1. Прагнення навчання і здобуття сучасних знань.

ЗК-2. Наявність базових загальних знань в обсязі, достатньому для формування наукового світогляду та здійснення професійної діяльності.

ЗК-4. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК-5. Здатність до комунікації у професійній діяльності, у т.ч. на міжнародному рівні.

ЗК-7. Здатність користуватися сучасними інформаційними технологіями та аналізувати інформацію в сфері біології та здоров'я дитини і на межі предметних галузей.

ЗК-8. Здатність діяти соціально-відповідально та свідомо.

ЗК-9. Здатність проектувати і здійснювати наукові дослідження на основі цілісного системного наукового світогляду з використанням знань з окреслених галузей.

ЗК-10. Здатність розуміти і реалізовувати стратегію сталого розвитку у процесі фахової і соціальної діяльності.

Фахові (предметні) компетентності:

ФК-1. Усвідомлене ставлення до використання здобувачами профілюючих базових предметів, здобутих знань, умінь і навичок, що формують світоглядний, теоретично операційний, діяльнісний фундамент освітніх галузей, які зазначені Державним стандартом початкової освіти.

ФК-3.Здатність аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я та створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя.

ФК-4.Уміння зрозуміти тенденції в освіті і вміння розпізнавати потенційні наслідки педагогічної, здоров'язбережувальної та фізкультурнооздоровчої діяльності.

ФК-5.Здатність аналізувати зміст підручників, збірників задач, методичних і навчальних посібників та інших дидактичних матеріалів, зміст різних електронних ресурсів, призначених для комп'ютерної підтримки, що призначено для навчального й методичного забезпечення.

ФК-6.Здатність до усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності.

ФК-8.Здатність продемонструвати знання та розуміння особливостей, завдань, змістових ліній, методів, прийомів, засобів викладання природничої, соціальної та здоров'язбережувальної світньої галузі в початковій школі, результатів навчання молодших школярів.

ФК-9.Вміння проектувати процес навчання з предмету, моделювати навчальні заняття на основі знань методики їх проведення, вікових особливостей молодших школярів, вимог Концепції розвитку освіти в Україні, «Нової української школи», сучасних освітніх технологій.

ФК-10.Вміння застосовувати різні форми організації освітнього процесу, інтегруючи різні освітні галузі в початковій школі; впроваджуючи сучасні інформаційні технології;

Міждисциплінарні зв'язки: ОК об'єктивно має міжпредметний характер, тому в його конструюванні забезпечено самостійне значення, оригінальний зміст, який не дублює соціального й науково-пізнавального матеріалу інших дисциплін. Водночас він є ядром виховного впливу на особистість дитини і органічно пов'язаний з системою знань, які передбачені іншими предметами, програмою позакласної діяльності, що забезпечить різнобічність та перспективність навчання, виховання молодших школярів.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Загальні поняття «Методики навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі» у закладах вищої освіти

Лекція 1. Теоретичні основи методики викладання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Навчальний матеріал розкриває зміст освітнього компоненту. Здобувачі вищої освіти засвоюють стратегію наукового пошуку, для реалізації освітньої галузі, яка спирається на усвідомлення завдань, методів, цілісних характеристик, вирішення наукових проблем; знайомляться з Державним стандартом початкової загальної освіти, його реалізацією на сучасному етапі розвитку освіти, з вимогами.

Лекція 2. Загальноосвітні та виховні завдання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Модель вчителя трактується рядом авторів, як сукупність вимог що виражають потреби суспільства і мають бути реалізовані в процесі вузівського викладання. Спеціалісти повинні уміти: аналізувати історичні, соціально-

екологічні, екологічні явища, процеси і проблеми в суспільстві, усвідомлювати місце і роль в них своєї професійної діяльності, вміти логічно мислити.

Лекція 3. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. Сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій

У даній темі розкрито методологічні, теоретичні та методичні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі. Науково обґрунтовано особливості застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти різних типів. Аргументовано важливість застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі в умовах здоров'язбережувального освітнього середовища та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Лекція 4. Характеристика основних змістових ліній соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

Зміст соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі структуровано за трьома змістовими лініями: «Безпека», «Здоров'я», «Добробут». **Змістова лінія «Безпека»** передбачає розвиток умінь безпечної поведінки вдома, школі та у природному й техногенному середовищі. **Змістова лінія «Здоров'я»** спрямована на формування у здобувачів початкової освіти здоров'язбережувальної компетентності і поведінки через набуття навичок здорового способу життя. **Змістова лінія «Добробут»** забезпечує розвиток етичної поведінки в соціумі, вміння вчитися і формування позитивного ставлення до навчання, усвідомлення важливості здорового способу життя для добробуту.

Лекція 5. Зміст і особливості здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкових класів. ОК «Методика навчання соціальної і здоров'язберігаючої освітньої галузі» створено на основі Державного стандарту початкової освіти. ОК передбачає ознайомлення майбутніх фахівців із теоретико-методологічними і методичними основами організації здоров'язберігаючого освітнього середовища у сучасній початковій школі.

Лекція 6. Формування готовності майбутніх вчителів початкових класів до викладання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

У темі висвітлено питання освіти в галузі здоров'я, подано теоретичне обґрунтування здоров'язбережувальної діяльності майбутніх учителів початкової школи, визначено види діяльності майбутніх учителів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, розроблено класифікацію здоров'язбережувальних навичок і вмінь, які формуються в молодшому шкільному віці. Визначено педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок та вмінь у молодших школярів.

Змістовний модуль 2. Формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей молодших школярів

Лекція 7. Особливості організації освітнього середовища в контексті вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

Описати особливості організації та управління класом, що відповідають розвивальним потребам дитини в соціокультурному контексті, а саме: розвитку таких якостей, як працьовитість, ініціативність, автономність, довіра, вміння

вчитися, участь у виробленні спільних правил, розвиток і підтримка дружніх стосунків, співпраця, повага до однолітків і вчителів, відповідальність та успішність.

Лекція 8. Технології навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

Психолого-педагогічні умови організації інтерактивного навчання. Зміст і методика проведення тренінгових вправ для формування соціальної компетентності молодших школярів.

Лекція 9. Технологія створення портфоліо з курсу «Я досліджую світ». Технологія порт фоліо. Однією з важливих технологій оцінювання у початковій школі, особливо у 1-му класі, є технологія портфоліо, яка відрізняється від традиційних методів оцінювання тим, що забезпечує вчителя обґрунтованою інформацією про процес і результати навчальної діяльності учня, надаючи при цьому можливість для здійснення власних оцінних суджень щодо результатів своєї діяльності.

Лекція 10. Форми організації навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

Компоненти, критерії, форми та методи формування навиків ЗСЖ у молодших школярів. Форми та види позаурочної і позакласної роботи здоров'яформуючого спрямування: індивідуальні, групові, масові

4. Практична робота 1

Тема: Аналіз вимог Державного стандарту початкової школи, навчальних програм, навчально-методичних комплектів з вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузей.

Мета: Познайомитись із Державним стандартом початкової школи, змістом пояснювальної записки типової програми, визначити специфічні особливості інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та сформулювати уявлення про зміст пояснювальної записки до оновленої програми.

Здобувач вищої освіти повинен знати: зміст типових діючих навчальних програм з соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі для початкової школи; принципи їх побудови та підбору матеріалу.

Здобувач вищої освіти повинен знати: змістовно аналізувати зміст типових програм з соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі у початковій школі.

Обладнання: типові навчальні програми (Савченко О.Я., Шиян Р.Б.).

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1.Які ознаки властиві методиці навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» як науковій дисципліні?

2.Які знання є основними структурними компонентами змісту інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

3.Чому методика навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі належать до педагогічних наук? Обґрунтуйте свою думку.

4.3 якими науками пов'язана дана методика викладання. Доведіть свої судження.

5.Інтегрований характер змісту курсу «Я досліджую світ».

6. Назвіть загально-дидактичні принципи відбору навчального матеріалу до програм з соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Практичне завдання

Завдання 1. Прочитайте та проаналізуйте пояснювальну записку до програми та вимоги до навчальних досягнень молодших школярів на кінець навчального року.

На основі прочитаного запишіть: а) мету і завдання курсу «Я досліджую світ» (клас за вибором здобувача); б) основні вимоги до навчальних досягнень школярів на кінець навчального року (клас за вибором).

Завдання 2. Визначте, як у змісті курсу «Я досліджую світ» відображені міжпредметні зв'язки.

Завдання 3. Виписати основні розділи програми з змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, дати їм коротку характеристику.

Література: див. список використаних джерел

Домашнє завдання: Зміст підручників інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь).

Практична робота 2

Тема: Особливості методики навчання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі у розрізі інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Мета: ознайомитися зі змістом існуючих підручників з даного курсу для початкової школи, проаналізувати їх та виявити подібність та відмінність у структурі.

Здобувач вищої освіти повинен знати: структуру та зміст підручників, що реалізують чинні програми предмету «Я досліджую світ», принципи їх побудови та підбору матеріалу.

Здобувач вищої освіти повинен вміти: змістовно аналізувати підручники з курсу ЯДС. Дати коротке пояснення щодо положень структурування підручників.

Обладнання: підручники інтегрованого курсу з курсу «Я досліджую світ» для 1-2 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах). (Андрусенко Ірина, Котелянець Наталія, Агеєва Олена; О. В. Волощенко, О. П. Козак, Г. С. Остапенко; Ірина Грущинська), програми.

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1. Що таке підручник? Які існують структурні компоненти підручника?
2. Що таке текст? На які частини розподіляються текст та позатекстовий компонент?
3. Матеріал підручників з предмету «Я досліджую світ» для 1-2 класів. Інтегрований підхід внутрішньо-предметних і міжпредметних зв'язків.
3. Яку роль відіграють підручники в освітньому процесі НУШ.
4. Визначте основні принципи роботи з підручниками на уроці.

Практична частина

Завдання 1. Аналіз структури та змісту підручників для 1-2- класу «Я досліджую світ» (можна аналізувати підручник за вибором здобувача освіти):

а) бібліографічні дані підручника, гриф; б) з'ясуйте, наскільки повно підручники реалізують зміст відповідних програм з освітньої природничої галузі; в) оцініть відповідність матеріалу підручників принципам інтеграції, критичного мислення, педагогіки партнерства на прикладі довільно вибраної вами теми; г) проаналізуйте текстовий компонент підручників (основний, додатковий, пояснювальний) у таких напрямках: відповідність програмі, обсяг, доступність викладення тощо; д) дайте оцінку позатекстовому компоненту підручників (запитання і завдання, ілюстративний матеріал, апарат орієнтування): відповідність віковим особливостям учнів; диференціація відповідно до рівня розвитку учнів; чітке і зрозуміле формулювання, що забезпечує можливість самостійного виконання їх учнями; спрямованість на формування навичок самостійної роботи, в тому числі з позапрограмовим матеріалом (додатковою літературою); ілюстративний матеріал підручників, його характер (рівнозначний, обслуговуючий тощо) та значення для засвоєння учнями початкової школи. Особливості апарату орієнтування в сучасних підручниках з курсу «Я досліджую світ»: наявність і різноманітність умовних позначень, приклади; наявність шрифтових виділень тощо, приклади.

Завдання 2. Аналіз відповідності підручників типовій сучасній програмі для 1-4 класів.

2.1. Записати матеріал, передбачений програмою, але відсутній в підручниках за схемою або навпаки:

Тема програми	Матеріал підручника, відсутній в програмі
Світ, у якому ти живеш	Різноманітність рослин та тварин. Із чого людина виготовляє предмети.

Завдання 3. Ознайомившись зі змістом підручників, виконайте одне із завдань (складання системи запитань до текстів підручника, складання завдань та запитань для роботи за малюнками, складання інструкцій до дослідної роботи, творчої роботи, складання контрольних завдань до тематичного оцінювання).

Завдання 4. Змодельуйте 4 (для кожного класу) конспекти уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» з складовою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі (тему та автора підручників обираєте самостійно)

Завдання 5. Розробити пам'ятку для школярів 1, 2, 3 та 4 класів «Що таке здоров'я?», враховуючи їх психологічні та вікові особливості.

Література: (див у списку використаних джерел)

Домашнє завдання: Загальноосвітні та виховні завдання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Практичне заняття 3

Тема: Виховання відповідального ставлення до свого здоров'я – умова оздоровлення українського суспільства.

Мета: Виховувати відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Здобувач вищої освіти повинен знати: мету, загальноосвітні та виховні завдання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Здобувач вищої освіти повинен вміти: визначати загальноосвітні та виховні завдання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Обладнання: підручники інтегрованого курсу з курсу «Я досліджую світ» для 1-2 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах), програми, методичні рекомендації.

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1. Охорона здоров'я дітей — пріоритет державної політики України. Нормативно-правова база, що гарантує розвиток фізичного здоров'я особистості.

2. Мета і основні завдання навчального курсу «Методика навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі».

3. Формування ключових компетентностей молодших школярів. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова.

Практичне завдання

Завдання 1. Проаналізувати Державний стандарт початкової освіти: зміст освіти та державні вимоги до рівня загальноосвітньої, фізичної та соціально-психологічної підготовки молодших школярів.

Завдання 2. Законспектувати нормативні документи, що стосуються розвитку соціально-активної, фізично здорової особистості.

Завдання 3. Заповнити таблицю:

Здоров'язбережувальна компетентність молодших школярів		
Знаннєвий вимір	Практичний вимір	Діяльнісний вимір

Література: див. список використаних джерел.

Домашнє завдання: сучасні підходи до формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у НУШ.

Практичне заняття 4

Тема: Сучасні підходи до формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі.

Мета: поглибити та систематизувати знання здобувачів вищої освіти щодо розуміння змісту здоров'язберігаючої освіти у початковій школі.

Здобувач вищої освіти повинен знати: управління здоров'язберігаючим процесом у початковій школі. Здоров'язберігаючі основи процесу навчання у початковій школі.

Здобувач вищої освіти повинен вміти: визначати сьогочасні підходи до формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у НУШ.

Обладнання: підручники інтегрованого курсу з курсу «Я досліджую світ» для 1-4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах), програми, методичні рекомендації.

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1. Поняття про зміст здоров'язберігаючої освіти у початковій школі та основні напрямки її розвитку.

2. Організаційно-педагогічні умови здоров'яформуючої освіти.

3. Здоров'язберігаючі основи процесу навчання в початковій школі.

4. Організація оздоровчої роботи у групі продовженого дня.
5. Формування культури здоров'я молодших школярів через впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання.
6. Класифікація здоров'язберігаючих технологій та їх характеристика.
7. Основні вимоги до організації та проведення уроків з використанням здоров'язберігаючих технологій.
8. Здоров'язберігаюча компетентність сучасного вчителя.

Практичне завдання

Завдання 1. Розробити рекомендації батькам про збереження здоров'я молодших школярів.

Завдання 2. Розробити план заходів щодо проведення в початковій школі тижня «За здоровий спосіб життя».

Завдання 3. Робота з тлумачним педагогічним словником (виписати визначення термінів які характеризують складові здоров'я та фактори позитивного і негативного впливу на нього).

Література: див. список використаних джерел

Домашнє завдання: здоров'язбережувальні технології навчання

Практичне заняття 5

Тема: Формування культури здоров'я молодших школярів через впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання.

Мета: розширити і систематизувати знання здобувачів вищої освіти щодо формування культури здоров'я молодших школярів через впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання

Здобувач вищої освіти повинен знати: класифікацію здоров'язберігаючих технологій.

Здобувач вищої освіти повинен вміти: визначати основні вимоги до організації та проведення уроків з використанням здоров'язберігаючих технологій у НУШ.

Обладнання: підручники інтегрованого курсу з курсу «Я досліджую світ» для 1-4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах), програми, методичні рекомендації.

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1. Формування культури здоров'я молодших школярів через впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання.
2. Здоров'язберігаюча компетентність сучасного вчителя.
3. Підготовка майбутнього вчителя початкових класів до навчально-виховної роботи з основи здоров'я.

Практичне завдання

Завдання 1. Проаналізуйте діяльність батьків під час створення здоров'язбережувального середовища.

Завдання 2. Робота з тлумачним педагогічним словником (виписати визначення термінів які характеризують педагогічні здоров'язбережувальні технології).

Література: див. список використаних джерел

Домашнє завдання: методика формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» в 1 класі

Практична робота 6

Тема: Особливості вивчення інтегрованому курсу «Я досліджую світ» в 1 класі.

Мета: поглиблення і закріплення знань здобувачів освіти щодо розуміння головних завдань даного предмету в 1 класі, виховання інтересу до вивчення дисципліни та до обраної професії.

Здобувач вищої освіти повинен знати: форми проведення уроків з «Я досліджую світ».

Здобувач вищої освіти повинен вміти: структурувати та аналізувати навчальні заняття з «Я досліджую світ» в 1 класі.

Обладнання: підручники інтегрованого курсу з курсу «Я досліджую світ» для 1-4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах), програми, методичні рекомендації.

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1.Сучасні вимоги до уроку та його структура в 1 класі (за програмою Савченко).

2.Специфіка оцінювання навчальних досягнень школярів з курсу «Я досліджую світ» в 1 класі: критерії та рівні.

3.Методика вивчення тем «Людина та її здоров'я», «Я школяр», «Мої друзі», «Моє довкілля».

4.Складання конспектів з різних типів уроків з курсу «Я досліджую світ» для 1 класу.

5.Методика роботи із зошитами з друкованою основою.

Практичне завдання

Завдання 1. Письмово доведіть взаємозв'язок між шкільними підручником з курсу «Я досліджую світ» та зошитом з друкованою основою у 1 му класі.

Завдання 2. Складіть календарно-тематичний план вивчення курсу «Я досліджую світ» в початковій школі по семестрам (клас оберіть самостійно). Використовуйте навчальні чинні програми та підручники (Савченко, Шиян). III.

Література: див. список використаних джерел

Домашнє завдання: методика формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» у 2 класі

Практична робота 7

Тема: Зміст і методика формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» в 2 класі.

Мета: поглиблення і закріплення знань здобувачів вищої освіти щодо змісту і методики формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» в 2 класі.

Здобувач вищої освіти повинен знати: методи та прийоми навчання «Я досліджую світ» в 2 класі. Форми та методи контролю знань школярів.

Здобувач вищої освіти повинен вміти: структурувати та аналізувати навчальні заняття з «Я досліджую світ» в 2 класі.

Обладнання: підручники інтегрованого курсу з курсу «Я досліджую світ» для 1-4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах), програми, методичні рекомендації.

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1. Вимоги до знань та умінь молодших школярів в 2 класі. Специфіка оцінювання навчальних досягнень «Я досліджую світ» у 2 кл.: критерії та рівні.

2.Методика вивчення основних складових курсу «Я досліджую світ»: здоров'я людини; фізична складова здоров'я; соціальна складова здоров'я; психічна та духовна складові здоров'я.

3.Технологія поетапного формування основних понять з «Я досліджую світ» в учнів 2 класі.

4.Складання конспектів з різних типів уроків з курсу «Я досліджую світ» для 2 класу. Методика роботи із зошитами з друкованою основою.

Практичне завдання

Завдання 1. Складіть календарно-тематичний план вивчення курсу «Я досліджую світ» в 2 класі по семестрам. Використовуйте навчальні чинні програми та підручники (Савченко, Шиян).

Завдання 2. Змоделювати структуру уроку на основі доцільності поєднання ігрової навчальної діяльності у 2 класі.

Література: див. список використаних джерел

Домашнє завдання: методика формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» у 3 класі

Практична робота 8

Тема: Зміст і методика формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» у 3 класі.

Мета: поглиблення і закріплення знань здобувачів вищої освіти щодо змісту і методики формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» в 3 класі.

Здобувач вищої освіти повинен знати: методи та прийоми навчання «Я досліджую світ» в 3 класі. Форми та методи контролю знань школярів.

Здобувач вищої освіти повинен вміти: структурувати та аналізувати навчальні заняття з «Я досліджую світ» в 3 класі.

Обладнання: підручники інтегрованого курсу з курсу «Я досліджую світ» для 1-4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах), програми, методичні рекомендації.

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1.Методи навчання «Я досліджую світ» в третьому класі.

2.Дидактичні засоби навчання на уроках з «Я досліджую світ» в третьому класі (за програмами Савченко і Шияна).

3.Використання творчих пізнавальних завдань школярами 3 класу на уроках з «Я досліджую світ».

4.Зміст і методика позакласної та позашкільної роботи з валеології, основ безпеки життєдіяльності з молодшими школярами.

5.Активізація пізнавальної діяльності молодших школярів 3 класів у процесі формування здорового способу життя.

6.Організація самостійної роботи на уроках курсу «Я досліджую світ» у практиці початкової школи.

Практичне завдання.

Завдання 1. На прикладі одного з уроків курсу «Я досліджую світ» в 3 класі покажіть взаємозв'язок методів і методичних прийомів.

Завдання 2. Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, а також результати самостійного вивчення методик організації навчального процесу з проблематики здоров'я і авторських розробок вчителів-практиків, розробити план-конспект позакласного заходу спрямованого на формування засад здорового способу життя.

Література: див. список використаних джерел

Домашнє завдання: методика формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» у 4 класі

Практична робота 9-10

Тема: Зміст і методика формування знань та умінь основ з курсу «Я досліджую світ» у 4 класі.

Мета: Розширити і систематизувати знання здобувачів вищої освіти щодо змісту і методики формування знань та умінь основ з курсу «Основи здоров'я» в 4 класі.

Здобувач вищої освіти повинен знати: методи та прийоми навчання «Я досліджую світ» в 4 класі. Форми та методи контролю знань школярів.

Здобувач вищої освіти повинен вміти: структурувати та аналізувати навчальні заняття з «Я досліджую світ» в 4 класі.

Обладнання: підручники інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для 1-4 кл закладів загальної середньої освіти (у 2-х ч), програми, метод. рек.

Питання для перевірки знань здобувачів вищої освіти

1.Традиційні та інноваційні методи та прийоми навчання основ здоров'я в 4 класі.

2.Форми та методи контролю знань учнів з основ здоров'я.

3.Вимоги до знань та умінь молодших школярів в 4 класах.

4.Методика вивчення основних складових курсу «Основи здоров'я»: здоров'я людини; фізична складова здоров'я; соціальна складова здоров'я; психічна та духовна складові здоров'я.

Практичне завдання.

Завдання 1. Складіть календарно-тематичний план вивчення курсу «Основи здоров'я» в 4 класі по семестрам. Використовуйте навчальні чинні програми та підручники.

Завдання 2. Змоделювати структуру уроку на основі доцільності поєднання ігрової навчальної діяльності у 4 класі.

Завдання 3. Складіть план роботи здоров'яформуючого гуртка для школярів 4 класу (Назва, девіз, емблема гуртка) за такою таблицею

Календарно-тематичний план гуртка

Види та місце занять	Зміст занять	Дата проведення

Завдання 4. Дайте відповідь на такі запитання:

1. Оберіть очікувані результати формування в молодших школярів навчально-пізнавальної активності, уміння бачити та розуміти навколишній світ засобами експерименту (дослідів).

А) підтримання інтересу до засвоєння знань за допомогою досвіду практичних дослідів на вивчення властивостей різних предметів.

Б) уміння вести дослідження у вигляді найпростіших дослідів, використовувати різну інформацію допоможуть безболісно перейти до навчання в середній та старшій школі.

В) стимулювання емоційного позитивного ставлення до навчання.

Г) визначення та оцінка впливу на вибір здорової та безпечної поведінки.

Д) ведення дослідної діяльності допоможе сформувати в дітей правильну наукову картину світу

2. Оберіть найточніше визначення поняття «здоров'язбережувальна технологія»:

А) дії, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я та профілактику хвороб;

Б) відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини;

В) відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання та виховання;

Г) це всі ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню й зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінність, мотивацію на ведення здорового способу життя;

Д) активне формування в учнів валеологічної культури.

3. Оберіть продовження твердження: Реалізація принципу наочності в інтегрованому курсі «Я досліджую світ» полягає:

А) в активному використанні різноманітних предметів та засобів для реального відображення явищ природи;

Б) у створенні образів, конкретних уявлень, на основі яких будується навчально-пізнавальна діяльність учнів, спрямована на оволодіння системою природознавчих уявлень і понять;

В) у створенні психічного образу в результаті процесів відчуття і сприймання;

Г) у створенні наочних посібників та моделей світу природи.

Література: див. список використаних джерел

Домашнє завдання: підготовка до модульної контрольної роботи

5. ЗАПИТАННЯ ДО МКР (60 БАЛІВ)

1. Концепція розвитку соціальної та здоров'язбережувальної освіти в Україні.
2. Мета та завдання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі Державного стандарту початкової освіти.
3. Вимоги до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти з урахуванням компетентнісного підходу до навчання.
4. Новий зміст освіти, заснований на формуванні необхідних для успішної самореалізації в суспільстві компетентностей.
5. Ключові компетентності для Нової української школи.
6. Орієнтація на потреби школяра в освітньому процесі, дитиноцентризм.
7. Наскрізний процес виховання, який формує цінності.
8. Нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя.
9. Сучасні педагогічні та навчальні технології освітнього компоненту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.
10. Методика формування соціальних та здоров'язбережувальних понять.
11. На основі програми скласти тематичний план курсу предмету «Я досліджую світ» 2 клас (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь)
12. Змістові лінії соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.
13. Методика формування соціальних понять.
14. Ігрові навчальні технології в системі вивчення предмету «Я досліджую світ» 3 клас. Тема на вибір. (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь).
15. Інтегрований характер змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої освітньої галузі.
16. Назвіть загальнодидактичні принципи відбору навчального матеріалу до програм з соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.
17. Міжпредметні зв'язки освітньої соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.
18. Компетентність і компетенції у результатах початкової освіти.
19. Принципи навчання. Необхідність нетрадиційних принципів при викладанні освітнього компоненту «Методика навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі».
20. Методи виховання соціальних та здоров'язбережувальних якостей особистості.
21. Підготовка та впровадження інтерактивних технологій в курс «Я досліджую світ». (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь)
22. Методика організації та проведення нестандартних уроків з навчальної дисципліни «Я досліджую світ». (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь)
23. Особистісно-орієнтована технологія навчання.
24. Технологія групової навчальної діяльності школярів.

25.Зміст, очікувані результати навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі) освітньої галузі в інтегрованому курсі «Я досліджую світ».

26.Групова робота як засіб формування ключових компетентностей молодших школярів.

27. Ігрова діяльність на уроці: особливості організації та ризику.

28. Лепбук як новітній спосіб організації навчальної діяльності.

29. Проектна діяльність на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ(соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь)

30.Компетентнісно орієнтовані завдання як умова реалізації компетентнісного підходу до навчання.

31. Формувальне оцінювання навчальних досягнень школярів з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (соціальна та здоров'язбережувальна).

32. Метод проектів. Методика створення проектів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь).

33. Методика підготовки вчителя до проведення нетрадиційного уроку інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь).

34. Структура програми. Змістові лінії: «Безпека», «Здоров'я», «Добробут».

35. Визначте типові помилки молодших школярів при засвоєнні соціальних та здоров'язбережувальних уявлень.

36.Визначте шляхи подолання неуспішності молодших школярів при засвоєнні соціальних та здоров'язбережувальних уявлень і понять з курсу «Я досліджую світ»

37. Результати досліджень проблем, що впливають на показники якості навчання основам здоров'я в початковій школі.

38. Основне та додаткове програмне забезпечення для викладання освітнього компоненту «Методика навчання соціальної та здоров'язбережувальної світної галузі».

39.Проблеми, що впливають на показники якості навчання основам здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах. Недоліки в роботі вчителів та шляхи їх подолання.

40.Педагогічна просвіта батьків з питань формування здорового способу життя молодших школярів.

41. Назвіть основні закони та нормативно-правові документи, які визначають здоров'язбережувальну стратегію держави в системі освіти. Чим зумовлена інтенсифікація навчального процесу у початковій школі?

42. Охарактеризуйте шляхи розв'язання завдань здоров'язбереження у початковій ланці освіти.

43. Розкрийте сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище початкової школи».

44. Представте компоненти здоров'язбережувального середовища початкової школи.

45. Розкрити сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність

майбутнього вчителя початкової школи».

46. Створенню яких психологічних умов сприяє застосування вербального оцінювання у першому класі?

47. Які освітні компоненти інтегрує навчальний предмет «Я досліджую світ»?

48. Критерії оцінювання навчальних досягнень молодших школярів з «Я досліджую світ» у першому класі?

49. Основні напрямки методичної роботи вчителя по впровадженню в життя народних традицій, що забезпечують здоровий спосіб життя? 3. Що впливає на формування української здоров'язберігаючої культури сім'ї, родини, народу?

50. Які поняття вважаєте основними, домінуючими в системі навчання про здоровий спосіб життя? Відповідь обґрунтуйте.

51. Які форми позакласної роботи із формування та збереження здоров'я Ви вважаєте найбільш ефективними в початковій школі? Відповідь обґрунтуйте.

52. Здоров'я як багатовимірний феномен людського життя та індивідуальна і глобальна цінність.

53. Сучасні підходи до формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі.

54. Сформулюйте організаційно-педагогічні умови формування здоров'яформуючого середовища.

55. Опишіть специфіку Державних вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів з інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

56. Конструювання підручників з «Я досліджую світ» для учнів початкових класів з урахуванням компетентнісного підходу.

57. Специфіка оцінювання навчальних досягнень учнів з курсу «Я досліджую світ» в 1 класі: критерії та рівні.

58. Опишіть способи організації дітей на занятті з курсу «Я досліджую світ».

59. Технологія поетапного формування основних понять з «Я досліджую світ» в учнів 2 класі.

60. Особливості роботи із зошитами з друкованою основою.

6. МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА МОДУЛЬНУ КОНТРОЛЬНУ РОБОТУ

Контрольна модульна робота визначається в балах за результатами контролю з даного модуля і становить 60 балів в межах залікового кредиту.

Графік проведення модульного контролю складається деканатом і доводиться до відома здобувачів вищої освіти і викладачів на початку семестру.

Контрольна модульна робота містить як теоретичні, так і практичні завдання. Оцінка за модульну контрольну роботу доводиться до відома здобувачів не пізніше семи днів після проведення.

У випадку відсутності здобувача вищої освіти на модульному контролі з будь-яких причин здобувач повторно проходить модульний контроль.

Оцінка вважається позитивною за модульну контрольну роботу, якщо вона складає не менше, ніж 60% максимальної кількості балів.

Перескладання модульної контрольної оцінки з метою її підвищення не дозволяється.

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Охорона здоров'я дітей — пріоритет державної політики України. Нормативно-правова база, що гарантує розвиток фізичного здоров'я особистості.

2. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності школярів.

3. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи.

4. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя.

5. Оздоровчі технології і техніки терапевтичного спрямування.

6. Музикотерапія та вокалотерапія у сучасному педагогічному процесі.

7. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі.

8. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи.

9. Діагностика та корекція агресивності молодших школярів методом казкотерапії.

10. Кольори дитячих малюнків як джерело інформації про внутрішній світ та прихований стан дитини.

11. Музикотерапія і її внесок в оздоровчу, виховну і моральну функцію молоді.

12. Впровадження елементів музичної терапії в навчальний процес підготовки майбутніх учителів початкових класів.

13. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень

14. Поняття здоров'я в історичному аспекті.

15. Розумове навантаження і втома.

16. Визначити основні принципи організації та проведення фізкультурних пауз у режимі навчального дня школяра.

17. Визначити особливості анатомо-фізіологічні особливості молодшого шкільного віку, новоутворення, які підтверджують фізичну готовність учнів початкової школи до навчальної діяльності.

18. Запропонуйте вправи, завдання та цікаві форми для реалізації змісту фізичне здоров'я.

19. Запропонуйте вправи, завдання та цікаві форми для реалізації змісту соціальне здоров'я.

20. Запропонуйте вправи, завдання та цікаві форми для реалізації змісту психічне та духовне здоров'я.

21. Проаналізувати використання українських національних традицій охорони та зміцнення здоров'я у педагогічному процесі

22. Досвід учителів новаторів щодо використання нетрадиційних видів уроків з метою оздоровлення.

23. Підготувати есе на тему: «Вплив розумового навантаження на психіку школяра», «Біоритми та їх роль у забезпеченні здоров'я».

24. Підготувати есе на тему: «Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості історичний аспект».

25. Підготувати есе на тему: «Залежність стану здоров'я людини від способу життя».

26. Виконати есе на тему: «Сучасні методи та прийоми навчання на уроках «Основи здоров'я» в початкових класах» (4 клас).

27. Підготувати есе на тему: «Реалізації змісту «Соціальне здоров'я» в початкових класах».

28. Розробити есе на тему: «Позакласна та позашкільна робота з курсу «Основи здоров'я» в початковій школі».

29. Підготувати есе на тему: «Національна культура та здоров'я українського народу».

30. Активізація пізнавальної діяльності молодших школярів 4 класів у процесі формування здорового способу життя.

8. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 - 81	Добре	
67 -74	Задовільно	
60 - 66	Достатньо	
1 – 59	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

9. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЗДОБУВАЧА (ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ).

Підсумкова модульна оцінка визначається в балах як сума поточної та контрольної модульних оцінок з даного модуля.

Модуль зараховується здобувачеві, якщо він успішно виконав передбачені в даному модулі всі види навчальної роботи та під час модульного контролю отримав позитивну оцінку, а відтак позитивну модульну оцінку.

Заборгованість з модуля повинна бути ліквідована здобувачем в позааудиторний час.

Поточна семестрова оцінка визначається в балах як сума підсумкових модульних оцінок. Якщо поточна семестрова оцінка становить не менше 60 балів, то, за письмовим поданням, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з навчальної дисципліни. У протилежному випадку, або за бажанням підвищити рейтинг, здобувач складає залік (екзамен) При цьому бали, набрані при поточному контролі, анулюються.

10. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Предмет, завдання та структура курсу «Методика викладання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі».

2. Концептуальні основи формування культури здоров'я школяра.
3. Теоретико-методологічні основи валеологічного виховання школярів у закладах освіти.
4. Зв'язок інтегрованого курсу «Я досліджую світ» з іншими навчальними предметами в початковій школі.
5. Методи вивчення «Методика викладання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі» їх використання в практиці роботи вчителя початкових класів.
6. Нормативно-правова база, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей через систему загальної середньої освіти.
7. Поняття про зміст здоров'язберігаючої освіти в початковій ланці.
8. Напрямки розвитку здоров'язберігаючої освіти в початковій ланці.
9. Процес навчання в початковій ланці: визначення, сутність. Його вплив на здоров'я молодших школярів.
10. Місце навчальної діяльності в природних біологічних ритмах учня.
11. Сучасні педагогічні технології у навчанні здоровому способу життя молодших школярів.
12. Структура та аналіз навчального заняття з «Я досліджую світ».
13. Особливості оцінювання знань на уроках «Я досліджую світ».
14. Вимоги до позакласної роботи з формування навичок здорового способу життя в молодших школярів.
15. Форми позакласної роботи здоров'язберігаючої освіти молодших школярів.
16. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя.
17. Поняття методу навчання основам здоров'я в початковій школі.
18. Здоров'язберігаючі народні традиції: їх визначення, сутність.
19. Напрямки методичної роботи вчителя по впровадженню традицій здорового способу життя в початковій школі.
20. Підготовка майбутнього вчителя початкових класів до навчально-виховної роботи з основ здоров'я
21. Обґрунтуйте взаємозв'язок між рівнем культури здоров'я школяра та здоров'язберігаючими технологіями.
22. Актуальні завдання навчальних дисциплін, спрямованих на формування здорового способу життя дітей і молоді в Україні.
23. Міжнародний досвід навчання основам здорового способу життя.
24. 3.Методичні основи використання казкотерапії для формування соціальних навичок у здобувачів початкової освіти.
- 25.Методичні основи використання проектної технології для формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів
26. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю.
27. Методи активізації навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів на уроках «Я досліджую світ» («мозковий штурм», рольова гра, аналіз конкретної історії або ситуації, робота в малих групах).

28. Тренінг як форма організації навчання «Я досліджую світ». Структура тренінгового заняття. Зміст і методика проведення тренінгових вправ.

29. Сутність тематичної перевірки навчальних досягнень учнів початкової школи з інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

30. Використання українських народних традицій збереження і зміцнення здоров'я в навчально-виховному процесі початкової школи.

31. Змодельуйте конспекти уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» з використанням інтерактивних технологій навчання для формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів початкової освіти».

33. Аналіз методичного забезпечення для викладання предмету у ЗВО.

34. Використання засобів ІКТ для навчання освітньої галузі.

35. Можливості самоосвітньої діяльності у процесі вивчення здобувачами вищої освіти ОК «Методика соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі».

36. Мета і завдання навчання ОК «Методики соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі» в початковій школі.

37. Засоби навчання ОК «Методика соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі» в початкових класах.

38. Методи навчання освітньої галузі в початкових класах.

39. Перевірка і оцінювання знань, умінь і навичок учнів із даного курсу у початкових класах

40. Предмет і завдання курсу «Методика соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі».

41. Методи педагогічного дослідження, їх використання в практиці роботи вчителя основ здоров'я.

42. Обґрунтуйте залежність і єдність стану природного середовища та здоров'я людини.

43. Планування процесу навчання уроку освітньої галузі.

44. Підготовка вчителя до уроку в інклюзивному класі.

45. Які форми позакласної роботи із формування та збереження здоров'я Ви вважаєте найбільш ефективними в початковій школі? Відповідь обґрунтуйте.

46. Позакласна робота з ОК «Методика соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі».

47. Концептуальні засади формування змісту освітньої галузі.

48. Зміст і методика проведення тренінгових вправ для формування соціальної компетентності молодших школярів

49. Відповідність змісту, форм і методів організації занять віковим особливостям учнів початкової школи.

50. Підготовка вчителя початкової школи до формування у школярів свідомого ставлення до свого здоров'я як до найвищої соціальної і особистої цінності, сприяння їх фізичному, психічному та духовному розвитку.

51. Класифікація уявлень та понять. Технології формування основних здоров'язбережувальних понять

52.Значення активних методів навчання для формування позитивного ставлення учнів до проблем здоров'я і засвоєння відповідних навичок

53.Застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію.

54.Застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечує ефективне засвоєння учнями навчального матеріалу і відпрацювання ними поведінкових навичок.

55.Здоров'язбережувальні технології в навчальному процесі початкової школи.

56.Формування ключових компетентностей молодших школярів. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова.

57.Позакласні заходи як складова здоров'язбережувальної роботи вчителя початкової школи.

58.Гурткова робота як засіб формування здоров'язберігаючої компетентності.

59.Сучасні підходи викладання навчального предмета «Методики вивчення соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі».

60.Методика використання інтерактивної технології «Лепбук» на здоров'язберігаючу тематику.

Рекомендована література та інтернет-ресурси

1.Бережна Т. Здоров'язбереження – чиїх рук справа? // Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю як інноваційний освітній процес. *Управління освітою (Шкільний світ)*. 2011. №7. С. 14-17.

2.Бережна Т. План здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітнього навчального закладу. *Заступник директора школи*. 2012. №6. С. 46-53.

3.Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я : підручник. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2010. 236 с.

4.Власенко Л. В. Організація здоров'язбережувального навчального процесу на уроках і в позаурочний час у початковій школі. *Основи здоров'я (Основа)*. 2012. №4. С. 21-24.

5.Використання інтерактивних технологій навчання з основ здоров'я у початковій школі : методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Методика навчання основам здоров'я» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 013 «Початкова освіта» ОС «Бакалавр». Мукачево : МДУ, 2019. 36 с.

6.Грицай Ю. О. Використання здоров'язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів : навчальний посібник. Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2012. 181 с.

7.Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін : методичний посібник. Херсон : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 64 с.

8.Звичайні форми роботи – новий підхід: розвиваємо ключові компетентності : метод. посіб. Харків : ВГ «Основа», 2018. 119 с.

- 9.Казачінер О. С. Здоров'язберігаючі технології на уроках у початковій школі. Харків : Видавнича група «Основа», 2011. 112 с.
- 10.Капінус Н. Впровадження здоров'язбереж технологій у початковій школі. *Початкова школа*. 2012. №8. С. 19-20.
- 11.Колісник С. П. Здоров'я той має, хто про нього дбає : виховний захід. *Початкове навчання та виховання*. 2016. № 7-8. С. 27- 29.
- 12.Крамаренко С.Г. Використання тренінгових методів в роботі з молодшими школярами. Психотренінги для дітей. Дніпропетровськ, 2006. 56с.
- 13.Леусенко Н. І. Формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів. *Початкове навчання та виховання*. 2016. № 7-8. С. 18-22.
- 14.Методика навчання основам здоров'я у початковій школі : методичні рекомендації до проведення семінарських занять, організації самостійної та індивідуальної роботи студентів. Мукачево : МДУ, 2016. 52с.
- 15.Нова українська школа: poradnik dla vchytelya. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnykdlya-vchytelya.pdf>
- 16.Острик Г. Школа сприяння здоров'ю. *Сучасна школа України*. 2013. №3. С. 4-8.
- 17.Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання : проблеми, пошук. *Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29-31.
18. Основи здорового способу життя : підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
- 19.Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка : посібник Харків : Видав.«Основа», 2008. 205 с.
- 20.Підручник інтегрованого курсу з курсу «Я досліджую світ» для 1-2 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах). (Андрусенко Ірина, Котелянець Наталія, Агеєва Олена; О. В. Волощенко, О. П. Козак, Г. С. Остапенко; Ірина Грущинська
- 21.Петрик О.І. Зміст освіти з основ здоров'я в початковій та загальноосвітній школі. *Педагогічний пошук*. 2010. № 1. С. 73–75.
- 22.Рославець Р., Пріма Д., Орлова С. Методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (природнича, соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь) у початковій школі : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів ОПП «Початкова освіта». Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2022. 224 с.
- 23.Савченко В.А. Тренінг – інтерактивний метод навчання. Інструктивно-методичні матеріали. – Дніпропетровськ, 2014.-245с.
- 24.Сливка Л.В. Виховання здорового способу життя молодших школярів (історичний та етнопедагогічний виміри) : монографія. ІваноФранківськ : НАІР, 2013. 320 с. 5.
- 25.Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ, 2016. 200 с.
- 26.Сливка Л. Оздоровчі технології і техніки терапевтичного спрямування. Івано-Франківськ, 2013. 94 с.

27. Стасенко В.Г. Здоров'язбережувальні технології. Київ : Шкільний світ, 2013. 120 с.

28. Сухар В.Л. Пограйся зі мною. Розвиваючі ігри та вправи. Харків : Вид. «Ранок», 2009. 175 с.

29. Хмара М. А. Аналіз здоров'язберігаючих програм для школярів загальноосвітніх навчальних закладів. // Національна академія державного управління при президентіві України – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vkpnui_fv/2009_2/2_25_Hmara.pdf

30. Фенчак Л. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в умовах реформування системи початкової освіти. Компетентнісні індикатори стратегії «Європа 2020» : здобутки і перспективи педагогічної освіти : колективна монографія. Мукачево : РВЦ МДУ, 2020. С.280-298.

Інтернет-ресурси

1. Державний стандарт базової середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. №898). URL: <https://cutt.ly/WHyJPDi>

2. Наказ МОН «Про затвердження методичних рекомендацій щодо організації освітнього простору Нової української школи» від 23 березня 2018 року №283. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nop/3metodichnirekomentatsii.pdf>

3. Наказ МОН «Про затвердження типового переліку засобів навчання та обладнання для навчальних кабінетів і stem-лабораторій» від 29 квітня 2020 року № 574. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovogopereliku-zasobiv-navchannya-ta-obladnannya-dlya-navchalnih-kabinetiv-i-stemlaboratorij>

4. Наказ МОН «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти» від 19 лютого 2021 року №235. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-dlya5-9-klasiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>

5. Нова українська школа : веб-сайт. URL : <https://nus.org.ua>

6. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red N. M. Bibik. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2018/12/12/11/20-11-2018rekviz.pdf>

7. Пометун О. І. Нова українська школа: розвиток критичного мислення учнів початкової школи: навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2020. 192 с. URL : <https://lib.imzo.gov.ua/navchalno-metodichn-posbniki/dlya-pedagogchnikh-pratsvnikv/navchalno-metodichniy-posbnik-nova-ukrainska-shkola-kritichnogo-mislennya-v-uchniv-pochatkovo-shkoli/>

8. Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти : Наказ МОН України від 13.07.2021 р. № 813. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-ocinyuvannya-rezultativ-navchannya-uchniv-1-4-klasiv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>

9. Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» : Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 р. № 2736-20. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text>

10. Про затвердження типових освітніх програм для 1–2 класів закладів загальної середньої освіти : Наказ МОН України від 08.10.2019 р. № 1272. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovih-osvitnih-program-dlya-1-2-klasiv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>

11. Про затвердження типових освітніх програм для 3–4 класів закладів загальної середньої освіти : Наказ МОН України від 08.10.2019 р. № 1273. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovih-osvitnih-program-dlya-3-4-klasiv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-1273>

12. Про затвердження Типового переліку засобів навчання та обладнання для навчальних кабінетів початкової школи : Наказ МОН України від 07.02.2020 р. № 143. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0258-20#Text>

13. Фідкевич О. Л., Богданець-Білоskalенко Н. І. Теорія і практика формувального оцінювання у 3–4 класах закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. для пед. працівників. Київ : Генеза, 2020. 96 с. URL : <https://lib.imzo.gov.ua/navchalno-metodichn-posbniki/dlya-pedagogchnikh-pratsvnikv/20201005/>

14. Фідкевич О., Бакуліна Н. Теорія і практика формувального оцінювання у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Генеза, 2019. 64 с. URL : https://lib.imzo.gov.ua/navchalno-metodichn-posbniki/dlya-pedagogchnikh-pratsvnikv/navchalno-metodichniy-posbnik-nova-ukrainska-shkola-teorya--praktika-formuvalnogo-otsnyuvannya-u-1-2-klasakh-zakladv-zagalno-seredno-osviti-avt-fdkevich-o-l-bakulna-n-v_1/

15. Цимбалару А. Д. Нова українська школа: освітній простір учня початкової школи: навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2020. 160 с. URL : <https://lib.imzo.gov.ua/navchalno-metodichn-posbniki/dlya-pedagogchnikh-pratsvnikv/navchalno-metodichniy-posbnik-nova-ukrainska-shkola-osvtny-prostr-uchnya-pochatkovo-shkoli/>

16. Я досліджую світ 1 клас. / Ірина Жаркова. Підручник для Нової української школи. 2018 <https://pp-books.com.ua/uploads/Books...> <https://pp-books.com.ua>

17. EdEra — студія онлайн-освіти. URL : <https://www.ed-era.com/>

18. LearningApps.org : веб-сайт. URL : learningapps.org

Година спілкування для учнів 2-3 класів

Тема: Обираємо здоровий спосіб життя

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я та стимулювати бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Обладнання: роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя, фломастери, олівці, картки «ТАК» (з написом зеленого кольору), карки «НІ» (з написом червоного кольору), стікери.

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

Усі сідайте тихо, діти! Домовляємось – не шуміти, Працювати час настав.
Тож і ми марно часу не гаємо, Про здоров'я урок починаємо!

II. Мотивація навчальної діяльності.

1. Бесіда.

- Складіть із літер Д З О Р В' О Я слово. (Здоров'я).

- Що таке здоров'я?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

- Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон».

Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що ...».

2. Декламування віршів дітьми.

Хто здоровий, – той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде!

Бо здоров'я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людини

Всі дороги і стежини!

Зрозуміло, всім відомо,

Як приємно бути здоровим,

Тільки треба знати, Як здоровим стати.

- Що треба робити, щоб бути здоровим?

- Чому необхідно берегти здоров'я?

III. Повідомлення теми уроку і завдань уроку.

- Сьогодні ми розглянемо здоров'я як стан людини, коли в неї відсутнє будь-яке нездужання, коли вона має гарний настрій, задоволена своїм життям.

- Поговоримо також про те, як потрібно зміцнювати здоров'я та оберігати його.

IV. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу

- Що допоможе вам зрости здоровими?

1. Конкурс «Хто більше?»

- На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишете на ньому слова, що стосуються здоров'я. Наприклад: режим, загартовування, зарядка, спорт.

- Передавайте аркуш на наступну парту після того як учні, що сидять за однією партою, запишуть кожен по слову. Перемагає ряд, який закінчить завдання найшвидше і запише найбільшу кількість слів, що відповідатимуть темі. Учні виконують завдання.

- прочитаємо слова, які ви записали на аркуші, визначимо ряд-переможець. Із слів, що стосуються здоров'я, складемо «асоціативний кущ».

2. Слово вчителя.

- Народна мудрість каже: «Без здоров'я немає щастя. І найбільше в світі багатство – це здоров'я».

- Як ви розумієте цю мудрість? (Відповіді дітей).

- Правда, здоров'я – всьому голова. Коли людина здорова, то вона дуже, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне – позбутись болю. Отже, бажаю всім доброго здоров'я! Будете здорові – будете щасливі й радісні. - А як же берегти своє здоров'я? (Думки дітей).

- Берегти своє здоров'я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров'я. А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавляти та уникати поганих, шкідливих.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі? (Діти наводять приклади).

- Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров'я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

- Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися? Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед: ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ (ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)

- Давайте з'ясуємо, що ж таке здоровий спосіб життя? Для розкриття поняття «здоровий спосіб життя», вчитель може використати відеоматеріали, наочність, розробити презентацію «Здоровий спосіб життя».

3. Фізкультхвилинка. Щось не хочеться сидіти, Треба трохи відпочити. (Встати і вийти із-за парт). Руки вгору, руки вниз, На сусіда подивись. Руки вгору, руки в боки І зроби чотири кроки. (Марширувати на місці). Вище руки підніміть (Підняти руки, прогнутися). І спокійно опустіть.

4. Руханки

Вправа «Не все так просто».

Мета: мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, тренування координації рухів. Правою рукою намалюйте у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалюйте коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробуйте зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою – коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Вправа «Комахи».

Мета: підняти настрій, спрямувати енергію в позитивне русло. Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки. Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комах. Імітація руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою. Усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

V. Закріплення та осмислення нового матеріалу.

1. Робота з роздатковим матеріалом.

- Подивіться на малюнки. Що негативно впливає на здоров'я?

2. Ігрова вправа «Так чи Ні». Збереженню здоров'я сприяють ... (Діти сигналізують картками «ТАК» чи «НІ»).

1) байдужість; 2) взаєморозуміння у сім'ї; 3) добра праця; 4) активний відпочинок; 5) ранкова зарядка; 6) ледачість; 7) паління; 8) чистота тіла; 9) раціональне харчування; 10) шкідливі звички; 11) невірноваженість; 12) тривалий перегляд телевізору.

3. Вправа «Закінчи речення» (практична робота на картках).

Вчитель.

- Об'єднайтеся у групи. Виконайте завдання на картках, на основі ваших знань.

1 група. Закінчи речення.

Для здоров'я корисно багато ... гуляти на ...; уживати корисну...; бути ...; відмовитися від

2 група Закінчи речення. Здоровий спосіб життя – це дотримання ...; правильне ...; щоденні заняття ... і ..., рухливими ...; активна...; відсутність шкідливих ...; у спілкуванні з оточуючими....

Висновок. Допомагають зміцнити здоров'я ... ігри, наприклад: Слід уникати ... звичок, які руйнують здоров'я, наприклад:

Щоб зберегти здоров'я, необхідно доглядати за собою, а саме:

4. Психогімнастика.

Вчитель.

Сідайте вільно, розслабтеся, подумки повторюйте за мною речення. Я лежу на теплому березі річки. Тихо плескають хвилі. Світить сонечко. Я спокійний(а). Я лежу на спині й дивлюсь на блакитне небо. Там пливуть хмаринки. Мені легко дихається. Я ніби перебуваю у стані невагомості. Моє тіло відпочиває у приємних променях сонця.

5. Обговорення ситуацій.

Які поради ви б дали дітям у таких ситуаціях?

1) Миколка дуже любить дивитися телепередачі. Він витрачає на це чотири години на день.

2) Наталка прийшла на день народження до своєї подруги. Вона так зраділа солодощам, що з'їла їх набагато більше, ніж потребує її організм.

Що важливого ви порадите своїм одноліткам?

б. Створення колажу. Знову об'єднайтеся у групи за кольором фігур. Використайте малюнки з журналів, олівці та маркери для створення колажів. Оберіть представника, який презентує роботу вашої групи. (Презентація колажів).

VI. Підсумки уроку. Що важливого було на уроці? Як ви думаєте, що означає вести здоровий спосіб життя? А зараз стікерами покажіть як вам працювалося на уроці. Наостанок, нехай кожен з вас побажає своєму сусіду по парті здоров'я.

Урок-тренінг

Тема: Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. Практична робота. Складання розпорядку дня

Мета: ознайомити школярів із розпорядком дня, пояснити його вплив на здоров'я; навчати здобувачів початкової освіти організовувати свої працю та відпочинок; виховувати в дітей бажання дотримуватись елементарних санітарно-гігієнічних норм.

Очікувані результати: школярі повинні знати тлумачення поняття «розпорядок дня»; вміти організовувати свої працю та відпочинок.

Обладнання і матеріали: підручник, робочий зошит, годинник, сюжетні малюнки із зображенням основних етапів розпорядку дня, малюнок чарівника.

Хід уроку-тренінгу

I. Організаційний момент

1.Привітання вчителя.

Виконання вправи «Посміхніся». (Діти стають у коло, і повертаючись один до одного посміхаються сусідові).

2. Вправа «Знайомство». Діти, хоча ми з вами вже давно знайомі але я хочу запропонувати вам провести таку вправу.

– Як би ви хотіли, щоб вас сьогодні називали? Чому?

II. Актуалізація опорних знань школярів.

1.Гра «Закінчи речення». Мета: перевірити, як діти щоденно піклуються про своє здоров'я. Запропонувати учням по черзі закінчити речення: «Я зміцнював своє здоров'я протягом тижня так: ...»

Висновок: Щоб бути здоровим, треба щоденно піклуватися про своє здоров'я.

Зворотній зв'язок. Продовжити фразу: «З минулого тренінгу мені найбільше запам'яталось.....»

Літературна хвилинка.

Завдання: прослухати вірш «Сплюха» та пригадати власні приклади недосипання.

Сплюха

В кого настрою немає?

Хто весь час на ходу засинає?

В кого злипаються очі,

Бо дивився кіно до півночі?

Хто три двійки сьогодні приніс

І бурмоче сердито під ніс:

«Ой, не було б тієї мороки,

Щоб ходити мені на уроки!»?

Може, хтось цього учня впізнає

— Сплюх у школах багато буває. Т. Лисенко

Запитання: Що треба змінити школяреві з вірша, щоб залишатися бадьорим протягом усього дня?

Висновок: Потрібно дотримуватися розпорядку дня і вчасно лягати спати.

III. Мотивація навчання та повідомлення теми уроку

1. Гра «Мікрофон» Розказати про один випадок зі свого життя, коли ти постраждав через власну «неорганізованість».

Нагадування правил, які правила допомагають економити час (власний та інших учасників тренінгу)

2. *Тестування на відчуття часу.*

Пропоную дітям за командою вчителя закрити очі рівно на одну хвилину. Коли на їхню думку хвилина мине, вони відкривають очі і мовчки (щоб не заважати іншим) дивляться на положення руки вчителя, якщо рука піднята вгору, пройшло менше хвилини. Якщо рука в середньому положенні, отже, пройшло рівно 1 хв; якщо рука опущена, минуло більше однієї хвилини.

3. *Відгадування загадки.*

Пропоную школярам відгадати загадку, та дати відповіді на запитання.

А що то за штука,

Що цілий вік стука,

Не думає, не гадає,

Хвостиком виляє,

Все собі мугичить

Та чужий вік лічить? (Годинник.)

Запитання:

Чи— вмієте ви користуватися годинником?

(Діти по черзі демонструють своє вміння користуватися годинником.)

Як ви розумієте вислів «берегти час»?

4. *Літературна хвилинка.*

Завдання: прослухати початок казки «Дитина і чарівник», продовжити її та поміркувати над тим, як слід організувати кожен свій день так, щоб встигати робити всі необхідні справи.

Дитина і чарівник

Якось до маленької дитини прийшов чарівник, простягнув їй клубок ниток і сказав: «У цьому клубку є нитка твого життя. Якщо ти будеш швидко його розмотувати, життя твоє піде швидше, якщо повільно — воно ітиме повільніше». Дитина взяла клубок і ...

Правильно, час не можна втрачати даремно, необхідно його так розподіляти, щоб усе встигати. Ваш організм працює, як годинник. Треба вчитися все робити одне за одним, послідовно. Це корисно для вашого здоров'я.

Отже, сьогодні, діти, я вчитиму вас, як правильно розподіляти час, щоб багато встигнути й добре почуватися.

Висновок: Щоденно потрібно дотримуватися розпорядку дня.

5. Очікування.

Навчимося складати розпорядок дня.

IV. Первинне сприймання нового матеріалу

1. Оздоровча хвилинка.

Гімнастика для очей

1) Міцно заплющіть очі (рахуйте до 10), потім розплющіть їх на такий самий час. Виконуйте вправу 6—8 разів.

2) Протягом 1—2 хвилин швидко покліпайте очима.

3) Стоячи відведіть праву руку вбік і повільно переміщуйте її справа наліво.

Не повертаючи голови, стежте очима за великим пальцем. Потім переміщуйте руку зліва направо, продовжуючи стежити очима. Повторіть вправу 10—12 разів.

2. Мозковий штурм. «Що це за крадії часу»

Робота з підручником. а) Бесіда за малюнками. б) Проблемні запитання: Що— таке розпорядок дня? Що— учень повинен встигнути зробити вранці? Чому ввечері необхідно лягати завжди— в один і той самий час? Чому потрібно дотримуватися розпорядку— дня?

3. Фізкультхвилинка

Руханка «Австралійський дощ»

(Рекомендації для вчителя: діти стають у коло і у колі ланцюжком повторюють рухи за вчителем.)

В Австралії піднявся вітер. (Вчитель тре долоні.) Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.) Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями.) Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.) А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами.) Але що це? Буря стихає? (Плескання по стегнах.) Дощ стихає. (Плескання в долоні.) Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями.) Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.) Сонце! (Руки догори.)

4. Інформаційне повідомлення

Щоб бути здоровим і добре вчитися, першокласник повинен лягати не пізніше 20 години 30 хвилин (або 21 години), а вставати о 7 годині ранку. Для дітей зі слабким здоров'ям рекомендується післяобідній сон тривалістю 1—1,5 години. Постіль школяра повинна бути достатньо м'якою. Нічний одяг дитини і постільна білизна повинні бути чистими, із натуральних матеріалів. Дитина не повинна спати в білизні, в якій провела весь день. Слід привчатися засинати на правому боці.

Спокійному, глибокому сну заважає занадто ситна вечеря безпосередньо перед сном. Небажано вживати перед сном шоколад, міцний чай. Швидкому засинанню сприяє вечірній гігієнічний «ритуал»: умивання, чищення зубів, миття ніг у прохолодній воді, 2—3 вправи на розтягування м'язів у спокійному темпі.

5. Літературна хвилинка

Завдання: прочитати оповідання В. Сухомлинського та розказати, як Яринка провчила ледачу подушку.

Ледача подушка

Маленькій Яринці треба рано вставати, щоб до школи йти, а не хочеться, ой як не хочеться! Увечері питає Яринка у дідуся:

— Дідусю, чому вранці вставати не хочеться? Навчіть мене, дідусю, спати так, щоб хотілося вставати і йти до школи.

— Це подушка в тебе ледача,— відповів дідусь.

— А що ж їй зробити, щоб вона не була ледачою?

— Знаю я таємницю,— пошепки сказав дідусь.

— Ото саме тоді, як вставати не хочеться, візьми подушку, винеси на свіже повітря, добре вибий її кулачками — вона і не буде ледачою.

— Справді? — зраділа Яринка. Я так і зроблю завтра.

Ще дуже рано, а треба збиратись до школи. Не хочеться вставати Яринці, але треба ж нарешті подушку провчити, лінощі з неї вибити.

Схопилась Яринка швиденько, одяглася, взяла подушку, винесла на подвір'я, поклала на лавку — та кулачками її, кулачками. Повернулася до хати, поклала подушку на ліжко — та й умиватися. А дідусь у вуса посміхається.

В. Сухомлинський

Запитання: Чи важко вам прокидатися вранці? Який спосіб ви знаєте, щоб швидше прокинутися та бути бадьорим?

6. Оздоровча хвилинка. Гімнастика для очей

1) Міцно заплющіть очі (рахуйте до 10), потім розплющіть їх на такий самий час. Виконуйте вправу 6-8 разів.

2) Протягом 1-2 хвилин швидко покліпайте очима.

3) Стоячи відведіть праву руку вбік і повільно переміщуйте її справа наліво. Не повертаючи голови, стежте очима за великим пальцем. Потім переміщуйте руку зліва направо, продовжуючи стежити очима. Повторіть вправу 10—12 разів.

Довідка: *Розпорядок дня* — це уміння розпланувати за годинами свою діяльність протягом дня.

1. *Робота в зошиті.* Скласти свій режим дня, використовуючи кольорову вкладку і постер.

2. *Робота в парах.* Запропонувати школярам розказати одне одному про своє улюблене заняття на дозвіллі.

V. Узагальнення та закріплення нових знань

1. *Гра «Так чи ні».*

Мета: закріпити знання школярів про вплив розпорядку дня на їхнє здоров'я.

Запропонувати обрати правильні варіанти продовження речення.

Якщо діти згодні з варіантом, вони плескають у долоні.

Якщо я – чітко дотримуюся розпорядку дня, то я: а) все виконую вчасно; б) завжди запізнююся; в) встигаю багато чого зробити; г) почувуюся бадьорим і веселим; д) ходжу похмурий і втомлений.

Висновок: Дотримуватися розпорядку дня — корисно для здоров'я.

2. *Оздоровча хвилинка.*

3. *Гра «Плутанина»*

Мета: закріпити вміння школярів виконувати все послідовно. Запропонувати учням розмістити сюжетні малюнки, які відображають основні етапи розпорядку дня, у певній послідовності.

Висновок: Щоб бути здоровим, треба постійно дотримуватися розпорядку дня.

4. *Інсценізація на тему «Мій ранок».*

Запропонувати школярам показати їхні дії вранці, коли вони прокинулися та починають збиратися до школи.

VI. Заключна частина

а) Зворотній зв'язок

1. *Вправа «Продовж речення» «Сьогодні на тренінгу я зрозумів...»*

Презентація розпорядку дня.

Висновок: Слід учитися організовувати свій день, щоб підтримувати здоровий спосіб життя.

2. *Прощання*

Діти стають в коло, беруться за руки.

Вчитель:

Запам'ятайте, любі діти!

Здоров'я бережіть, доки малі,

І мудрими ідіть по цій Землі.

Хай кожен з вас запам'ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

А є здоров'я – буде все, як треба.

Сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ постелиться під ноги,

Щоб з радістю пройти усі дороги.

Ігри для розвитку координації та швидкості рухів, витривалості, фізичної сили та кмітливості

«Хто швидше?»

Молодші школярі класу об'єднуються у дві команди дівчаток та хлопчиків, які шикуються за зростом в одну шеренгу. За командою вчителя «Розійдись!» — діти розбігаються навсібіч майданчиком. За командою «У шеренгу шикуйсь!» — вони мають вишикуватися в одну шеренгу за зростом, як перед початком уроку. Хто швидше вишикувався — дівчатка чи хлопчики?

«Мисливець і лисиці»

Один з гравців — «мисливець», а решта — «лисиці». «Мисливець» стає на середину майданчика і тричі підкидає м'яч угору. У цей час «лисиці» тікають подалі від «мисливця», але не перетинають меж майданчика. Спіймавши м'яч після 3-го кидка, «мисливець», не сходячи з місця, намагається влучити м'ячем в одну з «лисиць». Якщо він промахнеться, то піднімає м'яч і знову намагається влучити ним у будь-кого з гравців. Гравець, у якого «мисливець» влучив м'ячем, стає його помічником. Помічник піднімає м'яч, кидає його «мисливцеві». Якщо він кине м'яч помічникові, той сам кидає м'яч у «лисиць». Гра завершується, коли залишається незачепленою одна «лисиця».

Гра «Група, струнко!»

Діти шикуються в одну шеренгу. Учитель, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Діти мають їх виконувати лише в тому випадку, якщо перед командою буде вимовлено слово «група». Коли ж ні, то реагувати на команду не слід. Той, хто припуститься помилки, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагають діти, які були найуважнішими, завдяки цьому залишилися на своєму місці. «Запам'ятай своє місце» Учитель шикуює гравців у певному порядку. Діти мають запам'ятати свої місця. Потім вони розходяться навсібіч. За сигналом учителя кожен гравець має зайняти своє місце.

Гра «Біг в обручах»

Команди шикуються в колони по одному за загальною лінією старту. Напрявні гравці тримають у руках гімнастичні обручі. Проти кожної команди на відстані 10 м — поворотна стійка. За сигналом учителя напрямний кожної команди надягає на себе обруч, біжить до стійки, оббігає її і повертається назад, де за лінією старту до кожного з них приєднується наступний гравець його команди. Він також пролазить в обруч, і вони вдвох долають той самий шлях. Після цього обруч передають наступним гравцям, вони у такому самому порядку (спочатку один, а потім парами), долають дистанцію, поки не пройдуть усі останні діти. Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

«Вудочка»

Діти стоять по колу, учитель — у центрі кола. Він тримає в руках мотузку (на кінці якої — мішечок із піском) або скакалку. Учитель крутить мотузку по колу над самою землею, а діти підстрибують, щоб мішечок не зачепив їх ніг. «Вода, земля, повітря» Гравці розташовуються в середині майданчика, утворюючи 2–3 групи кіл («землю»). На одній стороні майданчика (за лінією) позначають «воду», за іншою — «повітря». Обирають двох ведучих, які стають за межею майданчика, на довгих її сторонах одне проти одного. Учитель час від

часу називає одну з живих істот, які живуть у воді, на землі або у повітрі. Почувши вимовлене учителем слово, діти швидко перебігають до потрібного місця, а ведучі їх ловлять. Якщо названа тварина живе в середовищі, де зараз перебувають гравці, то всі присідають і чекають на наступний момент. Після кількох перебігів ведучі міняються місцями з тими, хто залишив гру. Гравці, які були спіймані або неправильно діяли за сигналом, залишають гру. Грають до тих пір, поки не залишаться 1–2 переможці.

«Північний і південний вітер»

Обирають двох ведучих. Одному на руку пов'язують синю стрічку («північний вітер»), другому— червону («південний вітер»). Інші діти бігають майданчиком. «Північний вітер» намагається «заморозити» якомога більше дітей (торкнутися їх рукою). «Заморожені» гравці набувають якісь нерухомі положення. «Південний вітер» намагається «розморозити» дітей, торкаючись їх рукою і говорячи: «Вільний!». За 2–3 хв назначають нових ведучих, і гра повторюється. «На трьох ногах» Двомшколярам, які стоять поруч, зв'язують мотузкою або скакалкою дві суміжні ноги трохи вище стопи. У змаганнях водночас беруть участь 2 пари гравців. За сигналом вони мають дістатися фінішу і повернутися назад. Щоб зручніше було пересуватися, гравці кладуть руки одне одному на плечі.

Ігри для формування пізнавальної розкритості школярів

Вправа «Знайомство»

Варіант I. На початку заняття можна запропонувати кожному із присутніх підвестися й відрекомендуватися. Водночас можна супроводжувати своє ім'я відповідними жестами, мімікою.

Варіант II. Гравці виходять за двері, по черзі стукають, заходять, відрекомендовуються.

Примітка. Не обумовлювати додатково, як слід відрекомендуватися, а лише після завершення вправи «Знайомство» прокоментувати дії різних учасників, підбити деякі підсумки, висловити побажання.

Вправа «Продовжуємо знайомитися»

Вимовте своє ім'я тихо, голосно, розтягнуто, ствердно, здивовано, захоплено, зухвало, ніжно, злобливо, розчаровано, задумливо.

Примітка. Завдання можна виконувати, сидячи в колі, коли кожний називає своє ім'я, зважаючи на дане йому завдання з наступним зсувом настанови. Це завдання можна попросити виконати вдома перед дзеркалом, у колі рідних, знайомих.

Завдання: співвіднести інтонації голосу з виразом обличчя, з позою й текстом.

Гра «Моя емблема»

Членам групи слід уявити, що вони зустрілися вперше. Як можна розповісти про себе з допомогою малюнка? Для цього слід придумати й написати свій девіз і намалювати емблему, що розкажуть про вас.

Примітка. Потім аркуші із завданням розкладають на столі, усі учасники за малюнками намагаються відгадати власника та розповісти, якої вони думки про цю людину.

Гра «Асоціації»

Записати будь-яке слово, наприклад «школа».

Завдання: за обмежений час до кожної літери цього слова дописати ще по одному слову. Наприклад: Ш - шахи, К - колесо, О - очі, Л - ліс, А - автор. Потім можна передати аркуші по колу або зачитати й порівняти асоціації, а також визначити, хто найшвидше впорався із завданням.

Гра «Опиши предмет»

Педагог на стіл кладе будь-який предмет, наприклад шапку.

Завдання: протягом п'яти хвилин написати про цей предмет усе, що спадає на думку (колір, розмір і т.д.), порівняти його з іншими предметами.

Усний варіант гри: кожний говорить про предмет по одному реченню, але так, щоб утворити зв'язну оповідь. Вправа розвиває уяву, навчає працювати самостійно в умовах обмеженого часу. Після завершення виконання завдання відзначають час, витрачений на його виконання, оригінальність оповіді.

Гра «Розминка»

Рухова вправа, що вимагає уяви, пластичності й артистичності.

Варіант I Слід удавати ходу дитини, яка щойно почала ходити; людини похилого віку; відомого співака; артиста балету; людини, якій нікуди поспішати тощо. Діти можуть запропонувати будь-які інші ролі.

Варіант II Потрібно уявити, що перебуваєте у фруктовому садку, набрали повний кошик яблук. Потренуватися перед дзеркалом зображувати, нібито несеш важкий кошик, повний яблук.

Гра «Бліцтурнір»

Кожний гравець має написати на аркуші паперу по одному запитанню, згорнути папірці, скласти в шапку. Потім по черзі витягувати аркуші, зачитувати запитання й відповідати на них. Решта учасників також можуть запропонувати свої варіанти відповідей. Кожний з учасників має право не відповідати.

Гра розвиває оперативність, уміння логічно мислити й викладати свою думку, розвиває почуття гумору. Після завершення гри слід визначити оригінальні питання й цікаві відповіді.

Гра «Пересування»

Гравців потрібно об'єднати у дві команди. По черзі вони мають називати всі можливі способи пересування. Перемагає команда, яка висловилася останньою, тобто завершила змагання.

Гра «З'єднай фігури»

Гравцям слід зобразити тварину, пташку, рибу. Спочатку створити їх із трикутників, потім — із прямокутників, із квадратів, кіл тощо.

Гра «Пофантазуйте»

Ведучий пропонує гравцям уявити, якби вони, занурюючись у воду, раптом відчули, що можуть дихати немов риба, і будь-які океанські глибини їм не страшні, якби вони змогли використати цей дарунок? А якщо раптом у них би вирости крила?

Примітка. Цю роботу можна запропонувати виконувати парами або групами. Гра розвиває уяву, уміння логічно будувати своє мовлення, привселюдно виступати.

Гра «Скласти оповідання з кінця»

Перший учасник промовляє речення, що вважає останнім в оповіданні.

Наприклад: «Жили вони довго й щасливо». Другий учасник складає речення, що логічно передує останньому, та ін. У такий спосіб складається оповідання. Після завершення роботи аналізують хід виконання завдання: чия ідея була розвинена, хто намагався змінити хід подій і наскільки це вдалося, хто зумів підтримати загальну лінію, чий внесок був особливо цікавим.

Гра «Придумай слово»

Придумати слово, якого не існує в мові. Описати його значення, функції, можливості застосування.

Примітка. Це завдання може бути запропоновано групі із 3-4 осіб. Можна запропонувати попрацювати так і вдома.

Гра «За щучим велінням...»

Ведучий починає з речення: «За щучим велінням, за моїм бажанням...» Потім звертається до когось (наприклад, просить пройтися кімнатою або загадати загадку). Той, хто виконає прохання, стає ведучим.

Примітка. Гра розвиває увагу, мислення, а також уміння звернутися до іншого з проханням, уміння розуміти іншого.

Гра «Формуємо рухові навички»

Ведучий пропонує написати між лініями такі слова: ручка, книга, небо, вода, гора, хмара, поле. Згодом диктує ці самі слова, але діти мають писати між лініями із заплющеними очима.

Гра-вікторина

Тема: «Наше здоров'я в наших руках»

Мета: Формувати ЗСЖ. Виховання переконання в необхідності суворо дотримуватися санітарно-гігієнічні правила. Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я. Формувати у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Завдання: дати уявлення, що таке здоровий спосіб життя; переконати школярів про необхідність бути здоровим; пояснити роль здорового способу життя для людини; з'ясувати фактори здоров'я.

Запланований результат: домогтися від школярів зміцнення і підтримки свого здоров'я, вміння протистояти шкідливим звичкам, вести здоровий спосіб життя.

Хід гри-вікторини

I. Організаційний момент

- Вітаю! Вітаю! Що особливого ми один одному сказали ...

II. Постановка цілей і завдань

- А чи замислювалися ви, який сенс має це слово?

- Такими словами вітають один одного, справляючись про здоров'я.

А чи здорові ви, хлопці? Гарне у вас сьогодні настрій? Кажуть, що «Гарний настрій - половина здоров'я!».

Я дуже рада, що у вас все відмінно! У народі кажуть: «У здоровому тілі - здоровий дух», «Здоровому все здорово».

Здорова людина гарний і приємний в спілкуванні, легко долає труднощі, вміє по-справжньому і працювати, і вчитися, і відпочивати. А зараз я пропоную вам взяти участь в грі - вікторині «Наше здоров'я в наших руках», присвяченій здоровому способу життя.

- А хто скаже, що означає здоровий спосіб життя? (Це дотримання всіх правил, норм для підтримки хорошого здоров'я.)

- Але для початку давайте поділимося на 3 команди.

Кожна вибере капітана, назву, девіз. Найбільш вдала назва та відповідний девіз оцінюється жетоном.

III. Перший конкурс «ЗСЖ» За правильну докладну відповідь команда оцінюється жетоном:

- Хлопці, а хто з вас снідає? Із запропонованого набору продуктів виберіть ті, які ви використовували б для приготування сніданку.

Фахівці вважають, що сніданок школяра повинен складатися з трьох елементів - фрукти, молочні продукти, продукти, що містять зернові.

IV. Другий конкурс «Анаграми»

- Зараз ми з вами закріпимо поняття, які пов'язані зі здоровим способом життя. Потрібно зібрати слово, пов'язане зі здоров'ям.

Перша команда отримує 3 жетона. Хто швидше? ЗКУЛЬФІТРАУ – фізкультура; ДКАЗАРЯ – зарядка; ЛКАЗАКА – гарт; ЕНГІАГІ - гігієна ЛКАПРОГУ - прогулянка

V. Третій конкурс «Загадки»

Дотримання здорового способу життя нерозривно пов'язане з правилами гігієни. А в дотриманні правил гігієни нашими помічниками можуть бути, хто - ви дізнаєтеся, відгадав загадки і показавши відгадки. (На столах у дітей різні предмети і картинки).

За правильну відповідь команда отримує жетон.

Вислизає, як живе,

Але не випущу його я.

Річ ясна цілком: Нехай відміє руки мені. (Мило.)

Кістяна спинка,

Жорстка щетина.

З м'ятною пастою дружить,

Нам старанно служить. (Зубна щітка.)

Ходжу-броджу не по лісах,

А по вусах і волоссю.

І зуби у мене довші, Чим у вовків і ведмедів. (Гребінець.)

Вафельний, смугасте,

Гладке, кошлате,

Завжди під рукою, Що це таке? (Рушник)

Начебто їжачка на вигляд

Але не просить їжі

По одягу побіжить Вона стане чистіше. (Додатки для одягу щітка)

Дощик теплий і густий,
Цей дощик не простий.
Він без хмар, без хмар,
Цілий день йти готовий. (Душ)
Щоб лився дощик з неба,
Щоб росли колосся хліба, щоб пливли кораблі,
Щоб варили киселі, щоб не було біди ...
Жити не можна нам без ... (води.)

VI. Загартовування

Якщо хочеш бути здоровим - загартовуйся!

- Чому люди застуджуються?

- Справа в тому, що шкіра людини чутливіша до холоду, ніж до тепла. І для того, щоб навіть легкий протяг не викликавши переохолодження і не привів до нежиті, чхання, потрібна тренування тіла до прохолодним дій. Наше тіло - «гуртожиток» для бактерій. Захисні сили організму стримують їх розмноження. В результаті якого - то сильного впливу, наприклад охолодження, захисні сили слабшають і бактерії, до того моменту тихо гніздилися в певному місці організму, починають проявляти свої шкідливі властивості. Починається нежить, загострюється хронічний тонзиліт, замучить ангіна, і інші хвороби.

Не дарма в народі кажуть: «загартувати - від хвороби оправи». Але загартовуватися потрібно за правилами.

Назвіть відомі правила загартовування. (2 жетона за правильне правило)

Правила загартовування (приблизний перелік): Загартовуватись потрібно поступово. Не можна починати загартовування під час хвороби. Почав загартовування - не залишай і не роби перерв. Використовуй різні засоби загартовування: сонце, повітря, воду. Перед сном обов'язково провітрювати свою кімнату. Не забувай про контрастних ванночках для ніг. Вранці виконуй зарядку при відкритій квартирці. Обтирають водою кімнатної температури. Не забувайте, що «тільки в здоровому тілі - здоровий дух!».

І цінну пораду: «навчитися цінувати здоров'я, перш ніж захворієте!».

Підбиття підсумку.

Висновок 1. Чому не можна гризти нігті? (Це негарно і під нігтями - мікроби, можна захворіти).

2. В яку пору року краще всього починати загартовуватися? (Влітку).

3. Можна давати свій гребінець іншим людям? (Ні, тому що можна підхопити вошей, шкірні захворювання).

4. Чому не можна пити воду з річки або калюжі? (У брудній воді знаходяться різні мікроби, які переносять небезпечні захворювання).

5. Чому не можна гладити бездомних і чужих кішок і собак? (Можна підхопити бліх, кліщів, лишай).

Я люблю сім правил ЗСЖ: Адже без них не проживеш!

Для здоров'я і порядку Починайте день з зарядки.

Ви не їжте м'ясо в тісті, буде талія на місці.

Спорт і фрукти я люблю, Тим здоров'я бережу.

Всі режими дотримуюся, І хвороб я не знаю.

Я купаюся, обливаюся: Ясно всім, що загартовуюся!

Я відкинув багато бід - укріпив імунітет.

Їжте яблука і груші, Ваша шкіра стане краще. З'їжте ви ще лимон, Засвоїти кальцій допоможе він.

Я активно відпочиваю І здоров'я зміцнюю, Ні на що не нарікаю, Що і вам раджу.

Я і в шахи граю: Інтелект свій розвиваю. Встану я і на «доріжку»:

Ви харчуйтеся п'ять разів на добу, Чи не буде тяжкості в шлунку, Пийте з медом молоко - І заснете ви легко.

Відпочивати не означає спати, Їдь на дачу покопати, Коли повернешся ти додому, Прийми душ і пісню заспівай:

Від того я такий хороший, Що люблю сім правил ЗСЖ.

Рефлексія діяльності

- Яке завдання ставили сьогодні на гру-вікторину?

- Чи вдалося її вирішити?

- Як ви думаєте, для чого вам можуть стати в нагоді знання, отримані сьогодні?

- Чи можете ви самі скористатися отриманими знаннями і порадити що - або своїм друзям і близьким?

- Що особливо сподобалося? Що не сподобалося?

Відеолекторій

Тема: «Я і моє здоров'я»

Мета: Формування інтересу дітей до здорового способу життя. Сприяти вихованню дбайливого ставлення до власного здоров'я. Спонукаати займатися фізкультурою, дотримуватися правил особистої гігієни, правильного здорового харчування. Допомогти дітям задуматися про цінність здоров'я, про те, що шкідливо і що корисно для здоров'я.

Хід заняття

Звучить 1 куплет і приспів пісні «Діти землі».

Педагог: Як добре, що світ на планеті. Як добре, що сонечко світить, і ми хочемо, щоб були здоровими діти. Тим більше що, ваше здоров'я - у ваших руках.

Вітаю! Що таке «Доброго дня?». Це найкраще з слів, тому що «Доброго дня!» Значить «Будь здоров!»

А для чого люди вітаються? Бажають один одному здоров'я.

Давайте ще раз привітаємо один одного і побажаємо всім здоров'я.

Здрастуйте, дівчата! - Вітаю. Доброго дня, хлопці! - Вітаю.

У різних країнах люди по-різному вітають один одного. Як це роблять в нашій країні?

Ескімоси, вітаючи один одного, потирають свій ніс об ніс одного.

Японці, роблять поклони.

Тибетці, вітаючись, знімають головний убір правою рукою, а ліву руку вони закладають за вухо і при цьому ще висовують язик.

І я дуже рада бачити вас - веселих, бадьорих, здорових.

Педагог: Уміння вести здоровий спосіб життя - ознака високої культури людини, її освіченість, наполегливості, волі.

Ви молоді. Життя прекрасне. Настрій у вас гарний? А гарний настрій - це теж запорука здоров'я. Тому, я пропоную всім разом позабавлятися.

Забава перша - «А ну, спробуй!»

Витягніть вперед руку з розкритою долонею. Притисніть до долоні великий палець. Інші пальці повинні бути розгорнуті. А тепер притисніть мізинець. Вийшло? Не тут то було!

Забава друга - «Віддай честь!» Віддай честь правою рукою, а ліву одночасно витягнути вперед з відстовбурченою великим пальцем, сказавши при цьому: «Во!» Потім хлопнути в долоні і проробити те ж саме, але швидко змінивши руки.

Педагог: А тепер попрошу Вас відповісти на питання анкети і зробити висновок: Яке у тебе здоров'я і як ти про нього дбаєш?

Анкета: «Ставлення учня до здоров'я та здорового способу життя»

– Чи хворів ти в останні півроку? У Вас є постійний режим дня? Хто з Вас щодня виконує ранкову зарядку? Чи проводите ви 1,5-2 години на свіжому повітрі? Кожен день Ви вживаєте фрукти і овочі? Ви завжди одягаєтеся по погоді? Чи займаєтеся Ви в спортивній секції, бальними танцями, відвідуєте басейн? Чи пробували Ви курити? Чи пробували Ви пиво і алкогольні напої?

Педагог: Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства.

При зустрічах, розставання з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, так як це запорука і основна умова повноцінного і щасливого життя. Доброго здоров'я, розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

- Який спосіб життя потрібно вважати здоровим? (Тільки такий, який не приносить шкоди здоров'ю, дозволяє людині підтримувати високий рівень працездатності, гарного самопочуття і настрою)

Щоб зберегти здоров'я, людина обов'язково повинна (показати плакат «Я і моє здоров'я»)

– Дотримуватися гігієни.

– Займатися загартовуванням, фізкультурою, спортом.

– Дотримуватись здорове харчування.

– Не мати шкідливих звичок.

Педагог: Що таке гігієна? У перекладі з грецької «гігієна» означає «здоровий».

Гігієна - це наука, яка займається охороною здоров'я, попередженням захворювань.

Девіз правил гігієни: «Чистота-запорука здоров'я».

- Назвіть предмети особистої гігієни? (Зубна щітка, мочалка, гребінець, рушник, носовичок, мило).

Подивимося відеосюжет: уривок з м/ф «Мойдодир».

Педагог: Щоб зберегти здоров'я, потрібно займатися фізкультурою, робити щоденну ранкову зарядку.

- Як Ви думаєте, що відбувається в нашому організмі, коли ми робимо зарядку? (Під час фізичного навантаження наші м'язи працюють напруженіше, тому їм потрібно більше кисню. Серце, яке працює безперервно, змушене перекачувати кров сильніше і швидше, щоб доставити більше кисню м'язам.

Якщо Ви щодня займаєтеся зарядкою, ваше серце стає сильнішими.)
Подивимося відеосюжет: «Ранкова гімнастика».

Педагог: Спорт в житті кожної людини необхідний. Адже не дарма кажуть, що людина повинна бути гарною і духовно і фізично.

А тепер завдання для Вашої уваги.

Ось слово: СПОРТ! (Плакат) А хто такий спортсмен? Подумайте і відповідайте скоріше. Яким він повинен бути на букву: С, П, О, Р, Т?

Педагог: Зараз проведемо змагання.

1. Хто більше зробить присідань?

2. Хто найбільше зробить стрибків на одній нозі?

Педагог: Трохи відпочинемо і відповімо на питання вікторини.

- Які види спорту ви знаєте?

- Назвіть спортивні атрибути.

- Як називається спортивний перехідний приз? (Кубок). - В яких спортивних іграх використовується м'яч? (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).

- Заключна частина змагань, що виявляє переможця? (Фінал).

- Назвіть знаменитих спортсменів.

Подивимося відеосюжет: «Веселі старти».

Педагог: Харчування є одним з найважливіших умов життєдіяльності людини. Правильна організація харчування дозволяє підтримувати і зміцнювати здоров'я, а його порушення веде до виникнення багатьох захворювань.

- Які види продуктів ви знаєте? Яка ваша улюблена їжа? Подумайте і назвіть правила харчування.

- Їсти необхідно щодня в один і той же час.

- Перед їжею треба вмити руки з милом.

- Їсти всі продукти, корисні для здоров'я.

- Їсти необхідно не швидко і не дуже повільно.

- Кожен шматочок потрібно ретельно пережовувати.

- Не об'їдатися.

- Солодощі можна їсти тільки після їжі.

- Які ви знаєте вітаміни? У яких продуктах вони зустрічаються?

Подивимося відеосюжет «Корисне харчування».

Педагог: Ми радіємо життю. Життя - це те, що люди найбільше прагнуть зберегти, але найменше бережуть! Я бажаю Вам, друзі, Бути здоровими завжди, Здоров'ю шкодить куріння, алкоголь, наркотики?

Педагог: Дані для роздумів: У тютюновому димі міститься до 4000 хімічних речовин, частина їх є канцерогенними, тобто які сприяють виникненню злоякісних пухлин. Однією з дуже шкідливих складових тютюнового диму є нікотин. У тютюновому димі містяться також синильна

кислота, миш'як, аміак, радіоактивний полоній. Смертність курців на 30-80% вища за смертність некурящих.

Куріння є однією з причин раку легенів.

Куріння викликає склероз судин, підвищує ризик інфаркту та інсульту, хронічний бронхіт, гангрена ніг.

Куріння веде до руйнування зубної емалі, часто жовтіють пальці. З рота кращого виходить неприємний запах.

Багато хто починає курити, щоб здаватися дорослішими. Але і подорослішавши по-справжньому, часто вже не можуть кинути палити, опинившись в залежності від тютюну.

Подивимося відеокліп «Тютюн».

Педагог: Ми живемо в час всіляких і найрізноманітніших пристрастей. І вкрай згубно з них є алкоголь. Прийнятий внутрішньо, він швидко всмоктується в шлунок, кишечник і надходить у кров. І чим молодша людина, тим більш чутливим він до токсичної дії алкоголю. Тому, особливо шкідливий алкоголь для зростаючого організму. Від алкоголю відбуваються значні порушення мозку, слабшає пам'ять, порушується сон, зір, сповільнюється зростання, ввижаються голосу, звуки.

Педагог: Правильна організація вільного часу - один із способів відволікання людей від куріння, пияцтва, наркоманії.

- Назвіть способи проведення дозвілля. (Музика, спорт, танці, «хобі»).

- Ви повинні знати, що в будь-якій складній ситуації Вас виручать: почуття гумору; самоконтроль, цілеспрямованість, захопленість; логічність, послідовність твоїх вчинків; розбірливість у засобах досягнення мети.

Підсумкове коло «Цікаве - корисне»

Ви старанно попрацювали. А тепер скажіть, що вам сподобалося на нашому занятті, що ви дізналися нового, які корисні поради отримали?

Заключні слова педагога. Встаньте будь ласка. Взявшись за руки, вимовив слова: Всім здоров'я ми бажаємо, Нікого не ображаємо. Досить місця на землі Людям всім, тваринам і мені, Щоб земля наша цвіла Ми бажаємо всім добра.

Виховна година

Тема: Здоров'я – найдорожчий скарб людини

Мета: Допомогати дітям усвідомити, що здоров'я – це великий дар не тільки для людини, а й для всього суспільства, сім'я – це осередок збереження і зміцнення здоров'я; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Обладнання. Сонечко з промінчиками, загадки, вірші, сценка «Ми – вітаміни», таблиці, тести, фрагмент із вірша К. Чуковського «Мийдодір», вправи з обручами, ігри, пісні.

І. Організаційний момент.

1. Проблемна ситуація.

- Діти, уявіть собі, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з'явилося три дороги. Кожна може вивести з лісу за певних умов. - Запишіть на аркушах, яку дорогу ви оберете і чому саме її.

2. *Дискусія «Яка дорога краща»* Школярі висловлюють свої міркування, роблять відповідні висновки.

3. *Слово вчителя.* - Прочитайте тему сьогоднішнього виховного заняття. - найдорожчий скарб.

Як ви думаєте, яке слово тут пропущене?

4. *Бесіда.* Чому кажуть, що здоров'я – найдорожчий скарб? (Відповіді школярів) Які прислів'я знаєте про здоров'я?

Здоров'я – всьому голова. Найбільше багатство – здоров'я. Здоров'я за гроші не купиш. Праця – здоров'я, а лінь – хвороба. У здоровому тілі здоровий дух. Здоровому все здорово. Бережи одяг, доки новий, а здоров'я - доки молодий. Хворому і мед гіркий. Вартість здоров'я знає той, хто його втратив.

Вчитель. Всі ви радієте гарному сонячному дню, теплому дощику, зеленій травичці, гарним квіточкам, веселим пташкам. Із задоволенням їздите на велосипеді, граєте в м'яча, бігаєте. Вам неприємно, коли вас ображають, коли чуєте лайку. Придивіться до сонечка, яке на дощі: чого немає в нього? Якщо ми гарно працюватимемо, то у нашого сонечка з'являться промінчики. А зараз привітаємо сонечко гарною піснею. (Звучить пісня «Сонечко»)

Вчитель викладає промінчик з надписом РЕЖИМ ДНЯ.

Учениця: Подивіться на мене, яка я здорова, фізично розвинута, енергійна, життєрадісна. А це тому, що я додержуюсь режиму дня. Я сплю не менше 9 годин на добу. Харчуюся в один і той же час. Вчасно приходжу до школи, ніколи не запізнююся. Відпочиваю перед виконанням домашніх завдань. Виконую домашні завдання в один і той же час. Гуляю перед сном на свіжому повітрі. Лягаю спати в один і той же час.

Промінчик ЗАРЯДКА

Учениця: Фізкультпривіт! На зарядку становись! (Учні проводять вправи ранкової гімнастики з обручами).

Промінчик ЧИСТОТА – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Учень: Короткі поради: Щодня вмивайся, чисть зуби вранці та ввечері. – Мий руки перед їдою, після туалету, регулярно обрізуй нігті. Стеж за чистотою одягу, взуття. Періодично мий голову, слідкуй за охайністю зачіски. Не сміти у громадських місцях. Підтримуй чистоту в класі та вдома.

Сценка «В гостях у Мийдодира».

МИЙДОДИР. Жило собі хлоп'ятко: Брудне, неначе поросятко. Мов, сажа – руки, вакса – ніс, Волосся – то соломи віз. Ні разу не помиється, У люстерко не дивиться, До нього сором підійти, Не терпить хлопчик чистоти. (Якби трапилась нагода Кинув б його у воду) Недаремно всі в провулку Кличуть його ... ВСІ: Замазурко.

ЗАМАЗУРКО. Я – веселий Замазурко, У грязюці вся фігурка. Там – тарам – тарарам. Я сто літ вже не вмивався, За зубну щітку не брався. Жоден раз не причесався, Бо ніколи не бажав. Хто зі мною товаришує, Час даремно не марнує.

МИЙДОДИР. Я – великий Умивальник, Я - відомий Мийдодир, Умивальників начальник І мочалок командир. Замазурко об'явився, Разу жодного не вмився.

УЧНІ. Милом й разу він не вмився, Що воно вже є. Й забувся. Свої чорні ручки й ніжки Не потер мочалкою нітрішки. Не обтерся рушничком. Не чесався гребінцем. Зубну щітку не тримав, Порошок зубний не мав. Ну, а нігті, мов у кішки, Не обрізав навіть трішки. Поросятко це ми вмиємо.

ЗАМАЗУРКО. Ой, не треба, ой, не тріть. Дивись, дірки не протрїть.

МИЙДОДИР. Треба, треба умиватись Вранці та у вечері. А бруднулям, замазурам Сором тут і сором там. Я – великий Умивальник – Всім відомий Мийдодир. Дзеркальце, прийди до нас!

ЗАМАЗУРКО. Невже це я! Ото ж бо диво! Здається, гарно і красиво!

МИЙДОДИР. Ось тепер тебе люблю я, Ось тепер тебе хвалю я, Нарешті ти, бруднуля Мийдодир догодив Треба, треба умиватись Вранці та по вечорам. А нечистим замазурам Сором тут і сором там.

ЗАМАЗУРКО. Буду я щоденно митись, Зуби чистить не лїнитись. Мийдодир, ти чарівник, Вірний друг і рятівник.

МИЙДОДИР. Якщо є бруднулі серед вас То одуматись іще є час. Нехай бруднулям це уроком буде І як засвоїти його. Не забувайте, друзі, ви того Залежати здоров'я ваше буде.

Промінчик ЇЖА – ДЖЕРЕЛО РОСТУ ТА ЗДОРОВ'Я

Учень: Харчування – неодмінна умова вашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів. Від того, яку їжу ви вживаєте, залежить ваше здоров'я. Отже, щоб бути здоровими, потрібно правильно харчуватися. А ще у мене є помічники. Це – вітаміни. Слово вітамін походить від латинського слова «віта» – життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму. Сценка «МИ – ВІТАМІНИ»

Промінчик АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК

Учень пропонує гру «Совонька»

Вчитель: - Діти, що вчать вас у школі? (Учні роблять свої висновки) ПІСНЯ Вчать у школі «Як здоровими нам бути І пройти щасливу путь – Вчать у школі. (3 рази) Не хворіти і рости, І здоров'я зберегти, Вчать у школі. (3 рази) Як здоров'я зберегти, По життю як пронести – Вчать у школі. (3 рази) Бути щасливими завжди, І творити, і рости. Вчать у школі. (3 рази) Учні хором: - Будьте здоровими! - Будьте щасливими! - Будьте красивими! - Ми даруємо вам здоров'я! Здоров'я – це сила! Здоров'я – це клас! Хай буде здоров'я У вас і у нас!

Позакласне заняття

Тема: «Від хвороб всіх корисніше»

Мета: дати дітям уявлення про загартовування, його користь для здоров'я.

Завдання: познайомити з правилами і видами загартовування; розвивати прагнення вести здоровий спосіб життя; спонукати до застосування процедур, що загартовують.

Хід заняття

Доброго дня, дорогі друзі! Сьогодні ми з вами поговоримо про загартовування, дізнаємося про види і правила загартовування.

Почну я свою розповідь з однієї історії, яка сталася в країні ватяної ковдри. Сядьте всі зручніше і слухайте.

Учитель читає казку «В країні ватяної ковдри»: Давним-давно в країні, званої країною ватяна ковдра (всі жителі цієї країни ходили, закутавшись в ватяні ковдри), жила королівська сім'я. Все було у цій сім'ї, і тільки одна обставина завадила її членам бути щасливими по-справжньому: син короля і королеви, маленький принц, дуже часто хворів. Батьки не шкодували грошей на найтепліші ковдри в країні, але хвороби не відступали.

Але ось одного разу в цій країні з'явився лікар, який дуже добре лікував всіх куталок (так називалися жителі країни ватяної ковдри). Король відразу ж запросив його до палацу, щоб він оглянув принца. Оглянувши хлопчика, доктор сказав, що причина його хвороби в ніжності, і розпорядився, щоб принц перестав кутатися в ковдри, спав завжди з відкритою кватиркою, гуляв в будь-яку погоду по парку, ходив до лісу, частіше бігав босоніж по траві, по вологому піску.

Незабаром принц перестав хворіти, і король зробив лікаря головним міністром. Це не сподобалося іншим придворним. Вони стали нашіптувати королю, що лікар дуже жорстоко поводить з принцом і хоче його погубити.

Лікар був страчений за наказом короля. Принца стали знову закутувати в ковдри, заборонили йому ходити босоніж, наказали закрити в його кімнаті все кватирки, перестали пускати на прогулянки. Дуже скоро принц знову почав хворіти...

Бесіда з дітьми. - Як впорався з хворобою придворний лікар? (Діти відповідають на питання, вихователь на дошку вивіщує слова: Прогулянки в будь-яку погоду; Ходіння босоніж по вологому піску, по траві; Спати з відкритою кватиркою; Одягатися по погоді.)

Як назвати, одним словом всі ці дії? Що запропонував придворний лікар? (Загартовуватись) А елементами загартування є загартовуючі процедури. (На дошку вивіщується напис: загартовуючі процедури).

Гра на увагу «Одягни Машу»

Давайте перевіримо, як ви вмієте підбирати собі одяг по погоді: сонячний весняний день; дощовий осінній день; морозний зимовий ранок. (Дітям пропонуються картинки з одягом, вони повинні підібрати їх відповідним погодним умовам).

Послухайте розповідь про те, як проводить свій ранок дівчинка Таня:

Вранці і ввечері відкриваю у ванній кран.

Я води не пошкодую, Вуха помію і шию.

Нехай тече водиця

Бо я хочу вмитися. Сильніше кран відкрила

І взяла шматочок мила,

Пишно піна піднялась

Змила з рук і пил і бруд.

Рушничком махровим, Рушничком чистим, новим Витру, плечі, шию. Відчуваю себе бадьоріше! Чищу зуби пастою м'ятною, Ароматною і приємною. Щіткою чищу вмiло, Зуби будуть дуже білі!

Підніміть руки, хто сьогодні вмивався і чистив зуби? Розкажіть, як проходить ваш ранок?

А як ви думаєте, ці процедури загартовують наш організм? (На дошці вивішують слова: умивання прохолодною водою; полоскання горла водою кімнатної температури.)

Послухайте вірш про те, що робить вранці дівчинка Юля: Воду в тазик я наллю, Жменьку солі розчиню, Краще солі не простої, А особливої морської! Мама рукавицею Обітре мене водицею, Спину, руки, шию, груди. Скаже мені: «Будь здорова!»

Можна обтиратися спеціальної махровою рукавичкою. Для цього в таз наливають прохолодну воду, розчиняють в ній щіпку морської солі і, змочивши рукавицю у воді, обтирають плечі, руки, ноги, шию і груди. Це дуже корисна процедура - адже до шкіри приливає кров, шкіра злегка червоніє, поліпшується кровообіг. Ви відразу відчуваєте себе бадьорими і веселими. Після обтирання потрібно насухо розтерти шкіру махровим рушником. (На дошці вивішують слова: обтирання)

Послухайте, Як ще можна почати ранок: Вранці я ледве прокинуся. Відразу в душі обiллюся. На веселий літній дощ схожий трішечки Душ. Він співає, дзюрчить, дзвенить. Радує він і бадьорить. І ледачий, солодкий сон Цiвками прожене він!

Друзі, а хтось із вас приймає вранці душ? Розкажіть, як ви це робите? Яку воду вибираєте: теплу або прохолодну? Чи приймаєте ви душ щоранку? (Відповіді дітей) (На дошці вивішують слова: обливання прохолодною водою)

Одна з чудових загартовувань - миття ніг прохолодною водою. Особливо приємно і корисно мити ноги на ніч – по-перше, змиєте з ніг піт і бруд, а по-друге, будите міцніше спати. Адже миття ніг на ніч сприятливо діє на сон! (На дошці вивішують слова: миття ніг на ніч.)

А зараз уявіть, настало літо, ми на березі річки ...

Фізкультхвилинка «Плавці»

Друзі, як ви думаєте, коли ми купаємося влітку в річці або на озері, наш організм загартовується? (Відповіді дітей) (Вивішувати слова: купання у відкритих водоймах)

Після купання можна приймати повітряні і сонячні ванни. Повітряні ванни приймають під тінистими деревами. На сонці проводять спочатку 5-10 хвилин (обов'язково з покритою головою), коли організм звикне до сонячних променів, можна довше часу бути на сонці. (Вивішувати слова: повітряні і сонячні ванни).

Подивіться на дошку, про скількох видах загартовування ми згадали. Звучить музика.

В клас заходить професор Закалкін.

Здрастуйте, дорогі діти. Я прийшов сьогодні до вас в гості для того, щоб поговорити про загартовування. Хто з вас знає, що це таке? (Відповіді дітей)

Загартовування - це тренування, яка допомагає організму чинити опір несприятливих погодних умов (холоду, спеки, сльоти, протягам).

«Правила загартовування»

Для Того щоб загартовування було ефективним, слід дотримуватися певних правил: (На дошку вивішують правила загартовування)

Завдання від професора «Зашифрований лист»

Друзі! Я отримав зашифрований лист, а ключа до нього у мене немає. Ви мені не допоможете його розшифрувати і прочитати. (Діти розшифровують слова «Сонце, повітря і вода - наші кращі друзі!»)

Як ви розумієте ці слова? (Відповіді дітей)

Людям, які загартовуються, здоров'я дає саме природа, адже сонце, повітря і вода - це невід'ємні її частини. Спілкування з природою приносить радість, підвищує настрій, заспокоює, а значить, оздоровлює.

Як ви думаєте, гарне у вас здоров'я? Чи можете ви назвати себе загартованими?

Кожна людина повинна дбати про своє здоров'я. Ми сьогодні згадали всі види загартовування, професор розповів про те, як правильно загартовуватися.

Професор Закалкін: Якщо ви прямо з завтрашнього дня почнете загартовуючі процедури і будете виконувати їх щодня, то будете здоровими і загартованими людьми. А наостанок я пропоную вам «пройти» по доріжках лабіринту і прочитати побажання для всіх. (Плакат з лабіринтом на дошці зі словами «Бажаю міцного здоров'я!»)

Завдання додому. Намалювати здорову і загартовану людину і його друзів (сонце, річку, рушник, душ, мило, зубну щітку та ін.).

Зразок проведення акції, для тематичного дня («День здоров'я»).

Тема: «Бережи своє здоров'я»

Мета: Залучення дітей до необхідності взаємодії з такими поняттями як здоров'я, здоровий спосіб життя.

Завдання: Сприяти формуванню уявлень про здоровий спосіб життя. Розвивати у дітей уміння протистояти звичкам, що приносять шкоду здоров'ю.

Методи: бесіда, агітація, поширення друкованих матеріалів (міні-листівок), конкурс.

Напрямок акції: тематична

План проведення:

1. Конкурс малюнків на тему:

«Ми - за здоровий спосіб життя!».

2. Лінійка, конкурс речівок про здоров'я, що проводяться з учнями 1-4 класів.

3. Поширення друкованих матеріалів: міні-листівок щодо здорового способу життя мододшими школярами для старшокласників та працівників школи.

Тривалість акції:

1 день. Підведення підсумків: Виставка кращих робіт школярів.

Хід акції: Лінійка.

Учитель:

Шановні друзі! Ми раді вітати Вас.

Тема сьогоднішньої нашої зустрічі підказана життям, бажанням до неї звернутися одностайно – це «Здоров'я». Найголовніше багатство на Землі. Формула життя говорить: життя = здоров'я + сім'я + навчання + друзі (діти з табличками цих слів шикуються в одну лінію). Якщо ми поставимо здоров'я на якесь інше місце, то не тільки сума «життя» зміниться, зміниться і її якість. Ця сума може дорівнює 30, 75, а може бути і 167 років (тривалість життя одного з тибетських ченців).

Давайте придумаємо девіз нашої акції: Я вмю думати, Я вмю міркувати, Що корисно для здоров'я, Зараз буду вибирати!

Ви всі сьогодні готувалися до цієї зустрічі, вчили речівки про здоровий спосіб життя. Давайте ж прокричимо їх тут, щоб всі почули, чому так важливо бути здоровим.

Конкурс речівок про здоров'я.

1 клас. Здоров'я – це супер, Здоров'я – це клас, Здоров'я безмежне, Бери приклад з нас!

2 клас. Здоров'я не купиш і не продаси, Його не візьмеш і не віддаси. Бережіть здоров'я! Воно у нас одне!

3 клас. Ми – промені сонця – ласкаві й веселі Здоров'я і щастя усім несемо Ми промені сонячні з вами на святі Щоб серце раділо й здоров'я цвіло.

4 клас. Здоров'я бережіть, Здоров'я ви любіть, І так, як хочете ви Нехай збувається завжди.

Учитель:

А зараз всі учасники акції рознесуть агітаційні листівки учням і працівникам школи. Нехай в цей день кожен подбає про своє здоров'я і разом з нами скаже: «Здоров'я - це здорово!». Поширення мінілістовок учнями початкової школи.

Спортивне свято

Тема: «Здоров'я сім'ї – здоров'я держави!»

Мета: виховувати в дітей інтерес до фізичної культури і спорту, як вагомого засобу зміцнення здоров'я; усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя; сприяти розвитку рухових якостей; почуття колективізму, дружби, взаємодопомоги; дати орієнтири щодо активного проведення вільного часу і дозвілля з користю для здоров'я молоді української сім'ї.

Місце проведення: святково прибраний спортзал, спортмайданчик. На стінах висять стенди які пропагують здоровий спосіб життя, спортивні стінгазети, плакат «Здоров'я сім'ї – здоров'я держави!», народні приказки і загадки про здоров'я, добірка літератури щодо використання засобів фізичної культури з метою зміцнення здоров'я.

Учасники: до участі у святі запрошуються учні 1–4 класів з батьками. Склад команди 3 чоловіка (1 дитина + тато і мама).

Суддівська бригада: журі складається з представників адміністрації школи, класних керівників, вчителя фізичної культури.

Оцінювання проводиться за схемою: перемога – 1 очко, нічия – 2 очки, поразка – 3 очки. Переможець визначається за найменшою сумою набраних очок.

Інвентар: м'ячі баскетбольні, футбольні, набивні; канат; обручі; скакалки.

Порядок проведення свята.

Свято починається виходом під урочисту музику команд і їх шиккування.

Виходять ведучі: хлопець і дівчина.

1-й ведучий: Шановні друзі, наше сьогоднішнє свято, присвячене: «Дню здоров'я», і називається: Здорова сім'я – здорова держава!

2-й ведучий: Сьогодні ми будемо змагатись у силі, спритності, винахідливості, кмітливості і просто відпочинемо.

1-й ведучий: Ми раді бачити всіх вас здоровими, бадьорими і готовими до фізичних випробовувань. Отже, привітаємо оплесками наших учасників.

2-й ведучий: Здорові сім'ї – це чудово, Здорові сім'ї – вищий клас, До всіх учасників це слово, Прийміть низький уклін від нас!

1-й ведучий: Живіть щасливо і багато. Любов до спорту бережіть, Хай кожний день ваш буде святом. Життям упевнено ідіть.

2-й ведучий: Запрошуємо до слова голову журі. Голова журі. Вітає учасників змагань і оголошує свято відкритим. Команди вітають одна одну, журі, вболівальників і йдуть до місця старту. Паузи між стартами заповнюються веселою музикою і піснями.

Конкурс 1: «Біг з надувною кулькою».

Команди шикуються в колони. Попереду кожної колони на відстані 12 – 15 метрів розміщують набивні м'ячі. Кожна команда має надуту кульку. За сигналом перший учасник, підбиваючи кульку вгору біжить до набивного м'яча, оббігає його і повертається назад, де на лінії старту передає кульку другому учаснику команди і т. д. Виграє команда, котра швидше впоралась з завданням, при цьому не опустила кульку на землю.

Конкурс 2: Естафета «Кенгуру». На стартовій лінії перед командами лежать полотняні мішки однакової ширини і висоти. На відстані 15–20 метрів набивні м'ячі. За командою один з членів команди одягає мішок і стрибає в ньому до набивного м'яча, обстрибує його і повертається назад, де за лінією старту знімає мішок і передає другому учаснику і т. д. Виграє та команда, яка без порушень правил і швидше за всіх виконала завдання. 1-й ведучий: А зараз ми проведемо конкурс для мам.

Конкурс 3: «Чиста картопля». Мама стоять на стартовій лінії, де навпроти них на відстані 10–15 метрів на кріслі стоїть каструля з 5-ма картоплинами і ніжик. По команді мами біжать до каструль і чистять картоплю, почистивши її повертаються назад. Виграє та мама котра швидше виконала завдання.

2-й ведучий: Ну а тепер ми подивимось чи такі ж спритні наші татусі.

Конкурс 4: «Перенеси сім'ю».

По команді тато бере маму на руки і бігом переносить її до вказаного місця (15–20 метрів від стартової лінії), залишивши її там повертається по

дитину і несе її до мами, а потім взявши їх двох на руки він бігом повертається до місця старту. Виграє той тато, котрий швидше впорався із завданням.

1-й ведучий: Але і наші найменші учасники команд також хочуть показати, що вони можуть так само швидко і спритно виконувати вправи як тато імама.

Конкурс 5: «Тарілка з варениками».

Учасники стоять на лінії старту, у кожного у руках ложка, на певній відстані від стартової лінії, напроти кожного учасника на табуретці стоїть тарілка з 10-ма варениками. По команді учасники біжать до тарілки і беруть ложкою один вареник, після чого повертаються до місця старту і кладуть вареник у пусту тарілку. Естафета продовжується поки всі вареники не будуть перенесені до тарілки біля старту. Перемагає та команда, якій швидше за всіх вдалось виконати завдання, при цьому не порушивши правил.

Конкурс 6: «Перетягування каната».

В цьому конкурсі беруть участь одночасно дві команди. Вони шикуються в колони один проти одного, лицем до суперника. Відстань між колонами 3–4 метри одна від одної, по центрі між командами накреслена лінія, на підлозі лежить канат. По команді учасники беруть в руки канат і за свистком починають перетягування. Виграє та команда, яка перетягла суперників за лінію.

Конкурс 7: «Водолій».

Команди шикуються в колони, у кожного учасника у руці стакан. На стартовій лінії стоїть відерце з водою, а на відстані 10-ти метрів від лінії старту – порожнє відро. По команді учасники якомога швидше повинні наповнити порожнє відро, переносючи воду стаканами. Виграє та команда, яка перенесла більше води за 1-ну хвилину.

Конкурс 8: «Всезнайко».

Команди шикуються в колону по одному. Перед кожною командою на відстані 15-ти метрів лежить планшет із запитаннями і ручка. По команді всі учасники команд разом біжать до планшета і спільно дають відповіді на запитання. Виграє та команда, котра дала більше правильних відповідей і швидше за інших прибігла до фінішу.

Орієнтовні запитання до конкурсу:

1) Які народні рухливі ігри ви знаєте? (Перемагає та команда котра назве більшу кількість ігор).

2) Чи можна без дозволу і догляду дорослих дітям заходити у річку? (Ні не можна).

3) Хто такі літаючі лижники? (Стрибуни з трампліна)

4) Який м'яч є найважчим: Футбольний, баскетбольний, набивний, волейбольний? (Набивний).

5) Назвіть прочитані вами книги у яких розповідається про спорт та фізкультуру?

6) Назвіть народні приказки, загадки, які ви знаєте про здоров'я.

7) Чи регулярно ваша сім'я виконує ранкову зарядку?

8) Які стрибкові вправи ви знаєте? (Стрибки у висоту, довжину, стрибки через скакалку, стрибки на одній нозі, багатоскоки).

9) Які спортивні прилади є у вас вдома, і як часто ви використовуєте їх?

10) Які різновиди бігу ви знаєте? (Гладкий, бар'єрний, кросовий, естафетний).

Конкурс 9: «Футболісти».

Команди шикуються в колону по одному. По команді, направляючий веде м'яч ногою, обводячи стійки, повертається назад і передає м'яч наступному учаснику команди і т. д. Перемагає та команда, яка швидше і без штрафних очок впоралась з завданням.

Конкурс 10: «Стрибунці». Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, тримаючись один за одного, а у зворотному напрямку стрибають на другій нозі. Перемагає та сімейна команда, яка першою фінішує з меншою кількістю помилок.

Конкурс 12: «Комбінована естафета».

Команди шикуються в колону по одному. За сигналом капітан біжить по гімнастичній лаві; робить перекид вперед; біжить по коридору з п'яти обручів, піднімає і пролізає через них; оббігає п'ять стійок, і повертається назад, де передає естафету наступному гравцю. Перемагає та команда, яка першою виконала завдання і не зробила при цьому помилок.

Конкурс 13: «Стрибки через обруч».

Команди шикуються в колону по одному. У капітанів у руках обруч. По команді капітан перестрибує через обруч, так неначе через скакалку, просуваючись таким чином вперед. Оббігши стійку, повертається назад і передає обруч наступному учаснику команди, який виконує теж і т. д. Перемагає та команда, якій швидше за всіх вдалось виконати завдання, при цьому не порушивши правил.

1-й ведучий: Ось і закінчується наше спортивне свято. Ми всі гарно відпочили і отримали насолоду від сьогоднішніх змагань, а також вкотре переконалися, які дружні і спортивні сім'ї є у нашій школі.

2-й ведучий: А зараз ми запрошуємо до слова суддів, які підведуть підсумки сьогоднішніх змагань.

Оголошення результатів і нагородження проводить головний суддя змагань.

1-й ведучий: На цьому наше свято закінчується, бажаємо вам зростати міцними і здоровими, дружити з фізкультурою і спортом, і завжди пам'ятати гасло: «Тато, мама і я – здорова сім'я!» «Здорова сім'я – здорова держава!»

2-й ведучий: До нових зустрічей! Під оплески і веселу музику команди проходять повз глядачів.

Затверджено науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (прот. № 6 від 15.01.2024.)