

Натисніть тут, щоб

**КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ**

або

**замовляйте по телефону:**

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

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

О.М. Тітченко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

1 клас

*Посібник для вчителя*

УДК 371.32 : 613.95  
ББК 68.9  
Т 39

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

вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель  
*Головко З.Л.*

Серію «Бібліотека вчителя» засновано 2007 р.

**Тітченко О.М.**

Т 39      **Основи здоров'я : Конспекти уроків : 1 клас : посібник для вчителя /**  
**О.М. Тітченко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 96 с. —**  
**(Серія «Бібліотека вчителя»).**

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-3063-2

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з курсу «Основи здоров'я», структура яких відповідає навчальній програмі Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 1 клас» (авт. Гнатюк О.В.).

Пропонуються зразки бесід під час вивчення нового матеріалу, таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві завдання, ігри, інсценізації. Передбачено використання зошита «Основи здоров'я. 1 клас» (авт. Тітченко О.М. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан).

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів.

**УДК 371.32 : 613.95**

**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.*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)  
ISBN 978-966-10-3063-2

© Навчальна книга — Богдан, 2012

### Орієнтовний календарний план

№п/п	Тема уроку	Дата	Сторінка
1	Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. <i>Практична робота.</i> Ознайомлення зі школою.		5
2	Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика. <i>Практична робота.</i> Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба).		7
3	Ріст і розвиток людини. <i>Практична робота.</i> Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих).		11
4	Щоденне піклування про своє здоров'я.		13
5	Розпорядок дня. <i>Практична робота.</i> Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих).		15
6	Постава. Як правильно сидіти за партою. <i>Практична робота.</i> Вправи для формування правильної постанти і нормальної стопи.		17
7	Робоче місце першокласника. <i>Практична робота.</i> Як скласти портфель.		19
8	Правила особистої гігієни. Догляд за руками. <i>Практична робота.</i> Як правильно мити руки.		21
9-10	Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту й розвитку.		25
11	Фізичні вправи.		29
12	Загартовування.		33
13	Активний і пасивний відпочинок.		37
14	Піклування про здоров'я в сім'ї.		39
15	Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати. <i>Практична робота.</i> Розігрування діалогів знайомства. Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток.		43
16	Безпечні місця для ігор і розваг. <i>Практична робота.</i> Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї.		45
17	Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. <i>Практична робота.</i> Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб.		47
18	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.		51

№п/п	Тема уроку	Дата	Сторінка
19	Як поводитися з незнайомими людьми.		53
20	Дитина вдома. Побутові небезпеки.		55
21	Мікрорайон школи.		57
22	Вибір безпечного маршруту від школи додому.		59
23	Складові дороги.		61
24	Безпечний перехід проїзної частини дороги.		63
25	Правила користування громадським транспортом.		67
26	Унікальність людини.		71
27	Повага до себе та інших людей.		75
28	Народні традиції, родинні свята і здоров'я.		79
29	Емоції та настрої людини. Як покращити настрої. <i>Практична робота.</i> Ігри, що сприяють гарному настрою.		81
30	Рішення і наслідки. Уміння ухвалювати рішення.		85
31	Рішення для здоров'я. Корисні та шкідливі звички. <i>Практична робота.</i> Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнього ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших. Створення пам'ятки «Як влаштувати веселе свято».		89
32	Наближаються канікули. Підведення підсумків.		93

# УРОК 1

Дата .....

**Тема.** Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника.

Клас .....

*Практична робота.* Ознайомлення зі школою.

**Мета.** Ознайомити учнів з новим предметом «Основи здоров'я» та його призначенням. Формувати поняття «безпека». Активізувати знання дітей про школу та бажання оволодіти навичками безпечної поведінки у школі.

Додатковий матеріал .....

до уроку .....

**Обладнання.** Ілюстрації до теми, дзвінок.

## Хід уроку

### I. Організація класу.

### II. Вивчення нового матеріалу.

**1.** Ознайомлення з предметом «Основи здоров'я». Вступне слово вчителя.

— Любі дівчатка і хлопчики! Ви стали школярами. А що ж означає бути хорошим школярем?

— Щоб бути хорошим школярем, насамперед слід бути здоровим.

— Що ж означає бути здоровим?

— Якщо людина спокійна, весела, їй хочеться спілкуватися з друзями, вона працює чи вчиться, добре відпочиває, міцно спить, з апетитом їсть, у неї нічого не болить, — вона здорова.

— Чи можете ви сказати, що ви «здорова людина»?

— Здоровим бути не так просто. Адже існують хвороби, травми, катастрофи, які негативно впливають на здоров'я. Тому ми і вивчатимемо предмет «Основи здоров'я», який допоможе кожному з вас навчитися берегти і зміцнювати здоров'я, стати дужими і загартованими, правильно діяти в небезпечних ситуаціях.

**2.** Робота з підручником.

а) Читання вірша О. Гнатюк «Любі хлопчики й дівчатка».

б) Розгляд ілюстрацій (с. 4-7).

— Працювати з підручником нам допоможуть Розповідайко, Здоров'ячок, Чомучка.

**3.** Практична робота. Ознайомлення зі школою.

Коротка бесіда перед початком екскурсії.

— Зараз ми підемо на екскурсію та ознайомимось з нашою школою. Під час екскурсії йдіть спокійно, мовчки, уважно слухайте.

Вчитель після екскурсії пропонує відповісти на запитання:

— Які приміщення ми відвідали?

— Як називається приміщення, де вчать школярі?

— Де проходять уроки фізкультури?

— Де працює директор?

— Чи є у школі приміщення, де школярі їдять?

**4.** Робота з пам'яткою (с. 9 підручника).

Розповідайко знайомить нас з правилами:

— Не запізнюйся на уроки.

— Уважно слухай вчителя.

— Бережи шкільне майно.

— Хочеш відповісти чи запитати про щось учителя, підніми

руку.

— Під час перерви не кричи і не бігай, слухайся чергових.

Розучування правила з рухами.

Заходить вчитель, треба встати.

Як він дозволить, тихо сядь.

Спитати хочеш, не гукай,

а тільки руку піднімай.

## УРОК 14

**Тема.** Піклування про здоров'я в сім'ї.

**Мета.** Пояснити учням значення сім'ї в житті людини, розкрити важливість піклування про здоров'я один одного в родині. Розвивати вміння з повагою ставитись до членів сім'ї. Виховувати любов до батьків, бажання допомагати у сім'ї.

**Обладнання.** Ілюстрації до теми, кросворд «Чарівні предмети», набір посуду.

### Хід уроку

#### I. Організація класу.

#### II. Аналіз результатів гри «Перевір себе».

— Які корисні справи для зміцнення здоров'я ви робили протягом тижня?

— Запишіть результати гри «Перевір себе».

#### III. Вивчення нового матеріалу.

##### 1. Розповідь учителя з елементами бесіди.

— У кожної людини є найдорожчі, найрідніші люди. Як ви думаете, хто це?

— Так, це батьки. Мама і тато. Тато, мама і діти — це сім'я.

— Чи велика у вас сім'я?

— Чи можете ви назвати свою сім'ю дружною?

— Подивіться на свої сімейні фотографії. Покажіть їх.

— У сім'ї кожен виконує свої обов'язки. Батьки, звичайно, ходять на роботу і піклуються про вас. Забезпечують вам харчування, одяг, тепло і воду у квартирі чи будинку, проводять з вами вільний час, дбають про вашу безпеку і звичайно — про ваше здоров'я.

Дуже важливе значення мають стосунки між батьками і дітьми. В хорошій сім'ї завжди добре і тепло дітям, вони відчувають любов рідних, батьки вчать дітей жити серед людей, розвивають позитивні риси характеру. Кожен почувається потрібним.

##### 2. Читання оповідання В. Сухомлинського «Татко з мамою посварилися...».

###### Татко з мамою посварилися...

Татко з мамою ще вчора посварилися. Татко щось говорив мамі, а мама, схиливши голову, плакала. Потім мама вийшла з кімнати, а татко довго ходив з кутка в куток.

Сьогодні, повернувшись з роботи, татко й мама не сіли обідати, як завжди, разом за стіл, не посадили поруч із собою маленьку Тіну. Спочатку сів обідати татко, потім мама. І татко, й мама окремо просили Тіну: сідай, доню, обідати... Але Тіні не хотілося їсти.

Коли Тіна залишилася в кімнаті сама, до неї підходили то мама, то татко й гладили по голівці, цілували. Але Тіні здавалося, що пестять вони її крадькома.

Настав вечір. Мама сіла за стіл — читає книгу. Татко сів на канапу — теж читає книгу.

Тіна вмостила між татком і мамою. Вона взяла мамину руку, опустила її на канапу й поклала на таткову руку. І тої ж миті відчула, як таткова й мамина руки здригнулися. Мама немовби хотіла відірвати свою руку від таткової, але Тіна не пускала.

Татко міцно стиснув мамину руку. В дитячих очах засяяла усмішка.

##### 3. Бесіда за змістом прочитаного.

Дата .....

Клас .....

Додатковий матеріал .....

до уроку .....

- Чому Тіні не хотілося їсти?
- Як до Тіни відносились батьки, коли вона залишалась в кімнаті сама?
- Як Тіна помирила батьків?
- Чому в очах дівчинки засяяла усмішка?
- Чи доводилось вам мирити своїх рідних?

#### 4. Фізкультхвилинка.

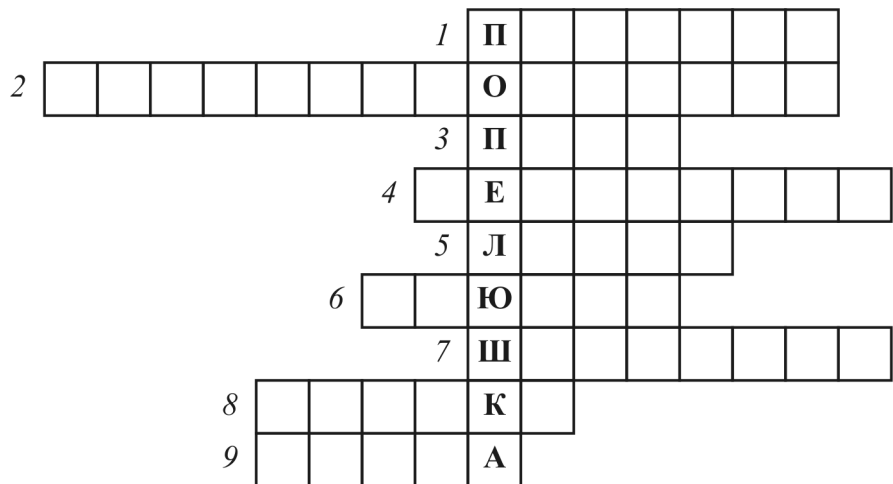
#### 5. Робота з підручником.

У дружній сім'ї усі домашні справи роблять разом, допомагають один одному.

- Що можете робити ви у своїй сім'ї?
  - Допомогти мамі у приготуванні їжі;
  - піклуватися про молодших братів чи сестер;
  - прибирати у кімнаті чи на подвір'ї;
  - доглядати за домашніми тваринами;
  - доглядати за кімнатними квітами;
  - розрадити засмучених родичів;
  - підтримувати хороший настрій
- Звичайно, старші та сильніші піклуються про слабших і молодших;
  - з повагою ставляться до дідуся й бабусі;
  - у вільний від роботи й навчання час усі разом відпочивають.

#### 6. Гра «Чарівні предмети».

— Вдома і дорослі і діти можуть грати у різні ігри. Відгадайте «чарівні» предмети, і ви прочитаєте казкове ім'я.



— Як відпочивають у вашій сім'ї?

#### «Чарівні предмети»

Що б ви попросили у...

1. Незнайка? (*Паличку*)
  2. Маленького Мука? (*Туфлі-скороходи*)
  3. Жар-птиці? (*Перо*)
  4. Попелюшки? (*Черевички*)
  5. Аладіна? (*Лампу*)
  6. Буратіно? (*Ключик*)
  7. Господарки мідної гори? (*Шкатулку*)
  8. Дівчинки Жені із казки про квітку? (*Квітку*)
  9. Баби Яги? (*Мітлу*)
- Яке казкове ім'я вийшло? (*Попелюшка*)
  - Якою дитиною була Попелюшка?
  - Як вона відносилась до свого батька? до сестер? до мачухи?



## УРОК 32

**Тема.** Наближаються канікули.  
Підведення підсумків гри «Перевір себе».

**Мета.** Вчити учнів вибирати безпечні для відпочинку ігри та розваги. Ознайомити з основними правилами безпеки під час літніх канікул. Розвивати вміння застосовувати набуті знання для зміцнення власного здоров'я. Виховувати бажання зміцнювати своє здоров'я, слухняність та відповідальність за спільну справу.

**Обладнання.** Ілюстрації до теми.

### Хід уроку

#### I. Організація класу.

#### II. Актуалізація опорних знань учнів.

- Яка пора року наближається?
- А чим цікаве літо?
- Літо — найкраща пора для відпочинку, оздоровлення, загартовування.

Літо для школярів — це час літніх канікул.

##### 1-й учень:

Здрастуй, літо довгождане!  
Йдуть канікули веселі.  
Сіно скошене духмяне  
на току біля оселі.

##### 2-й учень:

Ой, яке ж ти любе, літо!  
Тепло, сонечко надворі.  
Скільки таємниць відкрито,  
днів проведено на морі...

##### 3-й учень:

Риболовля і купання,  
і прогулянки до гаю,  
Гра від ранку до смеркання...  
Літо, я тебе вітаю!

*Т.В. Маринчук*

##### 4-й учень:

А що таке канікули?  
Це літні дні барвисті,  
це час, коли нам ніколи  
хоча б на мить присісти.  
Це час у річці хлюпатись,  
підсмажувати спини  
і зранку в лузі слухати  
тонку струну бджолину.

*А. Костецький*

— Розкажіть, як ви відпочиваєте влітку.

#### III. Вивчення нового матеріалу.

##### 1. Розповідь учителя.

Відпочиваючи влітку, слід пам'ятати, що це час, коли можна дуже добре загартуватись. Літні купання — найприємніший вид загартовування водою. Їх можна робити з дозволу батьків та лікаря.

Дата

Клас

Додатковий матеріал

до уроку

Спочатку можна купатись у морі, ставку, річці до 5 хвилин, а вже через кілька днів плавати і гратися у воді до 15 хвилин. Вода, звичайно, повинна бути теплою до +22°C.

## 2. Повторення основних правил відпочинку.

— Не можна гратися в небезпечних місцях: на дорозі, будові, в підвалах, на горищі, смітниках, біля водойм, поблизу скирт.

— Не можна без дозволу дорослих заходити у воду, пустувати у воді.

— У ліс ходити тільки з батьками. Не можна самому розпалювати вогонь у лісі, парку.

## 3. Розучування ігор.

### Гра «Чого тут не повинно бути».

На певній ділянці шкільного подвір'я (місцевості) до дерев або кущів прикріплюють щось таке, чого не повинно там бути. Наприклад: до ялини непомітно прикріплюють гілки горобини, до берези — шишки і т. д. Переможе той, хто помітить усі недоречності.

— Цю гру цікаво грати у селі, у парку, на дачі, у лісі. Навіть дорослі з дітьми можуть бавитись. Зміцнюються м'язи, укріплюється серце, розвиваються мислення та увага.

### Гра «Коло».

— Цю гру можна грати і на суші, і у воді.

Гравці по пояс у воді, взявшись за руки, утворюють коло. Повільно рухаючись по колу, вони хором рахують до десяти. На рахунок «десять», усі одночасно підскакують і встають.

Переможе той, хто правильно виконав завдання.

## 4. Робота в зошиті.

*Завдання 1.* Виберіть, який відпочинок влітку зміцнить ваше здоров'я.

*Завдання 2.* Намалуйте, де ви хотіли б провести літні канікули.

*Завдання 3.* З яким настроєм ви йдете на канікули? Запишіть.

## IV. Підведення підсумків гри «Перевір себе».

### 1. Бесіда.

— Наша гра «Перевір себе» наближається до кінця.

— Зазначимо відповіді на останні вимоги.

- Намагаюся бути ввічливим і привітним з оточуючими.
- Завжди допомагаю родині готуватися до свят.
- Раджусь, якщо не знаю, яке рішення прийняти.
- Відходжу, коли поряд курять.

— Отже, можемо підрахувати усі бали, набрані за рік.

На с. 109 у підручнику є результати гри, які допоможуть нам з'ясувати, як ми засвоїли правила дорожнього руху, правила особистої безпеки, як навчилися загартовуватись і правильно харчуватись, поводитись у товаристві, школі, з друзями та невідомими людьми, проводити вихідні та дотримуватись розпорядку дня та багато чого іншого, щоб щодня зміцнювати своє здоров'я.

### 2. Ознайомлення з інструкцією щодо підсумків гри «Перевір себе» (с. 109 підручника).

### 3. Робота в зошиті.

Читання вірша О.В. Гнатюк у підручнику (с. 108).

#### ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Будна Н. О. Уроки з курсу «Основи здоров'я». 1 клас. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2011. — 96 с.
2. Гнатюк О. В. Основи здоров'я: підручник для загальноосвітніх навчальних закладів: 1 клас / О. В. Гнатюк. — К. : Генеза. 2012. — 112 с.
3. Казки та оповідання для дитячого виховання. Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2011.
- 4 Мовчун. А. І. Абетка моральності. — К. : Навчальна книга, 2004.
5. Олійник Н., Майданюк Т., Кметь Х. У світі дитячої гри. — Тернопіль: Збруч, 2006. — 136 с.
6. Сухомлинський В. О. Чиста криниця. — К. : Веселка, 1983.
7. Тучапська Г.В. Абетка здоров'я: Навчальний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2008. — 208 с.



Серія «Бібліотека вчителя»

*Навчальне видання*

ТІТЧЕНКО Ольга Михайлівна

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Конспекти уроків**

**1 клас**

**Посібник для вчителя**

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Любов Левчук*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Комп'ютерна верстка *Ольги Ковальчук*

Підписано до друку 18.07.2012. Формат 60×84/8. Папір друкарський.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 11,16. Умовн. фарбо-відб. 11,16.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №370 від 21.03.2001 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 978-966-10-3063-2

