

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Н.О. Будна, Г.В. Тучапська

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

## Конспекти уроків

2 клас

*Посібник для вчителя*



Тернопіль  
Навчальна книга — Богдан

УДК 371.32:613.955  
ББК 74.266.8  
Б90

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент

*Онишків З. М.*

вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель

*Походжай Н. О.*

*Серію «Бібліотека вчителя» засновано 2007 року*

**Будна Н.О., Тучапська Г.В.**

Б90 Основи здоров'я : конспекти уроків : 2 клас : посібник для вчителя /  
Н.О. Будна, Г.В. Тучапська. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан,  
2013. — 192 с. — (Бібліотека вчителя).

**ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)**

**ISBN 978-966-10-3481-4**

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з предмета «Основи здоров'я», зміст яких відповідає новій навчальній програмі МОН молодьспорту України та підручнику «Основи здоров'я. 2 клас» (авт. Бех І.Д., Воронцова Т.В. Пономаренко В.С., Страшко С.В.).

Пропонуються зразки бесід, таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві завдання, ігри, інсценізації. Додатки до уроків містять казки, оповідання, вірші, загадки, кросворди, прислів'я. Передбачено використання зошита з «Основами здоров'я» для 2 класу (Тернопіль : Навчальна книга—Богдан, 2013).

Для зручності у використанні уроки розміщено на відривних аркушах. До кожного уроку відведено місце для доповнень, змін, уточнень, творчих доробок учителя.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів.

**УДК 371.32:613.955**

**ББК 74.266.8**

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

# УРОК 1

## РІСТ І РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

**Мета.** Формувати в учнів усвідомлення себе як невід'ємної частини живої природи; ознайомити дітей із індивідуальними особливостями росту й розвитку дитини; розглянути фактори, які впливають на ріст і розвиток індивідуума, формування статури людини; виховувати бажання рости здоровими, життєрадісними, розумними; формувати уявлення про основні принципи здоров'я, збереження та ведення здорового способу життя.

**Обладнання.** Картинки дорослих тварин і їх малят, конверт «Цікавинки для дитинки» із додатковою інформацією про тварин, сантиметрова стрічка, вага, картинки людей різного віку та тортів зі свічками, фігурки людей з пластиліну із непропорційними розмірами тіла, картки із записами для складання «Павутинки», таблиця «Ростеш і розвиваєшся» та «Мое тіло».

*Додатковий матеріал до уроку*

### Хід уроку

#### I. Організаційний момент.

##### 1. Вступне слово вчителя.

Як швидко літо проминуло!  
Прийшла осіння пора.  
Немов на крилах полинуло  
кохане літєчко з двора!..  
Садок марніє потихеньку,  
пожовклі падають листки,  
вітрець не віє вже тепленько, —  
жєне понурії хмарки.  
Посох горошок на городі,  
мачок вже цвіт давно згубив,  
високий соняшник на грядці  
журливо голову схилив.

*Олена Пчілка*

##### 2. Бєсїда.

— Ось і минули ваші перші літні канїкули. За цей час ви подорослішали, піросли, добре відпочили, набралися сили й снаги до праці, навчання. Чи пригодилися вам влітку знання, які ви здобули на уроках курсу «Основи здоров'я»? Як саме?

*(Учні розповідають, де вони відпочивали, що робили для того, щоб відпочинок був безпечний і корисний для здоров'я; як загартовували свій організм.)*

#### II. Актуалїзація опорних знань учнів.

##### 1. Гра «Добавлянка».

На світі є багато див, але найбільше — народження нового. Поміркуйте і скажіть хто у кого народився:

у курки — курча,	у мавпи — .... ,
у кішки — ... ,	у слонихи — ... ,
у кози — ... ,	у ведмедиці — ... ,
у вівці — ... ,	у свині — ... ,
у корови — ... ,	у людини — ... .

#### III. Вивчення нового матеріалу.

##### 1. Розповідь учителя.

— Розгляньте малюнки тварин. Що ми точно можемо сказати про них? Що всі вони різні. Мабуть, ніхто не сплутає кошеня з курчатком чи цуценя з телятком.

Народжуються тварини також з різною вагою та зростом.

— Зазирнемо у «Цікавинки для дитинки» (*школярї витягують з конверта смужки з текстом і зачитують*):

○ При народженні лшата загалом важать 40–60 кг, телята — 25–40 кг, ягнята — 3–5 кг, поросята — 1–1,5 кг. Вага тварини при народженні залежить від породи і годівлі, ваги та працездатного віку матерї, статї новонародженого.

○ Вовчата народжуються навесні, сліпими, із закритими вушними отворами, вкриті рідкою бурою шерстю. У виводку в середньому нараховують 5–6 вовчат, зрідка до 14–15. Прозрівають через 9–15 днів; через три тижні починають виповзати з лігва; півтора місяці мати годує їх молоком, але вовчата вже в цей період починають потрохи їсти м'ясо. Вовчата зростають швидко: за перші 4 місяці їхня маса збільшується майже в 30 разів, але потім темп росту помітно зменшується.

— Людина є частиною живої природи. Але, на відміну від тварин, вона є найрозумнішим створінням на Землі. Людина народжується, розвивається, росте, старіє і помирає.

— Кожен світанок, кожен день залишає на нас свій слід. Щодня ми розумнішаємо, набираємось знань, досвіду і, звичайно, міняємось зовні — ростемо.

Щоб пересвідчитися, як ми змінилися за останні роки, можна переглянути фотографії або відео із нашим зображенням. Можна вивчити таблицю показників зросту і маси тіла й зробити висновок: що старша дитина — то більша її маса, зріст.

## 2. Загадка.

— Відгадайте про кого так кажуть:

«Хто зранку на чотирьох, вдень — на двох, увечері — на трьох». (*Відповіді дітей.*)

## 3. Робота з таблицею «Ростеш і розвиваєшся».

— Народилася людина! У середньому новонароджене дитя важить від 2,5 до 3,5 кілограмів та має зріст 49–54 см. За перший рочок життя малятко має набрати 7 кг і вирости на 25 см. (показати наочно збільшення росту). У наступні роки дитина росте, але повільніше, збільшується її маса. Саме за зростом і масою тіла можна визначити фізичний розвиток людини.

## 4. Робота в зошиті, с. 3. Завдання № 1 (з коментуванням).

## 5. Завдання на кмітливість.

— Розгляньте уважно малюнки і правильно їх поєднайте.

## 6. Розповідь учителя.

— Зростання людини відбувається нерівномірно. Кожна частина тіла, кожен орган розвивається за своєю програмою. У новонародженої дитини голова досягає половини свого остаточного розміру. До 5–7-річного віку йде швидкий приріст маси і довжини тіла. При цьому руки, ноги і тулуб ростуть по черзі: спочатку — руки, потім — ноги, потім — тулуб. Розмір голови в цей період збільшується повільно. (*Показати пластилінову фігурку людини.*)

— У молодшому шкільному віці від 7 до 10 років зростання йде повільніше. Якщо раніше більш швидко росли руки і ноги, то тепер лідером стає тулуб. Він росте рівномірно, так що пропорції тіла не порушуються. (*Показати пластилінову фігурку людини.*)

— У підлітковому віці (11–15 років) руки ростуть так швидко, що організм не встигає пристосуватися до їх нових розмірів, звідси деяка незграбність і розмашистість рухів. (*Показати пластилінову фігурку людини.*) Після цього починають рости ноги. Тільки коли вони досягнуть свого остаточного розміру, приєднується до зростання тулуб. Спочатку він росте у висоту, а вже потім починається зростання в ширину. У цей період остаточно формується статура людини.

— Якщо порівняти частини тіла новонародженого і дорослої людини, то виявиться, що розмір голови виріс всього вдвічі, тулуб і руки — стали більше втричі, довжина ж ніг збільшилася в п'ять разів. (*Показати пластилінову фігурку людини.*)

## 7. Окотренінг.

Вихідне положення — сидячи прямо, плечі розведені, руки вільно на парті, голова нерухома, працюють тільки очі.



г) заплющити очі,

д) покліпати повіками.

## УРОК 11 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Мета.** Продовжити формувати у школярів переконання, що рух і здоров'я взаємопов'язані; пропагувати здоровий спосіб життя та оздоровлення засобами фізичної культури та з допомогою спорту; формувати у школярів потребу рухової активності та позитивної мотивації на здоровий спосіб життя; виховувати почуття прекрасного, вміння цінувати красу руху.

**Обладнання.** Таблиці «Рух і здоров'я», «Комплекс вправ для ранкової зарядки», фото тренувань дітей.

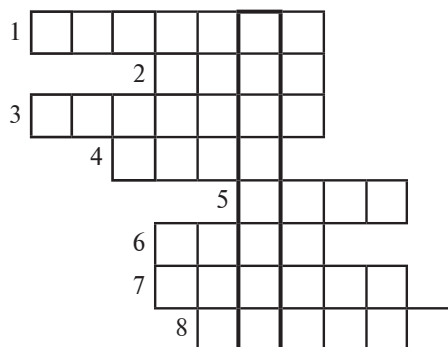
### Хід уроку

#### I. Організаційний момент.

#### II. Актуалізація опорних знань учнів.

##### 1. Розгадування кросворда.

— Розв'яжіть кросворд, у виділених клітинках прочитайте слово.



1. Стоїть при дорозі  
на одній нозі.  
Хто її зрушить,  
плакати мусить.

(Кропива.)

2. Хоч не солодкий,  
та дуже смачний.  
Хоч і дешевий, проте дорогий.  
Сядем обідати — він на столі.  
Люблять його і дорослі, й малі.

(Хліб.)

3. Сидить баба, одягнулась,  
в сто сорочок загорнулась.  
Ціле літо достигає,  
до нас у борщик поспішає. (Капуста.)

4. У воді вона живе,  
не має дзьоба, а клює. (Риба.)

5. Цінний продукт харчування, джерело будівельного матеріалу нашого організму. Буває тільки тваринного походження. Без нього важко уявити котлету, пельмені, холодець. (М'ясо.)

6. Корінець пекучий дуже,  
та усім потрібен він.  
Ти здогадуєшся, друже?  
Ця рослина зветься ... (хрін).

7. Сестри всі зазеленіли,  
як прийшла весна.  
Влітку враз зачервоніли —  
час збирання настава. (Суніці.)

8. Я гірка і завжди свіжа.  
Всім подобаюсь. Одначе  
хто мене ножем уріже,  
неодмінно сам заплаче. (Цибуля.)

##### 2. Відповіді на запитання.

— Що таке «вітаміни»?

— Які ще складові нашої їжі ви знаєте?

— Яка їх роль в організмі людини?

— Назвіть корисні продукти харчування.

— Без їжі людина може прожити кілька тижнів, а без води? (3–4 дні.)

— Скільки треба випивати рідини? Що до неї належить?

##### 3. Індивідуальне опитування.

#### 4. Постановка проблеми.

У таборі відпочинку оголосили, що через тиждень відбудуться змагання «Веселі старты». Петрик і Олег почали наполегливо тренуватися: бігати, стрибати, підтягуватися на перекладині, віджиматися від підлоги. Сергійко й Андрійко теж вирішили змагатися й обрали свій шлях підготовки: багато їсти і лежати — сил набиратися.

— Хто, на вашу думку, переміг? Чому?

### III. Оголошення теми і мети уроку.

#### IV. Вивчення нового матеріалу.

##### 1. Слово вчителя.

— Французький лікар А. Труссо писав, що рух за своєю дією може замінити будь-які ліки, але всі ліки, які є у світі, не замінять рух.

На сьогоднішньому уроці ми доведемо, що рух — це здорове життя, що займатися фізичними вправами щодня так само необхідно, як харчуватися, спати, дихати. Серед наших завдань — вивчити новий комплекс вправ для ранкової зарядки і рухливі ігри для відпочинку на перервах або для розваги у дворі.

— У різному віці фізичне виховання має різні завдання. Діти 6–9 років удосконалюють м'язове відчуття — здатність розрізняти темп і розмах рухів, ступінь напруження і розслаблення м'язів. Вони оволодівають правильною технікою рухів, тобто вчаться виконувати вправи в потрібних напрямках, ритмі і темпі, з відповідним напруженням м'язів. Якщо діти не вміють правильно довести рухи до кінця, по-перше, вони ніколи не досягнуть добрих результатів, по-друге, в них не розвинується дисциплінованість і самоконтроль.

##### 2. Бесіда про фізичні вправи і здоров'я.

— Коли можна вважати, що людина здорова? (*Здорова людина хоче рухатися, гратися, допомагати іншим, творити добро.*)

— Щоб бути бадьорим, треба одержати заряд енергії зранку. Як? Робіть фізичну зарядку — це наснага на весь день.

— Без руху м'язи стають слабкими, кволими, серце і легені погано розвиваються, та й голова стомлюється дуже швидко.

— Подумайте, чи достатньо ви рухаєтеся протягом дня. Коли ви виконуєте фізичні вправи?

— Ранкова зарядка обов'язкова, її виконують зранку (10–12 хвилин), енергійно, з хорошим настроєм на новий день.

— Дорога до школи — прогулянка пішки, навіть якщо до школи 1–2 зупинки автобуса.

— Фізкультхвилинки на уроках допомагають відпочити голові, спині, пальчикам. Всього три вправи, та після них ми знову готові до навчання.

— На перерві — рухливі ігри і фізичні вправи: гра в настільний теніс, стрибки на скакалці, ігри «Третій зайвий», «Струмочок», «Ловися, рибко» та й просто танці під веселу ритмічну музику. А ось бігати коридорами, боротися чи битися зовсім не годиться.

— На уроках фізкультури будьте активними, запам'ятовуйте нові вправи, ігри, деякі з них робіть самостійно зранку або ж навчійте друзів у дворі.

Спортивні секції, які ви можете відвідувати після занять у школі, подарують вам гарну поставу, пружні м'язи, світлу голову, хороший настрій.

— Під час прогулянок більше рухайтесь, катайтесь на лижах, ковзанах, велосипеді, скейті, ходіть у походи, змагайтесь у спритності.

— Посильна фізична праця удома, в бабусі принесе задоволення від м'язового навантаження не тільки вам, а й потішить рідних.

##### 3. Фізкультпауза «Спортсмени».

— Увага! Увага! В 2 класі відбуваються спортивні ігри майбутніх олімпійців. Після того, як учитель назве вид спорту, учні повинні активно виконувати основні рухи спортсменів.

Легка атлетика — стрибки на батуті;

легка атлетика — біг на місці;

бокс — почергове згинання-розгинання рук;



## УРОК 33 ПРАВИЛА ЛІТНЬОГО ВІДПОЧИНКУ

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

**Мета.** Ознайомити учнів із правилами літнього відпочинку, з дією сонячних променів на організм людини, з небезпекою сонячних опіків та ударів; пояснити, чому не можна перегріватися; вивчити способи запобігання перегріванню і методи надання першої допомоги у разі перегрівання.

**Обладнання.** Малюнки, ілюстрації до теми, зображення сонця з промінцями, на яких під час вивчення нового матеріалу будуть записуватися корисні дії сонячного проміння для людини.

### Хід уроку

#### I. Організаційний момент.

#### II. Оголошення теми і мети уроку.

— Незабаром прийде тепле літечко. З великим задоволенням ми будемо відпочивати біля води і ніжитися у ласкавих променях сонечка.

Сьогодні ми поговоримо з вами про те, що сонце до нас не завжди привітне і лагідне, воно може нести й небезпеку. Як дружити з сонцем, як загартуватися, як, за необхідності, захищатися від палючого сонячного проміння, ви дізнаєтеся на сьогоднішньому уроці.

#### III. Вивчення нового матеріалу.

##### 1. Розповідь про цілющий вплив сонячного проміння на живий організм.

— Сонце дарує всій живій природі тепло і світло. Під дією сонячної енергії зелені рослини виробляють і дають нам кисень. Сонце очищає повітря, від його променів гинуть хвороботворні мікроби. Дош — це також робота Сонця. Сонячне проміння корисне для організму дітей.

- Гинуть хвороботворні мікроби на шкірі.

- Позитивно змінюється склад крові.

- Шкіра під впливом сонячних променів виробляє вітамін D, який попереджує рахіт — страшну хворобу, при якій у діток розм'якшуються і деформуються кістки, порушується функція нервової системи.

- Покращується обмін речовин.

- Посилюється робота органів внутрішньої секреції.

— Тому старайтеся більше бути на прогулянках, особливо взимку і навесні, у світлий період доби. А влітку, звичайно, засмагайте.

При цьому не забувайте, що тривале перебування під палючим сонцем шкідливо діє на організм людини. Все повинно бути в міру.

##### 2. Бесіда про сонячні опіки та удари, чому не можна перегріватися.

— Якщо в спекотну сонячну погоду ви довго граєтеся надворі, існує небезпека перегрітися й одержати сонячний удар.

— Основні його ознаки такі: головний біль, слабкість, блювота, носова кровотеча, потемніння в очах. Звичайно, всі ці симптоми не свідчать про здоровий вплив сонця. Швидше навпаки.

— Як ви гадаєте, які ознаки сонячного опіку? (*Почервоніння шкіри, пухирі, лущення шкіри.*) Довготривале перебування у теплому закритому приміщенні може викликати перегрівання організму і тепловий удар.

— Всі ці захворювання виснажують дитячий організм, зневоднюють його і в крайніх випадках можуть призвести до найстрашнішого — втрати здоров'я і життя.

##### 3. Способи запобігання перегріванню і надання першої допомоги.

— Щоб справа не дійшла до сонячного удару, дотримуйтеся певних правил поведінки на сонці.

— Перші сонячні ванни не повинні перевищувати 10-15 хвилин, їх тривалість слід збільшувати поступово. Найкраще ніжитися під лагідним промінням сонця до 11 години ранку і після 16-17 годин дня.

— Щоб уникнути теплового удару, перегрівання, варто уникати душних, зачинених кімнат, приміщень. Одягайтесь у спекотну погоду легко. Необхідно часто пити воду, різні напої, але слідкуйте, щоб вони не були прохолодними, бо

інакше ангіна вам забезпечена. Перебуваючи на відкритому сонці, обов'язково носіть головний убір.

— Якщо ж у вас з'явилися ознаки перегрівання, теплового або сонячного удару, одразу повідомте про це дорослих.

— Дорослі при сильному перегріві можуть обгорнути вас мокрим простирадлом. Оголену поверхню тіла лікарі рекомендують протирати 40-50% спиртом, а якщо його немає — одеколоном або горілкою.

— Необхідно пити багато рідини в охолодженому вигляді. Таблетки в цих випадках не допоможуть.

**4.** Робота з підручником (с. 124–125).

а) Опрацювання тексту.

б) Вивчення правил поведінки на сонці.

в) Аналіз малюнків.

г) Відповіді на запитання.

**Фізкультхвилинка.**

**IV. Закріплення вивченого матеріалу.**

**1.** Робота в зошиті (с. 56–57).

*Завдання 1.* Стрілочками вкажіть на годиннику час, коли найкраще засмагати і коли необхідно відійти у тінь. Обґрунтуйте відповідь.

*(Найкращий час для засмагання до 11 ранку і після 16-17 години дня.)*

*Завдання 2.* Самостійно.

*Завдання 3.* З коментуванням.

*Завдання 4.* Пригадайте і запишіть. Яка допомога необхідна потерпілому при сонячних опіках? Пронумеруйте.

При сонячних опіках необхідно: відійти у тінь, лягти, до голови прикласти вологий рушник, тіло протирати 40-50% спиртом, багато пити.

**2.** Розвиток творчих здібностей.

*Завдання 5.* Самостійно.

Робота в групах (4-5 груп).

— На аркушах олівцями спробуйте вказати тенденції літньої моди.

*Дизайнери і модельєри повинні виконати ескізи дівчачих капелюшків від сонця і запропонувати цікаве забарвлення, і малюнка хустинки — бандани.*

*Після виконання роботи всі групи біля дошки почергово захищають свої моделі.*

**3.** У скарбничку ерудитам.

Багаторічні дослідження вчених свідчать: сонячні промені, які проходять крізь скло різних кольорів, набувають лікувальних властивостей. Червоний колір використовують для лікування різноманітних запалень. Синій і зелений кольори заспокоюють, поліпшують зір. Жовтогарячий сприяє апетиту, жовтий цілюще діє при шлункових захворюваннях, пурпуровий корисний для кровотворення, при хворобах печінки (*3 «Дванадцяти місяців»*).

**4.** Природа потребує вашої допомоги.

— Ви вже знаєте: щоб не перегрітися, треба багато пити. Хто, крім вас, потребує води в спеку? Дайте відповідь після прослуховування вірша.

**V. Підсумок уроку.**

**1.** Відповіді на запитання.

— Що нового відкрив для вас урок?

— Які правила здорової засмаги?

— Як уникнути сонячного і теплового ударів?

— Що треба робити при сонячному опікові?

— Кому ви переповісте зміст сьогоднішнього уроку?

**2.** Робота з картками.

**3.** Тестові завдання (с. 18–19).



**УРОК 34**  
**ПЕРЕВІР СЕБЕ**

*Тематична робота з теми «Психічна і духовна складові здоров'я»*

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

*Додатковий  
матеріал до уроку*

**Варіант 1**

*Початковий рівень*

1. Захоплення, які зміцнюють здоров'я, — це ...
  - а) заняття спортом;
  - б) танці;
  - в) ігри на комп'ютері.
2. Що роблять справжні друзі?
  - а) Допомагають у навчанні;
  - б) діляться цигарками;
  - в) підтримують у різних ситуаціях.
3. Корисні звички — це ...
  - а) читання книжок;
  - б) бійки з однокласниками;
  - в) допомога дорослим.

*Середній рівень*

4. З'єднай частини прислів'їв.

Добре слово краще	і лід розмерзає.
Слова щирого вітання	за цукор і мед.
Від теплого слова	дорожчі від частування.

*Достатній рівень*

5. Продовж речення.

*Гуманно ставитися до людей з особливими потребами — означає ...*

*Високий рівень*

6. Продовж міркування.

*Тютюнопаління шкодить здоров'ю, тому що ...*

**Варіант 2**

*Початковий рівень*

1. Користь здоров'ю приносять ...
  - а) загартовування;
  - б) туризм;
  - в) читання книжок.
2. Якщо бабуся недочула, що ти сказав, ти ...
  - а) роздратовано повториш;
  - б) промовчиш;
  - в) ввічливо повториш іще раз.
3. Шкідливі звички — це ...
  - а) гризти нігті й олівці;
  - б) тютюнопаління;
  - в) займатися спортом.

*Середній рівень*

4. З'єднай частини прислів'їв.

Слово чемне	до серця.
Лагідне слово — ключ	кожному приємне.
Добрим словом мур проб'єш,	а лихим і в двері не ввійдеш.

*Достатній рівень*

5. Продовж речення.

*Гарний настрій, посмішка, ввічлива поведінка приносять користь здоров'ю, тому що ...*

*Високий рівень*

6. Чи довіряєш ти рекламі, вибираючи товар (чи подарунок)? Чому?



*Навчальне видання*

Серія «Бібліотека вчителя»

БУДНА Наталя Олександрівна  
ТУЧАПСЬКА Ганна Василівна

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Конспекти уроків**

**2 клас**

*Посібник для вчителя*

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактори *Ірина Рибницька, Марія Мигаль*  
Обкладинка *Аліни Воронкової*  
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*  
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 02. 07. 2013. Формат 60x84/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. . Умовн. фарбо-відб. .

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)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48  
*office@bohdan-books.com*  
*www.bohdan-books.com*

ISBN 978-966-10-3481-4

