

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

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» —
мушиш 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 «кляннути 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