

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**ДИДАКТИЧНИЙ  
МАТЕРІАЛ**

**1 КЛАС**



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613.955

ББК 51.204

О 72

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент

*Жирська Г.Я.*

вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель

*Походжай Н.Я.*

У 72     **Основи здоров'я.** Дидактичний матеріал : 1 клас / упорядник І. М. Шульга. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2014. — 128 с.

**ISBN 978-966-10-3173-3**

Даний посібник містить ретельно дібрані твори, які стануть у нагоду вчителям початкових класів, а також можуть бути використані для сімейного читання. Запропоновані казки, оповідання, вірші, прислів'я допоможуть дітям зрозуміти сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «безпека життєдіяльності», закладуть основи духовності, доброти, любові.

**УДК 613.955**

**ББК 51.204**

*Охороняється законом про авторське право.*

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



# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



## ВІРШІ

### Школа

Наче вулик, наша школа.  
Вся вона гуде, як рій.  
І здається, що довкола  
розквітають квіти мрій.  
Бігають, сміються діти,  
та — лиш дзвоник задзвенить —  
стане тихо, ніби в квіти  
поховались бджоли вмиць.

*Д. Павличко*

### Андрійко-школярик

Андрійко наш уже школярик:  
іде з портфеликом в руці,  
а в ньому зошити й букварик,  
пенал, і ручка, й олівці.

*Н. Забіла*

### Даринка-школярка

Даринка завтра перший раз  
іде щаслива в перший клас.  
Ази науки буде знати,  
як у житті по правді поступати.

### Миколка-першокласник

Перший раз малий Микола  
став збиратися до школи.  
Олівця поклав у сумку,  
книги, ручку, зошит, гумку,

м'яч, перо, граблі, подушку,  
на обід м'яку пампушку,  
двох ведмедиків, лопату,  
білочку руду хвостату,  
лук, і стріли, і рушницю,  
ще й пухкеньку паляницю,  
ще стільця, стола і парту,  
і географічну карту,  
трактора, машинку, мило —  
вже й надворі звечоріло.  
Сів Миколка, дума думку:  
«Чи усе поклав у сумку?».

*Н. Кир'ян*

### **До школи**

Радості такої  
не було ніколи —  
це Оленка нині  
вперше йде до школи.  
Стрічку заплітає  
і кептар вдягає,  
на новім портфелі  
тепле сонце грає.  
Усміхнулась неньці  
і виходить з хати:  
ой, ідуть до школи  
звідусіль малята!

*С. Жупанін*

### **Про хворобу**

Причепилася хвороба,  
і тепер — компрес до лоба.  
а термометр — під пахву.  
До морозива жадоба,  
може винна? Чи мікроби,  
що сховались у халву?  
І тепер хоч «ой», хоч «ай» —  
мусиш пити ліки й чай!  
А морозиво — прощай!

*Н. Чуб*

### **Помічник**

Мамо, матінко, матусю,  
я варити кашку вчуся.  
Як навчусь варити я, —  
буде їсти вся сім'я.

*В. Гринько*

### **У мами нині свято**

Я сьогодні краще всіх  
випечу смачний пиріг,  
бо у мами нині свято.  
За роботу взявсь завзято,  
Замісив усе, як треба.  
Дух здійнявся — аж до неба!  
Не пиріг — а просто диво.  
Будь, матусенько, щаслива!

*А. Музичук*

### **Знак «Пішохідний перехід»**

Треба знати всім як слід  
«Пішохідний перехід».  
Намальована людина  
попереджує машини:  
— Зачекайте, не спішіть.  
Пішохода пропустіть.  
Знак велику силу має —  
він машини зупиняє.

*В. Паронова*

### **Пішохідний перехід**

Пішохідний перехід  
з'їв машину на обід,  
бо не знала правил руху,  
світлофор не хтіла слухать,  
жоден знак не поважала,  
перехожих ображала.  
Пішохідний перехід  
проковтнув її як слід!

*Т. Лисенко*

### **Зебра**

А я зебра не проста:  
без копит і без хвоста,  
лиш біленькі смужки маю.  
Я лежу, а не гуляю.  
Хочеш перейти дорогу?  
Я прийду на допомогу.

*В. Паронова*

### **Перехід вулиці**

А якщо відсутній знак,  
треба нам зробити так:  
край дороги зупинитись  
і наліво подивитись.  
Бачиш: транспорту немає —  
до середини рушаєм.  
Є тут лінія чудова,  
не звичайна, розділова.  
Знов на ній ти зупинись  
і направо подивись.  
Всі машини пропусти —  
після цього можеш йти.

*В. Паронова*

### **Гава-роззява**

*(можна використовувати уривки)*

Усі тротуаром проходили справа,  
та правила руху порушила гава:  
ішла вона зліва, назустріч слонові.  
— Кар-кар! Роздавив мені ногу до крові!  
А зайчик до неї: — От гава чудна!  
Мабуть, величенька вага у слона.  
На ногу тобі наступили даром, —  
не вмієш, роззяво, ходить тротуаром.  
По правому боці ходжу я до школи,  
мені не наступлять на ноги ніколи!

Скрипить під санчатами сніг у дворі,  
де гірку зробили для всіх школярі.

### «Дзвін»

У цій грі можуть брати участь 20-30 дітей.

Перед початком гри один із учасників (дівчинка або хлопчик) за жеребкуванням починає водити, цю дитину називають «язичком».

Інші учасники гри беруться за руки й утворюють коло, тобто «дзвін», і починають повільно рухатися то в праву, то в ліву сторону. У цей час «язичок» намагається роз'єднати руки гравців, — розбити «дзвін», і вирватися з кола. Якщо йому це не вдалося з першого разу, він має право на ще дві спроби, віднайшовши найбільш слабкі місця в колі.

Тільки-но «язичкові» вдасться вирватися з кола, він прагне добігти до прапорця, хустки або шапки, покладеної від кола на відстані 50 м, а всі, хто стояв у колі, біжать за ним і стараються торкнутися до нього рукою, перед тим, як він ухопить прапорець. Хто це зробить, той і починає водити, тобто стає «язичком» і займає місце в центрі кола.

Якщо ж той, хто водить, добіг до прапорця і ніхто його не впіймав, то він повертається на своє місце, і гра продовжується спочатку.

### «Рибки»

Для цієї гри потрібна «вудочка», тобто довга мотузка. «Вудочку» одним кінцем прив'язують до загорожі, дерева або спеціально вбитої в центрі майданчика палиці.

Один із гравців за жеребкуванням обирається «приманкою».

Узявшись за вільний кінець мотузки, він старається, не випускаючи мотузку з рук, торкнутися когось із гравців, тобто впіймати «рибку».

Інші гравці намагаються «клянути приманку» — легенько вдирити того, хто водить, щоб «приманка» його не впіймала. Гравець, упійманий «приманкою», стає до «вудочки» і робиться «приманкою», після чого продовжується гра.

### «Огірочки»

Дівчатка і хлопчики беруться за руки, шикуються в одну лінію. Передні завертаються до задніх, ніби в'ються. Двоє останніх піднімають вгору руки, а всі проходять попід руками, співаючи:

Ой вийтеся, огірочки,  
та в зелені пуп'яночки.  
Грай, жучку, грай —  
тут тобі край.  
Ходить жучок і жучина  
по високій деревині.  
Грай, жучку, грай,  
тут тобі край.  
Дайте, хлопці, околота,  
повезем жучка до болота.  
Грай, жучку, грай —  
тут тобі край.  
Сонце світить, мов золото  
жучки плачуть у болоті.  
Грай, жучку, грай —  
тут тобі край.

## Література

Бойко Г. Вибрані твори в двох томах. Том перший: Вірші, веселинки, скоромовки, загадки. Для дошкіл. і мол. шкіл. віку / Упорядник Е. Бойко. — К.: Веселка, 1983. — 247 с.

Бойченко Т. Абетка здоров'я. — К.: Освіта, 1997. — 71 с.

Веселі пригоди: Оповідання, казки, вірші, байки, приповідки, прислів'я, приказки, скоромовки. Для мол. шкіл. віку / І. Маценко. — К.: Веселка, 1985. — 191 с.

Забіла Н. Вибрані твори в чотирьох томах. Том перший. Веселим малюкам: Вірші, казки, лічилки, загадки. Для дошкіл. і мол. шкіл. віку / Н.Забіла. — К.: Веселка, 1983. — 239 с.

Лисенко Т. Веселик / Т. Веселик / Т. Лисенко. — Вид. 2-е, випр. і доп. — К.: ВД «Стилос»: ПЦ «Фоліант», 2003. — 220 с.

Паронова В. Промінець. Читанка для малят-дошкільнят. Від 4 до 5 років. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010. — 160 с.

Паронова В. Промінець: Читанка для малят-дошкільнят. Від 5 до 6 років. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2008. — 344 с.

Чуб Н.Б. Азбука здоров'я / Н.Б. Чуб. — Х.: «Фактор», 2010. — 96 с.: іл. (Серія «Енциклопедія для маленьких вундеркіндів»)

Дитячі часописи: «Ангеляткова наука», «Зростаймо разом», «Барвінок», «Малятко», «Пізнайко», «Стежка».

Науково-методичні журнали: «Початкова школа», «Початкове навчання та виховання»

Газета для вчителів: «Початкова освіта».



## ЗМІСТ

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	4
Вірші .....	4
Запам'ятай! .....	8
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я .....	9
Вірші .....	9
Оповідання .....	34
Прислів'я .....	49
Запам'ятай! .....	51
Комплекси вправ для зарядки.....	51
СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА.....	57
Вірші .....	57
Оповідання .....	80
Прислів'я .....	93
Запам'ятай! .....	93
ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ .....	95
Вірші .....	95
Оповідання .....	107
Прислів'я .....	122
Запам'ятай! .....	123
Рухливі народні ігри .....	123



"КНИГА ПОШТОЮ" А/С 529  
м. Тернопіль, 46008  
т. (0352) 287489, 511141  
(067) 3501870, (066) 7271762  
mail@bohdan-books.com

*Навчальне видання*

## ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

### Дидактичний матеріал 1 клас

*Посібник для вчителя*

*Упорядник*

ШУЛЬГА Ірина Мирославівна

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Любов Левчук*

Обкладинка *Аліни Воронкової*

Комп'ютерна верстка *Ольги Ковальчук, Шост Тетяни*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 01.04.2014. Формат 60×84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times ETD. Умовн. друк. арк. 7,44. Умовн. фарбо-відб. 7,44.

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

ISBN 978-966-10-3173-3



9 789661 031733