

Натисніть тут, щоб

КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ

або

заможляйте по телефону:

(0352) 28-74-89, 51-11-41

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

Н.О. Будна
Ж.А. Голінцак

Серія “Бібліотека вчителя”

ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я

Конспекти уроків

2 клас

Посібник для вчителя



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

ББК 68.9
Б90

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

вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель
Головка З.Л.

Серію “Бібліотека вчителя” засновано 2007 року

Будна Н.О., Голіншак Ж.А.

Б90 Основи здоров'я. Конспекти уроків. 2 клас: Посібник для вчителя. —
Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2011. — 128 с.
(Серія “Бібліотека вчителя”).

ISBN 978-966-10-1956-9

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з курсу “Основи здоров'я”, зміст яких відповідає новій програмі “Основи здоров'я. 2 клас” (автори: Бібік Н., Бойченко Т., Коваль Н.) та підручнику “Основи здоров'я. 2 клас” (К.: Навчальна книга).

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).

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.

ББК 68.9

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

Навчальне видання

Будна Наталя Олександрівна
Голіншак Жанна Анатоліївна

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
КОНСПЕКТИ УРОКІВ**

2 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Коректор *Юлія Олейник*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*

Підписано до друку 29.03.2011. Формат 60х84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 14,88. Умовн. фарбо-відб. 14,88.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66
publishing@budny.te.ua *www.bogdan-books.com*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-1956-9



9 789661 019569

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2011

Урок 1

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЛЮДИНИ

Дата _____
Клас _____

Мета. Ознайомити учнів з поняттям “здоров’я” та його ознаками; продовжувати формувати в учнів активну мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я, удосконалення і творення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров’я; виховувати прагнення берегти своє здоров’я, зважаючи на його цінність і значимість для людини.

Обладнання. Малюнки, таблиці, на яких зображені усміхнені здорові діти.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Актуалізація опорних знань учнів про здоров’я.

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, —
жене понурії хмарки.
Посох горошок на городі,
мачок вже цвіт давно згубив,
високий соняшник на грядці
журливо голову схилив.

Олена Пчілка

2. Бесіда.

— Ось і минули ваші перші літні канікули. За цей час ви подорослішали, підросли, добре відпочили, набралися сили і снаги до праці, навчання. Чи стали вам влітку у нагоді 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.)

3. Гра “Так чи ні”.

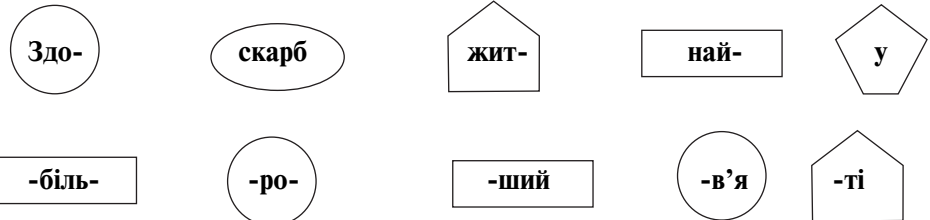
Зіграти хочеться мені
з тобою, друже, в “Так чи ні”.
Тобі питання задаю,
готуй же відповідь свою.
Відповідай, коли мастак,
єдиним словом “Ні” чи “Так”.
Якщо кмітливий, друже, ти,
то може й рима допомогти.
Але вона хитрюща в нас,
аби не збила з толку враз!
Тягнути час навіщо нам?
Зіграй — і ти побачиш сам.
Скажи, катаєшся на лижах навесні?
Не гайся з відповіддю... *(Ні.)*
Чи любиш плавать, як гусак?
Ну, що на це ти скажеш?.. *(Так.)*
А чи зашкодила б мені
зарядка рано-вранці?.. *(Ні.)*
Чи можна вранці просто так (натщесерце)
тобі жувати гумку?.. *(Ні.)*
Чи правда, друже мій, що в парк
кладуть рогатку у рюкзак?.. *(Ні.)*
Якщо не їстимеш три дні,
то танцювати зможеш?.. *(Ні.)*

А до бруднуль і розбишак
 чи є в людей повага?.. (Ні.)
 Чи босим бігти по росі
 ти любиш рано-вранці?.. (Так.)
 Ану скажіть мерщій мені,
 чи треба зуби чистить?.. (Так.)
 Відповідай, коли мастак,
 ти руки з милом миєш?.. (Так.)
 Чи можна, ти скажи мені,
 читати книгу в ліжку?.. (Ні.)
 А чи водичка друг тобі?
 Чекаю відповіді!.. (Так.)
 Скажи, морози крижані
 страшні спортсменам взимку?.. (Ні.)
 Чи можна їсти всім усмак
 немитих груш і яблук?.. (Ні.)
 Насамкінець скажи мені:
 “Основи здоров’я” цікаві тобі?.. (Так.)

— Молодці. Бачу й чую, що ви добре знаєте правила здоров’я і дружите з ними.

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Гра “Розсипанка”. Прочитайте приказку.



Здоров’я — найбільший скарб у житті.

2. Словникова робота.

Скарб — те, що має надзвичайну цінність, з винятковими якостями.

3. Актуалізація знань учнів.

— Розгляньте малюнки, ілюстрації на дошці. Які ознаки здоров’я цих дітей можна відзначити?

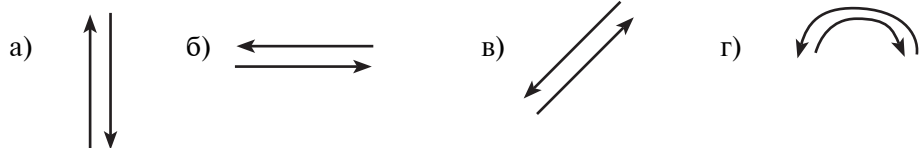
- бадьорий настрій;
- білосніжна усмішка;
- розвинені м’язи
- рум’янець на щоках;
- виразні очі;
- міцний сон;
- гарний апетит;
- красиве волосся;
- правильна постава.

4. Робота з підручником.

- а) Читання тексту підручника.
- б) Засвоєння складових здорового способу життя.
- в) Робота за малюнком.
- г) Відповіді на запитання підручника.

5. Окотренінг.

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



- г) заплющити очі,
- д) покліпати повіками.

IV. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Робота в зошиті, с. 3-4.

Завдання 1. Ознаки здоров’я: заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, вживання в їжу овочів і фруктів, міцний сон.

Завдання 2. Щоб бути здоровим, потрібно: гуляти на свіжому повітрі, чистити зуби, займатися спортом, провітрювати кімнату, виробляти правильну поставу та ходу. Саме біля цих тверджень “засвічуємо” зелений ліхтарик.

Завдання 3. Робота в парах.

Завдання 4. Самостійна робота.

Фізкультхвилинка.

Рано-вранці крокодили
на зарядку всі ходили.
А за ними вирушали
тигри, леви і шакали.
Поспішали кенгуру,
несли в торбах дітвору.
Антилопи і горили
теж зарядку там робили.
Слон поволі, наче робот,
піднімав свій довгий хобот.
Раз і два, і три, й чотири —
присідали крокодили.
Лиш ледачі бегемоти
не вилазили з болота.

— Як ви гадаєте, чи всі звірята були здоровими? Чому?

2. Гра “Фантазери”.

— Пофантазуйте й скажіть одним реченням, про що може мріяти здорова дитина.

— А які бажання у хворої людини?

3. Конкурс на кращого міма.

Викликаний до дошки учень отримує від учителя завдання: показати будь-яку ознаку здоров’я тільки мімікою і жестами. Завдання чує тільки виконавець. Решта дітей повинні відгадати цю ознаку.

(Гарний апетит, здорові зуби, веселий настрій, міцний сон.)

4. Естафета “Абеткова”.

Спробуйте дібрати до кожної літери абетки слово чи словосполучення, що стосується ознак здоров’я.

- А — апетит хороший.
- Б — блискуче волосся.
- В — відпочинок.
- Г — гострий зір.
- Ґ — гулі нема.
- Д — дихання нормальне.
- Е — енергійність.
- Є — є багато друзів.
- Ж — жвавість.
- З — зуби здорові, загартовування.
- І — інфекції відсутні.
- Ї — їжа корисна.
- Й — йогурт, йод.
- К — квітучість.
- Л — личко привітне.
- М — м’язи пружні.
- Н — настрій бадьорий.
- О — охайність.
- П — пряма постава, плавання.
- Р — рум’янець, режим дня.
- С — спорт, сон.
- Т — тренуване тіло.
- У — усмішка.
- Ф — фізкультура.
- Х — харчування повноцінне.
- Ц — цілеспрямованість, цікавість.
- Ч — чистота.

- Ш — швидкість.
- Щ — щеплення.
- Ю — юніор.
- Я — язик рожевий.

5. Релаксаційна пауза.

— Сядьте рівненько, підніміть руки долонями вгору. Заплющіть очі, відчуйте, як у тіло через долоньки надходить космічна енергія, ви набираєтесь нових сил.

Опустіть руки, розплющіть очі, усміхніться, збережіть настрій і бадьорість якомога довше.

V. Підсумок уроку.

- Які основні ознаки здоров'я запам'ятали?
- Що на уроці сподобалося найбільше?
- Чому людина повинна бути здоровою?

Урок 2 ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

Дата _____
Клас _____

Практична робота. Моделювання поведінки з інфекційними хворими

*Додатковий
матеріал до уроку*

Мета. Розвивати уявлення дітей про хворобу та її ознаки, розширити знання про небезпеку хвороб; формувати вміння запобігати хворобам; дати поняття про інфекційні хвороби, основи їх профілактики та правила поведіння з інфекційними хворими.

Обладнання. Таблиця “Здоров’я і хвороби”, марлева пов’язка, носова хустинка, мило, рушник, одноразовий шприц.

Хід уроку

I. Організація класу.

II. Повторення вивченого матеріалу.

1. Усне опитування.

— Що ви зробили сьогодні зранку, щоб бути здоровими?

— Що зробите для цього ввечері?

— А якщо не робити всього цього, що може трапитись?

2. Індивідуальне опитування за “Картками поточного та тематичного контролю знань”. Картка №1.

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Бесіда про хворобу.

— Що таке, на вашу думку, хвороба?

— Коли ми говоримо, що хтось захворів, нездужає?

Хвороба — це стан організму, коли щось болить, нездоровий якийсь орган тіла людини.

2. Визначення ознак хвороби.

— Чим відрізняється хвора людина від здорової?

Під час хвороби:

— підвищена температура;

— біль;

— відсутній апетит;

— поганий настрій;

— бліді або дуже червоні щоки;

— загальна слабкість.

3. Розповідь учителя.

— Той, хто не дбає про чистоту свого тіла, не дружить з водою, милом, зубною пастою і щіткою, вживає фрукти і овочі немитими, може захворіти на інфекційні хвороби.

Інфекційні хвороби — захворювання людини й тварин, збудниками яких є хвороботворні бактерії і віруси.

Бактерії і віруси такі малі, що для нашого неозброєного ока вони невидимі. Щоб побачити їх, потрібен мікроскоп, який збільшує у 100, 1000 і більше разів. Це так багато, що при такому збільшенні мурашка буде величиною з мишу. За формою бактерії можуть мати вигляд крапки, коми, ниточки, ланцюжка. Мікроби знаходять для себе поживні речовини там, де є скупчення бруду і сміття.

Існують ще застудні хвороби — нежить, гостре респіраторне захворювання.

4. Створення проблемної ситуації.

— Як мікроби можуть потрапити в організм людини?

5. Розв’язування проблеми.

В організм людини мікроби потрапляють через ротову порожнину.

А у рот із:

— брудом на руках і під нігтями;

— немитими овочами і фруктами;

— неочищеною, некип’яченою водою;

- крапельками слини людини, яка кашляє або чхає;
- залишками їжі між зубами;
- повітрям, де скупчилося багато пилу, бруду, сміття.

На застудні хвороби людина може захворіти внаслідок переохолодження, якщо у неї слабкий імунітет.

6. Висновок.

Що треба робити, щоб не захворіти?

- а) Щодня дбати про чистоту тіла.
- б) Вчасно вживати корисну їжу.
- в) Провітрювати кімнату, робити вологе прибирання.
- г) Загартовуватися.
- г) Робити щеплення.

7. Валеологічна пауза “Замочок”.

Вихідне положення — основна стійка. Раз — права рука вгору, ліва вниз; два — за спиною з'єднати долоні в “замок”; три — права рука вгору, ліва вниз; чотири — основна стійка. Поміняти положення рук. Вправу повторити 6 разів.

8. Закріплення теми уроку. Робота з підручником.

- а) Читання вірша, аналіз прочитаного.
- б) Розгляд ілюстрацій, обговорення.
- в) Робота над текстом підручника.
- г) Вивчення правил поведінки хворої людини.
- г) Відповіді на запитання.

Фізкультхвилинка

IV. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Робота в зошиті, с. 5-6.

Завдання 1. Забруднене повітря, отруйні рослини, неочищені стічні води, бруд на руках, тілі. Доповнення: вихлопні гази автомобілів; брудні овочі і фрукти; людина, яка чхає або кашляє; багато солодощів, чипси.

Завдання 2. Висока температура, вередливість, нежить, біль, кашель, відсутність апетиту.

Завдання 3. Вставити пропущені букви.

Хвороба, інфекція, мікроби, грип, кашель, бактерії, вітрянка, віруси.

Завдання 4. Робота в групах. Розфарбувати малюнки предметів, які є помічниками у боротьбі з мікробами.

Завдання 5. Самостійна робота.

Практична робота.

Моделювання поведінки з інфекційними хворими

Мета. Практично ознайомити дітей з діями під час одягання марлевої пов'язки; прищеплювати навички захисту організму, якщо поруч є хворі люди.

1) Позначте правильні твердження щодо поведінки з інфекційним хворим.

2) Розкажіть, як захистити себе від вірусів і бактерій, від попадання мікробів у ваш організм.

Марлева пов'язка допоможе вберегтися від вірусних інфекцій, від попадання мікробів в організм людини.

3) Демонстрування марлевої пов'язки.

4) Вправлення у правильному користуванні марлевими пов'язками.

V. Підсумок уроку.

— Що ми називаємо хворобою? Які є хвороби?

— Які основні ознаки хвороби?

— З яких причин можуть виникати хвороби?

— Що потрібно робити, щоб уникнути хвороби?

— Чи поділитесь своїми знаннями, здобутими на уроці, вдома? Якими саме?

Урок 3
РОСТЕШ І РОЗВИВАЄШСЯ. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ
РОСТУ Й РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Дата _____
Клас _____

Додатковий
матеріал до уроку

Практична робота. Визначення зросту, маси тіла

Мета. Ознайомити учнів із індивідуальними особливостями росту й розвитку дитини; розглянути фактори, які впливають на ріст та розвиток індивідуума; виховувати бажання рости здоровими, життєрадісними, розумними.

Обладнання. Ростомір, вага, таблиця показників зросту і маси тіла відносно віку, сантиметрова стрічка.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Актуалізація опорних знань.

1. Усне опитування.

- Згадайте, як ми зустрілися на шкільному подвір'ї після літніх канікул.
- Чи одразу ви впізнали один одного?
- Чи змінилися ви зовні?
- Як саме?

2. Індивідуальне опитування за “Картками поточного та тематичного контролю знань”. Картка №3.

III. Вивчення нової теми.

1. Розповідь учителя.

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

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

2. Опрацювання таблиці основних вимірів дитини.

- Розгляньте таблицю.
- Чи можете за цими цифрами уявити дитину?
- Звичайно, це дуже непросто. Адже фізичний розвиток людини залежить від спадковості, тобто від розвитку її батьків, фізичних навантажень.

3. Час фантазерів.

— Уявімо, що діток одного віку поселили в однакові умови проживання: просторі, світлі, чисті кімнати, великий облаштований стадіон, чудовий парк. Дітям потрібно тільки рости й розвиватись. Через певний час ми б зустрілися з ними. Чи будуть ці діти однаковими? (*Відповіді дітей.*)

— Звичайно, діти будуть різними. Ті, чий батьки високого зросту, будуть вищими за тих, у кого батьки невисокі. Будуть худорляві і повніші. Фізичний розвиток нам розкаже про те, хто із діток полюбляв відпочивати на стадіоні, бігав, стрибав, їздив на велосипеді чи скейті, робив зранку зарядку, плавав. А також побачимо дітей, які вільний час проводили в закритій кімнаті біля комп'ютера чи телевізора, пізно лягали спати і пізно вставали зранку, боялися водички.

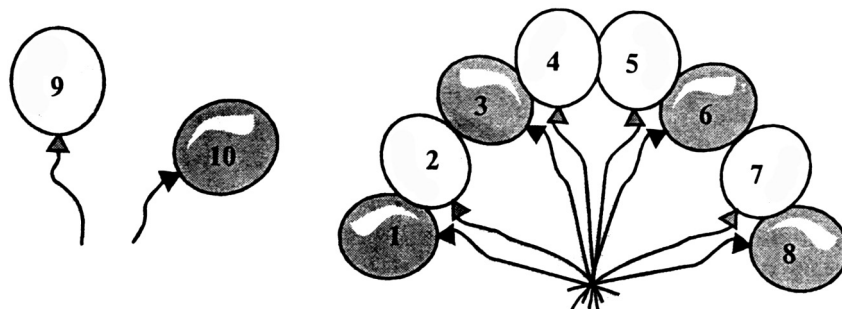
— Чим діти відрізнятимуться?

4. Гра-допомога.

— Від чого залежить ріст і розвиток кожної людини?

Ось на дошці фігурки хлопчика й дівчинки. Щоб вони росли здоровими, правильно розвивались, дамо їм у руки повітряні кульки. Кульки — незвичайні, кожна несе в собі добро чи зло. Не помиліться!

(*На столі вчителя лежать паперові силуети повітряних кульок. На кожній є запис з умовами здорового росту й розвитку і декілька кульок із записом шкідливих звичок.*)



- 1) Фізичні вправи;
- 2) чистота тіла і помешкання;
- 3) свіже повітря;
- 4) повноцінне харчування;
- 5) безпечна поведінка;
- 6) міцний сон;
- 7) гарний настрій;
- 8) правильна постава;
- 9) часті хвороби;
- 10) паління і вживання алкоголю.

5. Валеологічна хвилинка. Вправи для рук та плечового пояса.

- Які види спорту знаєте?
- А плавати вмієте?
- Давайте влаштуємо змагання з плавання.
- а) Брасом або жабкою;
- б) кролем;
- в) дельфіном або батерфляем;
- г) на спині.

6. Робота з підручником.

- а) Бесіда про людину як частину живої природи.
- б) Обговорення малюнка.
- в) Відгадування загадки.
- г) Опрацювання тексту з підручника.
- г) Відповіді на запитання.

IV. Закріплення вивченого матеріалу.

Робота в зошиті, с. 7.

Завдання 1. Повноцінне харчування, чистота, свіже повітря, здоровий сон, заняття спортом і рухливими іграми.

- Завдання 2.*
- а) за вагою, зростом;
 - б) за кмітливістю.

Завдання 3. Виконання практичної роботи доцільно проводити в медкабінеті школи.

Практична робота.

Визначення зросту і маси тіла

Мета. Закріпити знання учнів про те, що фізичний розвиток можна оцінити за масою тіла, зростом; навчити порівнювати власні показники із показниками таблиці і робити висновки про фізичний стан учнів.

- а) Визначення маси тіла і зросту учнів. Занесення даних у таблицю в зошиті.
- б) Порівняння власних даних і показників таблиці.
- в) Підведення підсумків вимірювання й порівняння.

V. Підсумок уроку.

- Як змінюється фізичне тіло людини протягом життя?
- Від чого залежать індивідуальні особливості фізичного розвитку дитини?
- Що треба робити, щоб ваш зріст і маса тіла відповідали нормі?