

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді

# УРОКИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

**1 клас**

*Посібник для вчителя*



Тернопіль  
Навчальна книга — Богдан

УДК 371.32  
ББК 74.26  
Б90

Рецензенти:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
*Онишків З.М.*

вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель  
*Походжай Н.Я.*

Серію “Бібліотека вчителя” засновано 2007 р.

**Будна Н.О.**

Б90

Уроки з основ здоров'я : 1 клас : посібник для вчителя /  
Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді. — Тернопіль :  
Навчальна книга — Богдан, 2013. — 124 с. — (Серія “Бібліо-  
тека вчителя”).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-3074-8

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з предмета  
“Основи здоров'я”, зміст яких відповідає новій навчальній програмі  
Міністерства освіти і науки України, Державному стандарту  
початкової загальної освіти та підручнику “Основи здоров'я. 1 клас”  
(авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Стрешко).

Пропонуються зразки бесід під час вивчення нового матеріалу,  
таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві завдання, ігри,  
інсценізації.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчаль-  
них закладів.

**УДК 371/32**  
**ББК 74.26**

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)  
ISBN 978-966-10-3074-8

© Навчальна книга — Богдан, 2013

## ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1.	Що вивчає предмет “Основи здоров’я”. Безпека першокласника. <i>Практична робота</i> “Знайомство із школою”.	5	
2.	Ріст і розвиток людини. <i>Практична робота</i> . Вимірювання зросту і маси тіла. Практична робота. Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності.	9	
3.	Здоров’я і хвороби. Ознаки здоров’я.	11	
4.	Щоденне піклування про своє здоров’я. Режим дня. <i>Практична робота</i> . Складання розпорядку дня.	15	
5-6.	Твоя постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. Здорові стопи. <i>Практична робота</i> . Вправи для формування правильної постави. <i>Практична робота</i> . Як скласти портфель. <i>Практична робота</i> . Вправи для профілактики плоскостопості.	19	
7.	Чистота і здоров’я. Правила особистої гігієни. Догляд за руками. <i>Практична робота</i> . Як правильно мити руки.	23	
8.	Харчування та здоров’я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту й розвитку.	27	
9.	Рух і здоров’я. Види рухової активності.	31	
10.	Загартування. Процедури загартування.	37	
11.	Корисний відпочинок. Активний і пасивний відпочинок.	41	
12.	Моя родина. Піклування про здоров’я в сім’ї.	45	
13.	Дівчатка і хлопчики. <i>Практична робота</i> . Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток.	49	
14.	Вчимося товаришувати. <i>Практична робота</i> . Розігрування діалогів знайомства.	53	
15.	Безпека ігор і розваг. Безпечні місця для ігор і розваг.	57	
16.	Наші рятувальники. Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. <i>Практична робота</i> . Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб.	61	
17.	У незнайомому місці. Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу). <i>Практична робота</i> . Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу.	63	
18.	Безпека в домі. Побутові небезпеки.	65	
19.	Безпека в школі. Місця підвищеної небезпеки у школі. <i>Практична робота</i> . Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір’ї.	71	
20.	Ти — пішохід. Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги.	75	
21.	Ти — пасажир. Правила користування громадським транспортом.	81	
22.	Дорога до школи. Вибір безпечного маршруту від школи додому.	85	
23.	Обережно: незнайомці. Як поводитися з незнайомими людьми.	87	
24.	Неповторність людини.	91	
25.	Повага до себе і до інших людей.	95	
26.	Народні традиції та здоров’я. <i>Практична робота</i> . Створення пам’ятки “Як влаштувати весело свято”.	99	
27.	Настрій і почуття людини. Як розпізнати почуття. <i>Практична робота</i> . Вгадай емоцію.	103	
28.	Як покращити настрій. <i>Практична робота</i> . Намалюй настрої.	107	
29.	Вчимося приймати рішення. Рішення і наслідки. Рішення для здоров’я.	111	
30.	<i>Практична робота</i> . Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров’я та до здоров’я інших.	115	
31.	Правила літнього відпочинку. Гра “Моя стежка здоров’я”.	117	
32.	Підсумок уроку за рік. Як ми навчилися берегти здоров’я. <i>Практична робота</i> (тести, запитання, ігри).	119	

## УРОК 1

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Тема.** Що вивчає предмет “Основи здоров’я”. Безпека першокласника. *Практична робота* “Знайомство із школою”.

**Мета.** Ознайомити учнів з новим курсом “Основи здоров’я”, розвивати вміння приймати усвідомлені рішення щодо поведінки та вчинків, які сприяють зміцненню та збереженню здоров’я; формувати у дітей свідоме ставлення до власного здоров’я; виховувати бажання оволодівати основами здорового способу життя, навичками безпечної для здоров’я поведінки.

**Обладнання.** Таблиця “Країна здоров’я”, ілюстративний матеріал.

*Додатковий матеріал до уроку*

### Хід уроку

#### I. Організаційний момент.

#### II. Вивчення нового матеріалу.

##### 1. Вступне слово вчителя.

— Ми починаємо вивчати новий предмет — “Основи здоров’я”.

Давайте познайомимося із персонажами з мультфільмів “Смішарики”. Вони запрошують нас у захоплюючу мандрівку Країною Здоров’я. Персонажі Лось, Крош, Сова, Їжачок, Ворон і Баранець допоможуть нам дізнатися, як берегти і зміцнювати своє здоров’я. Стане у нагоді нам і підручник.

— Ознайомимося з його умовними позначеннями.

Що ж означає бути здоровим?

Якщо ви веселі, вам хочеться бігати, стрибати, веселитися з друзями, якщо ви їсте з апетитом і міцно спите, — значить, ви здорові. У таких випадках ви говорите: “У мене нічого не болить. Я бадьорий і веселий. Мені добре вдома, хочеться ходити до школи”.

Таке визначення поняття “здоров’я” на побутовому (*буденному*) рівні цілком відповідає науково-офіційному: “Нормальне здоров’я — це стан фізичної та духовної рівноваги й соціального благополуччя, відсутність хвороб або фізичних вад”.

Людина почувається нездоровою, коли в неї щось болить, присутні певні фізичні вади (*наприклад, слуху, зору*) або загальні негативні прояви (*швидка втома, кволість, запаморочення тощо*).

Здоров’я — це найвище благо, дароване людині Природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми (*діти — через необізнаність, дорослі — через легковажність*) бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров’я легко, а повернути — дуже важко, інколи неможливо.

Як не прикро, Природа наділяє здоров’ям з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати. Якщо ж людина порушує цю умову — Природа відбирає здоров’я і дарує його комусь іншому з тією ж умовою.

Лікарі стверджують: здоров’я людини на 10 % залежить від спадковості, на 5 % — від медицини. Решта 85 % — у руках самої людини.

Отже, наше здоров’я залежить від наших звичок, від наших зусиль щодо його зміцнення.

##### 2. Робота за таблицею “Країна Здоров’я”.

— Перед вами — Країна Здоров’я. Тут діють два основні закони. Це — здоровий спосіб життя та безпечна для здоров’я поведінка.

Щоб стати мешканцем Країни Здоров’я, ми повинні дотримуватися цих законів і вдома, і в школі, і на вулиці.

##### 3. Робота з підручником (с. 10-11).

а) Розгляд ілюстрації.

б) Читання корисних порад для першокласників.

##### 4. Відповіді на запитання.

— Що є основою здоров’я?

— Чому потрібно берегти здоров’я?

## УРОК 16

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Тема.** Наші рятувальники. Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. *Практична робота.* Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб.

**Мета.** Ознайомити учнів з різними небезпечними ситуаціями та правилами поведінки в разі виникнення небезпечних ситуацій; розвивати вміння звертатися по допомогу до дорослих та аварійних служб; виховувати культуру поведінки в небезпечних ситуаціях.

**Обладнання.** Ілюстрації до теми, плакати, таблиці.

### Хід уроку

#### I. Організаційний момент.

#### II. Аналіз щоденника здоров'я та повторення вивченого.

- Які корисні справи для свого здоров'я ви робили протягом тижня?
- Де можна гратися?
- Якими предметами не можна гратися?

#### Гра "Так чи ні?"

- Граюся на горищі.
- Граюся на спортивному майданчику.
- Бігаю по дорозі.
- Повідомляю батьків, де буду гратися.
- Граюся "хованки" біля смітника.
- Йду на озеро купатися сам.
- Ніж передаю гострим кінцем.
- Граю футбол розбитою пляшкою.
- Голку завжди кладу на місце.
- В селі граюся на своєму подвір'ї.

#### III. Вивчення нового матеріалу.

##### 1. Розповідь учителя.

— Інколи дорослі йдуть у справах, і діти залишаються вдома самі. Ви можете малювати, читати, гратися ляльками чи машинками, складати пазли. Але часом може трапитися щось небезпечне. Як діяти в таких ситуаціях?

— Спочатку розглянемо, які можуть бути небезпечні ситуації. Це пожежа, затоплення квартири сусідами зверху, або прорив водопровідної труби, витік газу, іскри з розетки, тощо.

##### 2. Розгляд таблиць, ілюстрацій про різні небезпечні ситуації.

##### 3. Складання правил поведінки в небезпечній ситуації.

###### Якщо сталася пожежа

- Негайно залишити місце пожежі.
- Покликати на допомогу дорослих.
- Зателефонувати за номером 101 (Пожежна служба) або за номером 112 (Служба народного порятунку). Назвіть місце пожежі (адресу) і своє прізвище.

###### Якщо в приміщенні відчувається запах газу

- Не вмикати світло чи електроприлади.
- Не запалювати сірники.
- Швидко вийти з квартири, можна відкрити вікно.
- Негайно повідомити дорослих.
- Зателефонувати (тільки не з своєї квартири) за номером 104 (служба газу).

###### Якщо зламалися крани, прорвало трубу і вода витікає

- Негайно повідомити батьків або інших дорослих.
- Зателефонувати в аварійну службу.

##### 4. Складання списку номерів телефонів аварійних служб.

- 101 — пожежна служба.
- 102 — міліція.

*Додатковий матеріал до уроку*

6. Руки на пояс. Із заплющеними очима простояти на одній нозі 10 секунд, а потім на другій — 10 секунд.

7. Раз-два! — присісти. На “три” підстрибнути якомога вище. Повторити 2–3 рази.

8. Правою рукою захопити щиколотку правої ноги і на лівій нозі навколо себе обернутися, підстрибуючи. Лівою рукою захопити щиколотку лівої ноги і на правій нозі, підстрибуючи, обернутися навколо себе.

9. Повторити першу вправу.

10. Поза дерева.

Стоячи або сидячи за партою, ноги поставити разом. Руки опустити вниз. Спина пряма. Зробити спокійний вдих та видих, заспокоїти дихання і повільно підняти руки через сторони догори. Тримати їх долонями одна до одної, пальці разом. Потягнутися всім тілом. Увагу зосередити на хребті. Дихання спокійне, повільне. Тягнучись догори, уявити сильне, міцне дерево. Воно коренем глибоко вросло в землю. Високий, стрункий стовбур тягнеться до сонця. Організм, наче дерево, набирається сили, бадьорості, здоров'я. Тримати позу 15–20 секунд. Потім повільно опустити руки та розслабити, зробивши 2–3 спокійні вдихи та видихи.

11. Божественна поза.

Виконувати стоячи або сидячи. Завести руки за спину, долоні скласти пальцями догори, розташувати кисті так, щоб мізинці торкалися хребта. Лікті підняти, спину випрямити, плечі відвести назад. Дихання спокійне. Тримати позу 10–20 секунд. Потім повільно повернутися до вихідного положення.

12. Поза лебедя.

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

13. Перехресна поза.

Встати або сісти рівно. Праву руку з силою витягнути догори, ліву опустити вниз. Потім праву руку опустити вздовж хребта вниз, долонею до хребта. Ліва рука розгорнута тильною стороною до спини так, щоб середній палець торкнувся хребта, тобто середини спини, і тягнеться до правої руки. Треба з'єднати пальці у “замок”. Голову тримати рівно, підняти догори лікоть, притиснути до голови. Затримати позу на 10 секунд. Опустити руки і відпочити. Повторити вправу, змінивши положення рук. Вправа зміцнює хребет, покращує його стан у разі викривлення та інших порушень постави.

14. Повторити першу вправу.

#### IV. Вікторина “Це треба знати всім”.

1. Як часто потрібно чистити зуби?

*(Щодня. Вранці з пастою чи порошком, ввечері — чистою щіточкою.)*

2. Яка тривалість кожної процедури?

*(Зуби чистити протягом 1–3 хв вертикальними рухами знизу вгору, а жувальну поверхню зубного ряду — коловими рухами.)*

3. Як перевірити, чи добре вимиті руки?

*(Якщо руки добре вимиті, рушник після витирання залишається чистим.)*

4. Чому руки треба мити частіше, ніж обличчя?

*(Якщо ретельно вимити руки з милом, то гине понад 80 відсотків мікробів, що були на руках.)*

5. Чому постійно треба обрізувати нігті?

*(Під нігтями скупчуються сотні мільйонів мікроорганізмів, шкідливих для здоров'я.)*

6. Як правильно розчісувати волосся?

*(Коротке волосся розчісують від корінців, довге — навпаки, починають від кінчиків, поступово просуваючись гребінцем догори.)*

7. Що означає дотримуватися режиму дня?

*(У визначений час прокидатися, чистити зуби, їсти, гуляти, вчитися, відпочивати.)*

8. Що означає дотримуватися режиму харчування?

*(Їсти 4 рази на день в один і той самий час.)*

9. Є три “кити” загартовування організму. Назвіть їх.

*(Повітря, сонце і вода.)*

10. Як найкраще приймати повітряні ванни?

*(Розпочинати влітку при температурі +20 — +22°C. Перші процедури — в кімнаті, а через 2–3 дні — на вулиці, роздягнувшись повністю або до пояса. Ванни можуть бути холодними (+6 — +14°), прохолодними (+14 — +20°), теплими (+22— +30°), гарячими (понад +30°C). Спочатку приймати повітряну ванну 5 хв, а потім щодня збільшувати час на стільки ж, доводячи до 40–60 хвилин, в положенні лежачи, напівлежачи або рухаючись. Не приймати повітряних процедур натщесерце чи одразу після їди.)*

11. Як дружити із сонцем?

*(Найкраще перші сонячні ванни приймати з 10 до 12 год, не довше 5–10 хв, представляючи по черзі груди, спину, боки. Тривалість процедури можна збільшувати до 40–60 хв, але не перевищувати 1,5 год. Засмагати не лежачи, а в русі.)*

12. Що ви знаєте про загартовування водою?

*(Водні процедури діють сильніше, ніж повітряні. Спочатку купаються 3–5 хв, доводять час купання до 15 хв, а згодом — до півгодини.*

*У перші 4–5 днів у воду заходять раз на день, потім — двічі, з інтервалом не менше 3–4 години.*

*Не можна заходити у воду розігрітому, спітнілому, стомленому.*

*Після їди купатися лише через 1,5–2 год, голодному — не рекомендується взагалі купатися.)*

Настав час підвести підсумки вікторини “Це треба знати всім”. За активну участь у дарунок візьміть... вузлики на пам’ять.

**Вузлики на пам’ять**

- Якщо день почнеш з зарядки — значить, буде все в порядку.
- Цілитель від усіх недуг — праця.
- Сон — кращий засіб для відпочинку, ніж ліки.

**V. Підсумок уроку.**



*Навчальне видання*

Серія “Бібліотека вчителя”

БУДНА Наталя Олександрівна  
ЖИРСЬКА Галина Ярославівна  
КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна

## УРОКИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

**1 клас**

*Посібник для вчителя*

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Любов Левчук*  
Обкладинка *Аліни Воронкової*  
Комп'ютерна верстка *Олени Захарійчук*  
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 20.08.13. Формат 60х84/8. Папір друкарський.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. 13,95. Умовн. фарбо-відб. 13,95.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002  
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008  
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48  
office@bohdan-books.com  
[www.bohdan-books.com](http://www.bohdan-books.com)

ISBN 978-966-10-3074-8

