

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації
Відділ освіти, культури, молоді та спорту Виконавчого комітету Іларіонівської
селищної ради
Комунальний заклад освіти
« Шахтарська середня загальноосвітня школа І -ІІІ ступенів»
Іларіонівської селищної ради

Впровадження здоров'язбережувальних технологій
в освітній процес сучасної початкової школи

Цимбал О.М., Чорновол Н.А.

2019 рік

У посібнику представлені методичні поради, розробка уроку, виховного заходу, батьківських зборів, фізкультхвилинки, ігри, вправи звукової гімнастики, вправи пальчикової гімнастики спрямовані на формування в учнів здоров'язберезувальної компетентності і поведінки через набуття навичок здорового способу життя.

Матеріали підготовлені для використання у практиці роботи вчителів початкової ланки загальноосвітніх шкіл, завучів з НВР.

Зміст

1. Вступ.....	4
2. Методичні рекомендації.....	4
3. Додаток 1:	
а)Інтегрований урок «Я у світі» та основи здоров'я. 4 клас.....	13
б)Батьківські збори – тренінг «У колі рідної сім'ї».....	18
в)Виховний захід «Школа культури здоров'я».....	24
4. Додаток 2. Фізкультхвилинки.....	31
5. Додаток 3.Звукова гімнастика.....	35
6. Додаток 4. Ігрова терапія. Інформаційна гра-експрес «Безпека під час зимових розваг».....	35
7. Список використаної літератури.....	38

Вступ

Збереження та зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованців є одним із першочергових завдань загальноосвітньої школи, на що наголошує Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) та Державний стандарт початкової школи.

Здоров'язбережувальна освітня галузь може реалізовуватись окремими предметами або в інтегрованому курсі за різними видами інтеграції(тематична, процесуальна, міжгалузева, на інтегрованих уроках, під час тематичних днів, в процесі проектної діяльності) за активного використання міжпредметних зв'язків, організації різних форм взаємодії учнів.

Навчальний заклад сьогодні має створити оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

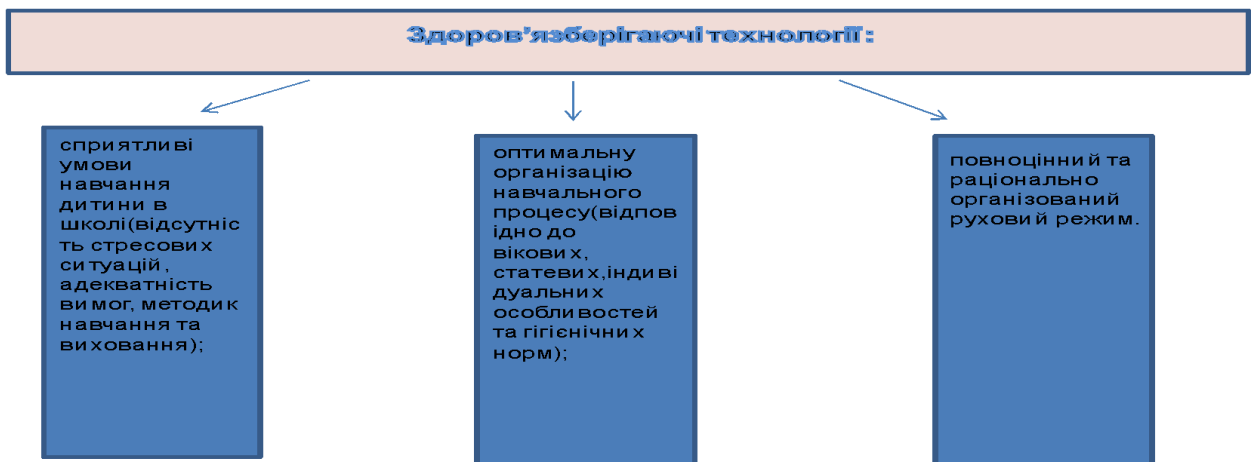
Стрижнем усієї педагогічної роботи у цьому напрямку є особисте ставлення вчителя до збереження та зміцнення здоров'я у слухачів початкової школи і формування у них позитивної мотивації щодо здорового способу життя. Від вчителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я у душу дитини. І як зробити так, щоб це зерно проросло та в майбутньому дало щедрий врожай.

Навчально-методичний посібник «Впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній простір сучасної початкової школи» містить теоретичні обґрунтування та практичні рекомендації, які допоможуть вчителю створювати освітні середовища, забезпечувати різні форми навчання та виховання щодо збереження, зміцнення здоров'я дитини - як найпершої і необхідної умови успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту.

Бути здоровим - означає йти в ногу з часом.

Методичні рекомендації

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені (Ващенко О., Свириденко С.) пропонують розуміти:



Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі їх типи:

- **здоров'язбережувальні** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини);
- **оздоровчі** - технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.
- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистих якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я, як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Не секрет, що значні перевантаження і малорухомий спосіб життя сучасних школярів стали реальною перешкодою для їхнього нормального фізичного розвитку. Вчені встановили, що за період навчання в школі кількість здорових слухачів зменшується в чотири рази. Особливе велике

занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я учнів молодших класів. Так, за матеріалами Національної Академії Наук України, абсолютно здорових слухачів початкових класів на сьогодні лише 5 відсотків. У 90% школярів діагностуються захворювання: хронічні хвороби серця, органів зору, гіпертонія, неврози, остеопороз, артрити, ожиріння тощо.

Американськими дослідниками встановлено, що особисте здоров'я людини залежить від багатьох показників, а саме: на 20%- від спадковості, ще на 20% - від соціальних умов, на 10% - від медичного забезпечення, на 50 %- від власних поглядів на своє здоров'я.

Від довготривалого сидіння за партою часто болить спина, голова. Тоді дуже хочеться, щоб швидше пролунав дзвінок на перерву і можна буде побігати, пострибати, повеселитися. Саме біг, стрибки, ігри, веселощі на свіжому повітрі допомагають зняти розумову перевтому, зміцнюють здоров'я, піднімають настрій. Для цього й існують в школі перерви між уроками.

Отже, залучення школярів до різних форм фізкультурно - оздоровчих, навчально-розважальних і спортивно-релаксаційних занять у режимі навчального дня сприятиме активному відпочинку, відновленню фізичних сил, реабілітації корекції здоров'я дітей.

Цікаві перерви

Діти, зазвичай, просиджують перерви, замість того, щоб походити, розім'яти м'язи. У початковій школі ігри є одним з компонентів рухливого режиму дітей протягом дня. Проте не можна нехтувати іграми на перерві. Спостереження сучасних психологів свідчать про те, що після активного відпочинку учні відволікаються на уроках у 4 рази менше. Саме рухливі ігри більш за все подобаються школярам за свою емоційність та веселість.

Рухливі ігри на свіжому повітрі

Вони сприятимуть зміцненню здоров'я, піднімуть настрій і допоможуть відновити розумову здатність слухачів. Вони можуть бути використані під час тематичних днів «Тварини рідного краю», «Професії». Наприклад:

Вони сприятимуть зміцненню здоров'я, піднімуть настрій і допоможуть відновити розумову здатність слухачів. Вони можуть бути використані під час тематичних днів «Тварини рідного краю», «Професії». Наприклад:

Гра «Бузюк і жабки»

На ігровому майданчику або в спортзалі намалюйте велике коло - «берег ставка», а в середині нього мале коло «бузькове гніздо».

Всі гравці стають на лінію великого кола обличчям до середини, діляться на дві команди з однаковою кількістю гравців. Тоді присідають і спираються обома руками на землю (підлогу). Це – «жабки».

В малому колі на одній нозі, змінюючи то ліву, то праву ногу, щоб не стомитись, стає «бузюк» і стежить за «жабками».

За сигналом ведучого «жабки» починають перегукуватися

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. команда: Кум! | 2. команда: Кума! |
| - Бузюк де? | - Нема! |
| - А де ж? | - Полетів! |
| - Коли? | - В четвер. |

Всі разом: А ми раді, раді, раді!

На цих словах «жабки» стрибають всередину великого кола, а «бузюк» на одній нозі ловить їх. «Жабки» стрибаючи, тікають до «ставка». Та «жабка», яку зловив «бузюк» стає «бузьком». Гра починається спочатку.

Гра «Хлібчик»

Виберіть «пекаря». За 4-5 кроків від «пекаря» парами стають бажаючі грати в цю гру.

«Пекар», стоячи обличчям до гравців, вигукує, плескаючи в долоні:

Пекар: Печу, печу хлібчик, діткам на обідчик!

Діти: А випечеш?

Пекар: Випечу!

Діти: А впіймаєш?

Пекар:Спробую.

Після цих слів два гравці останньої пари розбігаються в різні сторони з наміром з'єднатися і стати «пекарем». А той намагається впіймати одного з них до того, як вони візьмуться за руки. Якщо «пекар» впіймає котрогось із гравців, то вони утворюють нову пару, яка стає першою, а гравець, що залишився без пари стає «пекарем». Гра продовжується доти, поки перша пара стане останньою.

Метою здоров'язбережувальної освітньої галузі для загальної середньої освіти є становлення самостійності учня/учениці, його соціальної залученості та активності через формування здорового способу життя, розвиток підприємливості, здатності до співпраці в різних середовищах, впевненості в собі та доброчесності для безпеки, добробуту та сталого розвитку. (Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти 1-2 класи)

Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю, якими повинні володіти слухачі для успішної соціалізації, є наступні:

- ☐ навички раціонального харчування;
- ☐ навички рухової активності та загартування;
- ☐ санітарно-гігієнічні навички;
- ☐ навички організації режиму праці та відпочинку;
- ☐ навички самоконтролю;
- ☐ навички мотивації успіху та тренування волі;
- ☐ навички управління стресами;
- ☐ навички ефективного спілкування;
- ☐ навички попередження конфліктів;
- ☐ навички співчуття (емпатії);
- ☐ навички поведінки в умовах тиску;
- ☐ навички співробітництва;
- ☐ навички самоусвідомлення та самооцінки;

- навички вчитися без шкоди для здоров'я;
- аналіз проблем, прийняття рішень.

Зміст соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в 1-2 класах НУШ структуровано за трьома змістовими лініями: «Безпека», «Здоров'я», «Добробут». (Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти 1-2 класи) Навчальний матеріал змістових ліній реалізується наскрізно в кожній темі через взаємоінтеграцію і взаємодоповнення.

Сформованість потрібних навичок та умінь у молодших школярів потребує багаторазового повторення - це витікає з психологічних особливостей дитини.

А це можна зробити шляхом інтеграції тематики інтегрованого курсу «Я досліджую світ, дизайн та технології» в зміст інших предметів та через різні форми позаурочної роботи.

З чого починати таку роботу? Насамперед, я відштовхуюсь від теми, яку розглядали на уроці інтегрованого курсу «Я досліджую світ, дизайн та технології»! Протягом тижня у зміст навчального матеріалу інших предметів вводжу вправи даної тематики, цікаві за змістом та поширюючи кругозір учнів.

Наприклад. У межах курсу «Я досліджую світ, дизайн та технології» (сьомий тиждень за програмою О.Савченко, підручник І.Грущинська «Я досліджую світ» 1 клас) передбачено вивчення теми „Яка їжа корисна, а яка –ні?”

Діти знайомилися з поняттями: якість їжі, корисна їжа та їжа, яка шкодить здоров'ю, значення вітамінів для людини, роль режиму у харчуванні, основні національні страви української кухні, читали вірші, інсценували казки «Родичі», «Ходить гарбуз по городу», презентували свою улюблену українську страву, грали у сюжетні ігри з використанням овочів та фруктів, зібрали свою тарілку харчування за допомогою пензлика та фарбів.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Він у здоров'язбережувальних технологіях не повинен викликати в учнів погіршення

здоров'я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з дітьми та батьками під час навчально-виховного процесу завдяки використанню інтерактиву та інноваційних технологій. (додаток 1)

Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Шкільні заняття поєднують в собі психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи та системи й на весь організм дитини в цілому. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – розвиток перевтоми. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. З метою профілактики стомлення, порушення постави, зору учнів необхідно проводити на уроках фізкультхвилинки, гімнастики для очей (при навчанні письму, читанню, математики та ін.)

Фізкультхвилинка включає 3-4 простих вправи. Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів. Кожна вправа виконується 3-4 рази.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2-3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи.

Продовження всього комплексу 2-3 хвилини. Для фізкультхвилинки добирають легкі, ритмічні вправи. Велике фізичне навантаження, або швидкий темп рухів можуть не допомогти, а зашкодити.

Чим більшим є статичне навантаження, тим частіше й активніше потрібно робити фізичні вправи. В першому класі необхідно проводити по дві

фізкультхвилинки - на 10-ій і 20-ій хвилині кожного уроку. Але якщо діти швидко стомлюються, можна провести і три фізкультхвилинки протягом уроку (особливо в першому півріччі). (додаток 2)

Музичний супровід уроку

В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежать від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія.. Сучасний учень постійно шукає можливості послухати свою улюблену музику. Дослідження американських психологів говорять про те, що учень з 1 по 11 клас витрачає приблизно 10 500 годин на прослуховування музики. Це в два рази більше шкільного часу! За цими результатами можна зробити висновок, що музика впливає на дітей навіть сильніше за телебачення. А дослідження серед учнів 3-4 класів вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. Крім того, учень, випадково почувши цю музику згадує про цікавий урок. Якщо сьогодні ви побажаєте використовувати класичну музику, це, скоріш за все, викличе роздратування серед учнів, тому, що різниця між «їхньою» та «вашою» музикою досить суттєва. Що ж тоді робити? Існує безліч нейтральної музики, звуки живої природи або сучасне оформлення класичної музики. Також вам допоможуть фонограми досить відомих сучасних композицій.

Використання засобів мультимедіа

Засоби мультимедіа – це усі засоби для запису та відтворення звуку, фото- та відеозображення. Ми з вами живемо в епоху комп'ютерних технологій і просто повинні користуватися цим благом цивілізації. Все більше часу діти проводять за іграми, Інтернет контактами та пошуками цікавої інформації. І не забувайте відомої істини, що краще один раз побачити, ніж сім раз почути.

Можливість надати інформацію в незвичайній формі надає використання засобів мультімедіа. Це може бути:

- презентації PowerPoint;
- розвиваючі предметні комп'ютерні ігри;
- відеоролики;
- фотографії;
- слайд-шоу.

За допомогою цих засобів можна надати найрізноманітнішу інформацію, текст, звук, нерухомі або діючі зображення. Доведено, що при усній подачі інформації (традиційний урок) учень здатен за хвилину прийняти та опрацювати біля однієї тисячі умовних одиниць інформації, а при підключенні органів зору до 100 тисяч таких одиниць! Чим більше можливостей самореалізації ми надамо дітям, тим менша можливість того, що наші діти будуть «шукати свій шлях» у палінні, алкоголі та наркотиках.

Звукова гімнастика

Ми правильно вимовляємо різні звуки завдяки налагодженій роботі органів артикуляції (язик, губи, нижня щелепа та м'яке піднебіння). Точність та сила дій цих органів у дитини розвивається поступово, у процесі мовної діяльності.

Тому у початковій школі буде досить доречно впроваджувати саме звукову гімнастику, мета якої полягає у виробленні правильних рухів органів артикуляційного апарату, необхідних для вимовляння звуків. Проводити таку гімнастику потрібно кожного дня, для того, щоб навички дітей закріпилися, але робити це потрібно в ігровій формі, до того ж не слід за один раз виконувати більше трьох вправ.(додаток 3)

Ігри та ігрова терапія

Гру традиційно зв'язують з дитинством. Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її характер. Тепер гра допомагає розв'язати задачі різної важкості, формувати нові необхідні вміння та навички.

Гра – завжди була найулюбленішою формою роботи для дітей, особливо молодшого шкільного віку. Необов'язково бути психологом, для того щоб грати з дитиною. Існують багато ігор, які ми можемо назвати терапевтичними, але ними ми сміливо можемо користуватися і під час уроків. Такі ігри будуть корисними для будь-яких дітей, тому що вчать дружньому спілкуванню.. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення.(додаток 4)

Пальчикова гімнастика Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М.Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен із пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку.

Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки. (додаток 5)

Отже, можемо стверджувати, що для здійснення ефективної здоров'язбережувальної діяльності вчитель повинен володіти теоретичними знаннями методів, прийомів, інтерактиву і впроваджувати їх у своїй педагогічній практиці.

Додаток 1

Інтегрований урок. «Я у світі» і основи здоров'я. 4 клас

Тема: Навчання – основний обов'язок школяра.

Мета: довести до свідомості учнів, що навчатись, означає підготувати себе до самостійного дорослого життя, формувати практичні навички здорового способу життя, розвивати допитливість, бажання збагачувати свій розум знаннями,

виховувати інтерес до науки, працелюбність, показати, що здоров'я є важливою життєвою цінністю.

Обладнання: малюнок дерева, картинки для ребуса, таблиця «Обов'язки школяра», скринька, пазли для гри «Склади прислів'я», поради для розвитку пам'яті.

Тип уроку: інтегрований урок формування нових знань з елементами тренінгу

Хід уроку

I- Організаційний момент

Продзвенів уже дзвінок, починається урок,

Тож і ми часу не гаєм, а урок розпочинаєм

II- Мотивація навчальної діяльності. Актуалізація опорних знань

Діти, у мене в руках чарівна скринька, у якій знаходиться найбільший скарб нашої планети. Хочете його побачити? Але спочатку нікому не розповідайте.

- Ви побачили себе, а дитина і є найціннішим скарбом нашої планети .

Кожен з вас - це особистість, і саме таких, як ви, більше не буде.

Всі ви прийшли до школи, щоб виконати свій найголовніший обов'язок. А що це за обов'язок?(Всі разом читають вірш)

Ми усі прийшли до школи: Ані, Тані і Миколи,

Щоб як кажуть у казках, зоряний у нас був шлях.

Тож усі ми неодмінно, вчитись будемо відмінно.

Нехай знають наші мами, всі ми станемо зірками.

Хто у чому, а таки - ми засвіtimo зірки.

-А відкрила вам дорогу у чарівну країну знань наша школа. І ви, мов маленькі зірочки, освітили її своєю любов'ю і добротою, щирістю і радістю, і здобуваєте нові знання.

III- Повідомлення теми уроку

Тему нашого уроку ви повинні дізнатися із цих малюнків. Тут зашифроване прислів'я.

Дерево штанга корінь людина книжка (Дерево сильне корінням, а людина знаннями.)

- Сьогодні ви дізнаєтеся більше про необхідність навчатися, про важливість мати міцне здоров'я, як найпершу умову успішного розвитку кожної дитини.

1.Робота з таблицею «Права і обов'язки учнів»

- Які ж обов'язки є у школяра?

Сумлінно вчитись.

Виконувати посильну фізичну роботу.

Оберігати природу, середовище в якому живемо.

IV – Вивчення нового матеріалу

1. Розповідь учителя

Людині доводиться багато вчитися і працювати, щоб чогось досягти в житті. Ніхто не може передбачити і знати наперед, що потрібно вміти, а що - ні. Тому треба багато вчитися, щоб мати міцні знання і вміння,учитися зміцнювати своє здоров'я. Чим більше знаєш і вмієш, тим легше жити у світі. Володіючи знаннями, вміннями та навичками людина може вийти з будь – якого становища. Народна мудрість говорить: «За одного вченого, 10 невчених дають».

- А як ви розумієте це прислів'я ?
- Це дійсно так. Розумну, обізнану людину поважають. Виявляють бажання з нею співпрацювати, бо вона завжди підкаже і допоможе.
- А як вона стала такою?

Так, вона багато вчиться, старанно працює, вдосконалює свої вміння, навички, щоб досягти майстерності.

2. Робота з висловами

- Корінь навчання гіркий, а плоди солодкі. (Аристотель)
- Втрачений той час, який ти не використав на навчання. (Сковорода)
- У здоровому тілі – здоровий дух.

3.Робота з підручником.(ст.104-107)

4-Робота над змістом тексту

- Про що повинні турбуватися батьки?
- Коли дитина повинна розважатися?
- Як можна розширити отримані у школі знання?

- Розкажіть за малюнком, що допомагає гарно вчитися?
- Чому всі предмети у школі потрібні?
- Що потрібно тренувати, щоб навчатися було легко?

V – Фізкультхвилинка

(Діти співають під мелодію «Голубий вагон»

Із фізкультурою дружимо, дружимо,любимо танці ми, любимо пісні.

Будемо сильними, будемо дужими і подолаємо перешкоди всі.

5- Практична робота на тренування пам'яті

Щоб здоров'я гарне мати, треба розум тренувати,

Розім'яли руки й ноги, вирушаємо в дорогу.

А) Вправа на тренування зорової пам'яті.

Читання слів з кінця .

Ніс – сін гора – арот літо – отіл

Дар – рад море – ером школа – алокш

Б) Вправи на розвиток слухової пам'яті

Повторювання каскаду слів.

Вогонь. Будинок, молоко. Кінь, гриб, голка.

Півень, зошит, машина, сонце. Дах пень вода свічка школа.

Море пісок дельфін човен гра колесо.

Перегляд порад і вправ для тренування пам'яті(вчитель роздає кожному учневі)

Поради і вправи для тренування пам'яті

- 1- Більше читайте
- 2- Вчіть напам'ять вірші і пісні
- 3- Вранці і перед сном лічіть від 1 до 100 і потім від 100 і до 1, повторюйте алфавіт
- 4- Регулярно займайтеся фізичними вправами - це навантаження зміцнює пам'ять
- 5- Розгадуйте кросворди, ребуси

- 6- Грайте в шахи, лото, розвиваючі ігри
- 7- Спіть не менше 9 годин
- 8- Переказуйте історії, які чули
- 9- Малюйте по пам'яті предмети, які показали вам
- 10 – Відгадуйте загадки
- 11 – Вигадуйте казки і цікаві історії
- 12 – Розучуйте танці

6- Читання порад щодо виконання домашніх завдань. Підручник ст. 105

- Які поради ви ще можете дати?

Робота в парах «Складаємо поради як легко виконати домашні завдання»

VI – Робота над закріпленням матеріалу

В нашій країні є багато відомих людей. Це поети, письменники, вчені, космонавти, художники, спортсмени.

- У чому полягає їхній талант?
- Завдяки чому вони стали відомими?
- Як вони досягли успіхів?(Натхнення, працьовитість, зібраність, систематичність, зосередженість, дбайливе ставлення до свого здоров'я.)

Ви також повинні розвивати всі свої таланти .Бо чим краще людина виконує свою роботу, тим кращим буде життя.

1 – Читання вірша Дмитра Білоуса «Про Івасика» .

- Які вчинки хлопчика варті осуду?

3 – Гра «Пазли» (Робота в парах. Відновити прислів'я)

Мудрим ніхто не вродився, а навчився

Не кажи не вмію, а кажи навчусь

Я здоров'я збережу, сам собі допоможу

Здобудеш освіту, побачиш більше світу

У дитинстві вивчене – що на камені висічене

Бідність - від ліні, а хвороби – від нестриманості

Хочеш знати – не соромся питати

Чого навчився, того за плечима не носити

- Чому народ склав такі прислів'я ?

4 – Читання вірша Г.Бойка «Маринка та Галинка»

Сьогодні Маринка уроків не знала, домашні завдання в Галинки списала.

Зі школи додому вернулись дівчатка, і тут повторилось у них все спочатку.

Удома Маринка отак міркувала: сьогодні в Галинки уроки списала.

Чого ж я завдання робити спішу? І завтра в Галинки уроки спишу.

А ранком у школі зустрілися двоє. Спочатку дівчатка зраділи обоє

Та стала Маринка Галинку питати: Чи можна ще раз у тебе списати?

Галинка у сльози: «От бачиш, яка ти!» - Я думала в тебе сьогодні списати.

До столу вчителька їх запросила і порівну двійку на двох розділила.

- Чому вони одержали 2?
- Чому погано вчиться той, хто списує?
- Що порадите таким дітям?

VII – Підсумок уроку

Цілий урок ми доводили, що навчання – головний обов'язок дітей, усвідомили взаємозв'язок між способом життя і успіхами людини, переконалися, що у здоровому тілі – здоровий дух.

- На що ви звернете більше уваги, щоб ваше навчання було кращим а здоров'я міцним ? Запишіть на яблучках і прикріпіть на дерево здоров'я. Воно буде сильним не тільки корінням, а і плодами з вашими важливими рішеннями.

Діти зачитують записи.

Нехай ваші знання будуть міцними, уроки цікавими, друзі щирими, самопочуття найкращим, завдання легкими.

Вчіться добре і зразково, бо знання - плоди чудові!

Батьківські збори - тренінг

Тема: «Батьки і діти, діти і батьки – життя земного нерозривне коло»

Мета: розширити кругозір батьків з питань позитивного досвіду виховання дитини в сім'ї для становлення її особистості, придбання соціально-значимої поведінки. утверджувати здоровий спосіб життя, як невід'ємну частину загальної культури. Переконати батьків у тому, що любов до дитини, повага до неї, до її почуттів, взаєморозуміння в сім'ї – запорука успішного виховання дитини, сприяння фізичному, психічному, і духовному розвитку.

Обладнання: лялька, стакани з водою, квіти на аркушах, малюнки лелеки, пір'їнок, хмарок.

Хід заходу:

-Шановні батьки!

Наша зустріч сьогодні - це не батьківські збори, а вкрай необхідна розмова про батьківську любов і піклування, про становлення особистості вашої дитини.

«Батьки і діти, діти і батьки – життя земного нерозривне коло» - ось тема нашої сьогоднішньої зустрічі.

- В тісному колі своєї сім'ї ви повинні відчувати тонку струну вашої дитини, підтримувати її, коли їй важко, розділяти з нею радість і перші досягнення, які так нелегко даються у початковій школі.

- А чи завжди батьки знаходять час для виховання, сімейних подорожей, ігор, для розмови з дитиною, чи просто сімейної вечері? Я хочу розповісти вам таку історію.

Одного вечора батько повернувся з роботи додому втомлений і знервований. На порозі його чекав син.

- Тату, а можна в тебе щось запитати?, - звернувся син.

- Так, запитуй,- відповів той.

- А яка у тебе зарплата за годину?

- 100 гривень.

- А чи можна в тебе позичити 70 гривень?

- Та як ти можеш на всякі дрібниці просити гроші, які так даються важко мені? Йди краще спати.

Син пішов у свою кімнату. Та батько, заспокоївшись, обдумавши, що мабуть вчинив неправильно, вирішив сину дати гроші. Може дійсно йому щось важливе потрібно купити. Зайшов до нього в кімнату, а той був уже в ліжку. Він вибачився перед ним і дав йому гроші.

Син витягнув з-під подушки кілька купюр, склав усі разом і ретельно їх перелічив, посміхнувся. Тепер у мене є 100 гривень, щоб купити у тебе 1 годину твого часу, щоб ти з нами завтра зміг по вечеряти.

Тому сьогодні ми поведемо розмову про цінність батьківського слова, теплоту і увагу, яку батьки дарують дітям.

Вправа 1 «Лелека»

Шановні батьки. У кожного з вас є найщасливіший день. Це мить, коли кожному з вас цей птах приніс найбільшу радість - гарних малюків, ваших дітей, моїх учнів. Він скинув кожному по пір'їнці, щоб ви написали на ній риси характеру ваших дітей. (батьки пишуть риси характеру дітей)

То ж давайте познайомимося з вашими дітьми.

Вправа «Моя дитина найкраща»

Батьки зачитують про кожну дитину.

(Пір'їнки прикріплюють біля лелеки)

Вправа 2 «Заборона»

Ваші діти підрастають і ви їх виховуєте, контролюєте, зберігаєте і зміцнюєте здоров'я, наставляєте, але до чого може привести надмірна засторога? (Вчитель показує ляльку)

- Давайте уявимо, що це наша дитина. Ми дуже піклуємося про неї, забороняємо бігати по калюжах, щоб вона не вимазалася, не захворіла, не дозволяємо лазити по деревах, щоб не впала і не поранилася. (Зав'язую ноги)

- Забороняємо торкатися камінців, палок, бо будуть брудні руки, з'явиться інфекція (Зав'язую руки)

- Забороняємо дивитися на речі, які на нашу думку не потрібно бачити, щоб зберегти психічне здоров'я дитини. (Зав'язую очі)
- Заборняємо слухати те, що говорять дорослі. (Зав'язую вуха)
- Не дозволяємо висловлювати власну думку і говоримо : закрий рот (закриваємо рот ляльці)
- Чи зможе така дитина спілкуватися з однолітками, розвиватися, практично застосувати отримані знання, пізнавати світ і вчитися у ньому жити, самостійно приймати рішення, вчасно відмовитися від шкідливих звичок, задовольняти потреби?

Але в кожному випадку можна знайти компроміс.

(Батьки знаходять вихід в кожній ситуації)

Щоб не зав'язувати ноги, що зробити? (одягнути - резинові чобітки, руки – помити ,очі і вуха – розмовляти спокійно, не сваритися, особистим прикладом дотримання правил здорового і безпечного способу життя, показати його переваги.

Не зав'язувати рот – слухати дитину

Висновок: Ми разом знайшли вирішення проблеми. Батьки не повинні забороняти дитині пізнавати навколишній світ.

- А чи потрібно змінювати стиль стосунків в міру підростання дітей?
- Я нагадаю вам про те, що, за японською мудрістю, до 3 років до дитини треба ставитися як до Бога, до 8 – як до раба, а далі – як до рівного собі. В цьому закладено великий зміст такої нелегкої справи, як виховання.

Вправа 3 «Квіткове поле»

Для батьків діти – це сенс всього життя. Але треба зробити так багато, щоб сім'я стала тим місцем, де дитина отримає досвід, підтримку, натхнення, приклад батьків відповідної поведінки.

Перед вами квіти, з яких ми сплетемо квіткове поле. Напишіть на них, що потрібно виховати, на вашу думку, у ваших дітей.

(батьки озвучують написане і прикріплюють квіти на дошці, утворюючи квіткове поле)

Я бажаю, щоб на ваших квітниках були гарні квіти, які радуватимуть вас і оточуючих.

Вправа 4 «Стакан води»

Дитину часто порівнюють з водою. Вона така ж швидка, весела, стрімка, бурхлива, або повільна чи глибока.

Уявимо, що це наша дитина. У 1 стакані чиста вода. У 2 кинемо чорної фарби, а в 3 – яскравих намистинок. Перший стакан таким і залишився, другий перетворився на болото з брудною водою, а 3 заграє різними барвами.

Якщо в 1 нічого не вкладати, то так і дитина буде без уваги розвиватися, не буде відчувати підтримки, розумного контролю, і може потрапити під чужий вплив.

Якщо вкласемо крик, незадоволення, приниження, то і дитина буде відповідати тим же. Якщо в 3 вкласемо любов, терпіння, повагу, то і дитина піде у світ ніжною, люблячою.

Вправа 5 «Дозволяю, забороняю»

Результати досліджень психологів показують, що дії дітей передусім залежать від тих слів, якими ви, дорослі, користуєтесь. Є вирази, які боляче травмують дитячі душі, а тому їх потрібно уникати, а деякі слова треба їм чути частіше.

Ви розмістите їх на окремих аркушах паперу. На зелених – ті, що дозволено, а на червоних те, що заборонено.

(Батьки в групах виконують завдання)

Я тисячу разів тобі говорила..

Ти в мене такий хороший..

Невже тобі не зрозуміло, що..

Порадь мені будь ласка

Скільки разів тобі повторювати..

Ти в мене молодець

Всі діти, як діти, а ти..

Ти мене завжди правильно розумієш

Ну на кого ти схожий?

Які в тебе чудові друзі

Що ти до мене причепився?

Як я тобі вдячна

Ти такий, як і твій батько.

Я тобі вірю і довіряю

У мене немає часу

Ми всі разом знайдемо рішення

А яка твоя думка?

Ми разом їдемо на відпочинок

Всі погані вирази заклеїмо в пакет, щоб ви ними не користувалися, і ваші діти не чули їх.

А всі потрібні вислови ваші діти нехайчують від вас якомога частіше. І будуть вони лише лагідними, теплими, батьківськими словами, які сприятимуть психічному, соціальному і духовному розвитку.

Вправа 6 «Моя мрія»

Ваші діти щасливі, що мають батьків, але інколи за вашими повсякденними турботами їм чогось не вистачає. Вони написали свою мрію. Легенький вітерець приніс ці хмаринки. І я впевнена, що ви докладете всі зусилля, щоб мрії ці здійснилися.

Зачитую на хмаринках мрії дітей, які вони написали завчасно.

(Хмаринки прикріплюю на дошку)

Вправа 7 «Побажання батькам»

- Будьте терплячими і уважними до дитини.
- Розмовляйте доброзичливим тоном.
- Постійно цікавтеся справами дитини і будьте уважними до дрібниць.
- Любіть свою дитину такою, якою вона є.
- Виховуйте відповідальність, порядність.
- Поважайте почуття і думки дитини.
- Слідкуйте за дотриманням режиму дня дитиною.
- Розвивайте культурно-гігієнічні вимоги.
- Забезпечте дитині калорійне харчування.
- Постійно спілкуйтеся з дитиною.
- Засуджуйте не дитину, а вчинок.
- Більше часу проводьте на природі.
- Більше з дитиною грайтеся і читайте.

Нехай ці поради стануть настільною книгою, яка допоможе вам ніколи не розірвати ваше сімейне коло.

А ви будьте Сонечком, в якого багато промінців любові, доброти, ніжності, ласки до вашої родини.

Даруйте ці промінці вашим рідним.

А на згадку про нашу зустріч у вас залишиться книжечка «Вузлики на пам'ять». Не забувайте час від часу відкривати її, пригадувати корисні поради.

Виховний захід. Школа культури здоров'я

Мета: закріпити уявлення дітей про те, що найбільше багатство людини - здоров'я, формувати розуміння необхідності ранкової гімнастики, особистої гігієни, режиму дня для здоров'я, виховувати інтерес до здорового і активного способу життя, вчити емоційно й виразно декламувати вірші, виконувати пісні, розвивати мислення, уяву, пам'ять, увагу, творчість.

Обладнання: плакат із прислів'ями, костюми, картки «Стежка здоров'я», картки з малюнками вагонів, ключі здоров'я.

Хід заняття:

Вчитель: Добрий день, дорогі гості! Ми раді вітати вас у нашому класі.

Ви разом з учнями 2 класу будете подорожувати по Країні Здоров'я.

Увага! На першу колію до 2 платформи прибуває поїзд Здоров'я.

Вихід учнів(Співають пісню).

Чарівний вагон біжить гойдається.

В світ Здоров'я поїзд поспіша.

З усіма хворобами прощається

Бо здорові тіло і душа.

Із фізкультурою дружимо, дружимо.

Любимо танці ми, любимо пісні.

Будемо сильними, будемо дужими,

І подолаємо перешкоди всі.

Діти. - Доброго ранку, кажемо всім ми,

Доброго настрою зичимо всім ми.

- Наш поїзд має таку назву: Бо здоров'я - найбільше багатство людини!

2.В дальню дорогу вирушаємо,

Та дорога наша не проста.

Мудрії поради пам'ятаємо,

Проживемо років аж до ста.

Із фізкультурою дружимо (2 р),

Любимо танці ми, любимо пісні.

Будемо сильними, будемо дужими,

І подолаємо перешкоди всі.

Без здоров'я людина не може бути щасливою!

Здоров'я потрібне всім , щоб насолоджуватись і радіти.

Здоров'я треба берегти, бо його не купиш ні за які гроші.

МОЗКОВА АТАКА

-А від чого залежить здоров'я? - Від активного відпочинку

- Від фізичних вправ -Від режиму дня

- Від спілкування з природою - Від раціонального харчування

Від гігієни - Загартування повітрям, сонцем, водою

Від відсутності шкідливих звичок.

1 учень Щоб здоров'я із дитинства було у порядку ,

Не лінуйся, ти, щоранку, робити зарядку.

2 учень Модним стало бути здоровим і спортом займатись,

На братів Кличків, футболіста Шевченка нам треба рівнятись!

Вчитель. Давайте завітаємо до кожного вагону у нашому поїзді і познайомимось з його мешканцями. Послухаємо їхні поради, пограємо в ігри, виконаємо їхні завдання. Здавна людям відомо, що приємно бути здоровим. Тільки треба знати, як здоровим стати. Ось ми і повторимо правила школи здоров'я

Вагон «Вітамінний».

Учень Щоб здоровими й сильними бути треба овочі й фрукти любити.

А що з них смачніше? А що важливіше?

Я не берусь тут назвати, бо вітаміни потрібно щоденно вживати.

Вітаміни Ми маленькі вітаміни, дуже корисні узимку.

Ми з вірусом воюємо. Ми за вірусом полюємо.

Щоб не хворіти грипом та ангіною вживайте, діти, вітаміни.

Морквина Дітям треба вітаміни? Ви звертайтеся до морквини.

Пийте з неї добрий сік, вам здоров'я на весь вік.

Картопля Без картоплі нема діла, ми про це говорим сміло.

Кожен овоч користь має, людям сили прибавляє.

Вчитель. А давайте спробуємо відгадати загадки:

Не солодкий я, гіркенький

Може трішечки і злий.

Хто мене споживає -
Той хвороби відганяє.

Не хворіти грипом,
Не забудь мене кришити
У салати і борщі.

Хочеш зуби мати здорові,
У країнах, у південних виростає так як слід.
І корисний, хоч і кислий всім знайомий вітамін.
Як з'їси його - станеш дужим,
Хвороби всі відженеш, а здоров'я збережеш.

Робота в парах Пригадати овочі і фрукти у яких найбільше вітаміну С

Гра «Відгадай і назви» Де більше вітаміну С

- У шипшині чи у шоколаді? - У цукерці чи в лимоні?
- У яблуці чи в лапші? - У ковбасі чи в часнику?
- У капусті чи у чіпсах? - У смородині чи у морозиві?

Чи потрібно дружити з мешканцями цього вагону?

Вагон «Друзі чистоти»

Вчитель. А хто їздить у цьому вагоні?

Так , у цьому вагоні діти все встигають, завжди охайні і веселі.

. А ми в класі за сан стан і порядок дбаєм

А сміття і безпорядок з класу виганяєм.

В нашій класі чистота на 1 місц. Безпорядок і сміття, забирайтесь звідси.

Подивіться на дівчаток, королеви чистоти,

А таких, як нас , хлоп'яток, в цілм світі не знайти.

Всі ми дружим з Мойдодиром, із гребінчиком і милом.

Називають нас зразкові і ростем ми всі здорові.

Вчитель. А чи зможете відгадати загадки?

1 - Білих 30 зубчиків для кучерів і чубчиків

По голівці ходять, волосся в порядок приводять

2 - Я м'якенька полотнина, випрана дбайливо,

Я вберу усі краплини із вашого тіла.

3 -В роті чистоту тримаю, справу знаю чітко.

Вам ім'я моє знайоме, бо зубна я(щітка)

Вагон «Режим дня»

Діти. Ми щодня по розпорядку всі виконуєм зарядку.

Щоб здоровими нам бути й про хворобу всім забути.

Вчитель. А це хто такий? І що за вигляд у тебе? Чим ти займався вранці?

Петрик Тільки вранці я встаю, зразу тістечко беру,

Ну і ви мене не вчіть, що роблю, я знаю,

От наїмся й полежу на своїм дивані.

Вчитель Ну, Петрусю, ти пропав, що ж із тебе буде?

Потовстієш, розлінишся і про все забудеш.

Петрик Ой, а що ж мені робити? Чим мені займатись?

Як мені не потовстіти і не лінуватись?

Ведуча Якщо хочеш будь бадьорим і міцним - Здоровим будь.

Полюби тоді зарядку, і про неї не забудь.

Але це іще не все, що здоров'я збереже,

Особиста гігієна користь кожному несе.

А це значить умиватись, чистить зуби нам щодня.

Буть охайним, не боятись мила, губки, гребінця.

Вчитель. Так, Петрику, ти дуже неуважний. Навіть тваринки роблять

зарядку, вмиваються, чистять своє пір'ячко, купаються.

Повчися в учнів 2 класу. Вони покажуть тобі зарядку і розкажуть, як її роблять тваринки.

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА

Вийшла курочка на грядку, кличе діток на зарядку,

Куд куди, на доріжку, починаємо пробіжку.

З фізкультурою ми дружим, різні вправи любим дуже,

Раз, два, три, чотири чути з нашої квартири.

Глянь, без мила і водиці, умиваються дві киці.

Язичком вмиваються, лапками втираються.

Кроленята, глянуть любо, об морквинку чистять зуби.

І тому в них зубки цілі, гострі-гострі, білі-білі.
Носить півень співунець, на голівці гребінець,
Гребінцем тим. знає кожен, причесатися не можна.
Поросят у корито, їжі свіжої налито.
Нечепури лізуть прямо у корито із ногами.
Ось горобчик, сів на стовпчик, чистить пір'ячко горобчик,
Потім пурхнув на плетінь, я чистенький, цінь-цвірінь.
Я коли кінчаю їсти, на столі у мене чисто,
Скатертину не заллю, бо порядок я люблю.
Петрик. Дякую вам, я все зрозумів.

Вагон «Фізкультурний»

Вчитель. Хто мешкає у цьому вагоні? Діти, які мало рухаються, ростуть кволими, вередливими, допомогти їм можуть тільки фізичні вправи, завдяки яким підвищується рівень обміну речовин. Лікарі доводять, що найбільше помиляються люди, які думають, що щастя в тому, щоб нічого не робити. Але відпочинок має бути активним.

На уроках ми багато проводимо ігор. Граючись, ви пізнаєте світ, набуваєте різних навичок і вмінь. Недарма гру називають 8 чудом світу.

Спортсмен. Щоб здоровим бути, треба навички здобути.

Про здоров'я піклуватись, перш за все не лінуватись.

І здружитися із спортом, рідко ласувати тортом,

Воду крижану не пити, і ніколи не палити

Гра «Шкідливо – корисно» - Щодня робити зарядку?

- Робити обтирання вологим рушником? - Одягати по 2 кофтини і 3 шкарпеток?
- Інколи чистити зуби? - Лягати пізно спати?
- Бути охайним і акуратним? - Розмовляти під час їжі?
- Відпочивати на свіжому повітрі? - Дивитися всі програми на всіх каналах?
- Займатись фізкультурою і спортом? - З'їдати по 9 порцій морозива?

Вчитель. Наш клас має свої досягнення у спорті.

Найшвидший бігун у класі - Савков С.

Найкраще підтягується на перекладині-Кононович А. і Шабалін І.

Найкраще віджимається від підлоги - Височін А.

Найкраще стрибає у довжину - Кобилянський Є.

Найкраще метає м'яч на дальність - Шабалін І.

Найкраще метає в ціль - Шинкарьова А.

Найкраща гнучкість у Квачової Д. і Шинкарьової А.

Вагон «Плямки і Бруднулі»

Учень. Там живе дівчинка Плямка. Шапочка у глині, сажа на коліні,

Пальчики зелені, плаття у смажені, вся замурзана, брудна, неохайна дуже,

Подивіться, ось вона впала у калюжу.

Плямка Не вмивайтеся ніколи, і не мийте навіть рук

Не потрібне це заняття, і не варте навіть мук.

Знов замурзаються руки, шия, вуха, голова.

То навіщо сили тратить і даремно гаять час,

Стригтися також не варто, та й резону втім нема,

Бо однаково на старість облісіє голова.

Учень. А поряд з нею завжди ось цей мікроб

Мікроб. Я - мікроб маленький, невидимий, дрібненький,

Із вірусом напару я придумав страшну кару,

Тим, хто з вас не миє руки, хто не слухає науки,

Ми потрапляємо на руки, розростатись починаємо ,

І хворобу викликаємо.

Королева Чистоти

Я принесла вам загадки, і якщо ви їх відгадаєте, то вагон стане чистим і його мешканці зможуть стати здоровими і охайними.

Загадки Гарне я і запашне, роботяще змалку,

Кажуть я даю красу, і здоров'я й силу,

чистоту у дім несу, звуть мене всі... (мило)

2 -Не золото, а найдорожче.

3 -Я м'якенька полотнина, випрана дбайливо,
Я вберу усі краплини із вашого тіла.

4 -Невеличке корито білими гусьми набито
Вчитель. А скільки разів треба чистити зуби на день?

Вагон «Добрий настрій»

Добре слово настрой, дух підносить , забувати, друже, мій не варто
Що для настрою і жарту досить, просто теплого, людського жарту

Гра «Що добре і що погано»

Чемно вітатися	Штовхатися	Бігати по класу
Звертатися один до одного на ім'я		Кричати
Усміхатися один-одному		Говорити правду
Лаятися, сваритися		Брати без дозволу чужі речі
Допомагати один-одному		Творити добрі справи
Бути злопам'ятним		Вміти прощати
Казати добрі слова, дружити		

Вчитель. Я бажаю, щоб у всіх був гарний настрій – бо це показник здоров'я.

Вагон «Погані звички»

Є погані звички й гарні, хай погані йдуть від нас,
А хороші звички, славні, набувайте, в добрий час!

Вчитель. Назвіть погані звички.

- Куріння - велике лихо. Курець живе на 6-8 років менше ,від тих, хто не курить!
- У того хто курить, погіршується пам'ять.- У того хто курить, жовтіють зуби .
- Курці повільно бігають - Нікотин знижує зір і слух.
- Нікотин руйнує вітамін С. - Так хто хоче курить?

Вагон «Хто здоровий, той сміється»

Весело у світ дивіться, сум від себе проженіть,
Встали рано – посміхніться , й з радістю весь день живіть.
Причина застуди – у поганому настрої.

Народна мудрість говорить – весела думка – половина здоров'я.

Бо радісна людина зігріває всіх навколо себе, дає позитивний заряд на цілий день.

Підсумок

Мікрофон: -З яким настроєм ви закінчуєте подорож на поїзді Здоров'я?

- Чи навчив він вас турбуватися про своє і своїх знайомих здоров'я?

- Чого побажаємо гостям?

Найбільше багатство – здоров'я людини, а люди здорові -

Багатство країни. А будуть здоровими діти рости, то буде країна багата завжди.

Додаток 2

Фізкультхвилинки для уроків математики

1. Раз,два,три,чотири,три,чотири,раз,два.

Розболілась голова. треба трошки відпочити,щоб нового ще навчитись.

Підтягнулися,присіли,пострибали,знову сіли.

Вийшла пауза мала-до роботи нам пора.

2. Раз,два,три,чотири,п'ять-треба вправи починать.

Раз,два,три,чотири руки в боки,два підскоки.

Раз,два,три нові вправи почали:нахил право,нахил вліво

Вгору,вниз подивись,до роботи знов берись.

3. Раз,два,три,чотири,три,чотири,раз,два

хто крокує дружно в ряд? Гурт веселеньких малят. Ми глибоко всі
вдихнули, на пальчиках підтягнулись.

Дружно видихнули всі й нахилились до землі.

Ще так раз і два зробили і за парти знову сіли.

4. Раз, два, три,чотири, п'ять стали в колі ми кружлять.

Покружляли,розійшлися,до роботи знов берися.

5. Раз,два, три,чотири,п'ять час прийшов нам спочивать.

Тож піднімем руки вгору, ніби глянемо на зорі.
А тепер всі руки в боки, як зайчата - скоки-скоки!
Десять, дев'ять, вісім, сім час за парти нам усім.
6. Раз, два всі присіли, потім вгору підлетіли.
Три, чотири нахилились, із струмочка гарно вмились.
П'ять, шість всі веселі крутимось на каруселі.
Сім, вісім в поїзд сіли ніжками затупотіли.
Дев'ять, десять відпочили і за парти дружно сіли.

Фізкультхвилинки-римівки

Ці римівки може казати учитель, а учні лише виконувати почуті дії, а можна проговорювати їх учителеві разом з учнями та виконувати разом.

1. Look left, look right Look up, look down

Look around.

Look at your nose Look at your neighbour's nose.

Close your eyes Open, wink and smile.

2. Look at the window Look at the door

Look at the ceiling Look at the floor.

3. Touch your shoulders! Touch your nose!

Touch your ears! Touch your toes!

Hands up! Hands down!

Hands on your hips!

And sit down!

Фізкультхвилинки-пісні

Ці пісні також можна співати разом або тільки окремо співають учні.

1. **If you are happy..**

If you are happy and you know it – clap your hands

If you are happy and you know it – clap your hands

If you are happy and you know it

And you really want to show it

If you are happy and you know it – clap your hands.

If you are happy and you know it – stamp your feet
If you are happy and you know it – stamp your feet
If you are happy and you know it
And you really want to show it
If you are happy and you know it – stamp your feet.
If you are happy and you know it – click your fingers
If you are happy and you know it – click your fingers
If you are happy and you know it
And you really want to show it
If you are happy and you know it – click your fingers.
If you are happy and you know it – nod your head
If you are happy and you know it – nod your head
If you are happy and you know it
And you really want to show it
If you are happy and you know it – nod your head.

Фізкультхвилинки-ігри

1.Гра «Частини тіла»

Учні стають у коло. Потім повертаються попарно обличчям одне до одного, тобто стають партнерами. Коли вчитель промовляє фразу «Hand to hand» учні мають доторкнутися руками одне до одного. Далі додаються фрази «Leg to leg», «Nose to nose», «Head to head» і т.д., використовуючи назви різних частин тіла.

2.Гра «Снігова куля»

Перший гравець вимовляє коротке речення з 2-3 слів. Другий повинен повторити його й додати щось своє. Наступні гравці за чергою роблять те саме. Той, хто не запам'ятав усі складові речення, вибуває з гри.

ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ

1. Не працювати є причина –
Очам даємо відпочинок!
Мерщій рівнесенько сідаймо.

Очима кліпать починаймо.
Навіщо кліпать? Така зарядка-
Вже краще бачать оченятка!

2.Роботу нашу знов кидаймо,
Подалі погляд направляймо.
Роздивившись те, що далі,
Знов поглянем на деталі.

3.Очима швидко обертаймо,
Та головою не хитаймо.
Ліворуч – раз, два, три, чотири.
Праворуч – стільки ж повторили.
По колу очі обертаймо,
І все навколо розглядаймо.
Раз коло, два і три, чотири.
Щільніше очі ми закрили.
На п'ять і шість їх потримали
По колу знов пообертали

4.Раз, два, три!
Очі догори!
На чотири, п'ять і шість
Треба міцно їх стулить.
Знову очі догори,
Рахуємо: раз, два, три!

5.Очі щоб відпочивали
Дивимось вліво-вправо.
Тоді кліпаєм очима.
І знову вправо-вліво.

6.Раз, два –
Рівно голова!
Три, чотири, п'ять –

Нумо очі закривать!
Шість, сім –
Розплющують очки всі!
На вісім знов позакривали,
Міцненько так їх потримали
Та й все спочатку розпочали.
П'ять разів отак зробили,
За комп'ютер знову сіли.

Додаток 3

Звукова гімнастика

1. Ла – ла – ла Оля молоко(пила) Лі –лі – лі в неї рученьки малі.
Ли –ли – ли разом з нею ми (пили).Ло –ло – ло – дуже смачно нам було.
2. Чі –чі –чі пече бабуся (калачі).Ча –ча –ча дай бабусю (калача)
Ач –ач –ач ох, який смачний калач.
3. Ду –ду –ду я купатися піду.Ді –ді –ді не сиди ти у воді.
Да –да –да прохолодна тут вода.

Додаток 4

Ігрова терапія

Інформаційна гра-експрес «Безпека під час зимових розваг»

Призначена для використання у 1 класі під час ранкових зустрічей відповідно до предмету «Я досліджую світ» (тема «Зимова прогулянка»)

Тема: Безпека під час зимових розваг.

Мета: розповісти учням про правила безпечної поведінки під час зимового відпочинку; вчити дітей діяти під час небезпеки; виховувати обережність, відповідальність.

Наочність і обладнання: презентація, малюнки, ребуси, картки

План проведення:

1. Емоційний настрій. Гра «На що схожий настрій?»
2. Мотивація (вправа «Вилучи зайве»)

3. Відгадай загадки
4. Робота з презентацією «Безпека під час зимових розваг»
5. Зимові ребуси.
6. Робота над прислів'ями.
7. Рефлексія. Вправа за переглядом малюнків «Зимові розваги».

Хід проведення:

1. Емоційний настрій

Гра «На що схожий настрій?»

Діти по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їх сьогоднішній настрій. Почати краще спогадом «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку в спокійному блакитному небі, а твій?» Наприкінці вчитель узагальнює — який же сьогодні у всієї групи настрій: сумний, веселий, смішний, злий і т.д.

Треба враховувати, що погана погода, холод, дощ, хмуре небо, агресивні елементи свідчать про емоційне неблагополуччя.

Учитель (Відпочинок- важлива частина життя).

Зима — це радість, лижі, сміх, це ковзанка, це гірка, сніг.

Фортеці, сніжки — це розваги! В зими свої є переваги.

Але дорога, безперечно зимою дуже небезпечна,

Тож, пішоходи — пильні будьте дорожніх правил не забудьте!

2. Мотивація. Вправа «Вилучи зайве». Чи може відбуватися таке зимою?

- Ходити купатися з друзями на річку, засмагати.
- Ліпити сніжки.
- Збирати ягоди, фрукти.
- Кататися на санчатах.

3.Відгадай загадки

Сніг на полях, лід на річках. Хуга гуляє. Коли це буває? (Взимку)

Я вода і на воді плаваю. (Лід) Ні у вогні не горить, ні у воді не тоне. (Лід)

Учитель. Існує чимало зимових розваг. Це катання на лижах, ковзанах, санчатах. Зазвичай під час зимових канікул діти розважаються біля ставка,

озера чи річки. Як весело покататися на ковзанах на скутій кригою річці! Але не дарма кажуть: «На льоду розважайся — на небезпеку не наражайся!»

4. Робота з презентацією «Безпека під час зимових розваг»

Учитель. Переглянемо відео презентацію та кожен з вас висловить свою думку про можливі наслідки необміркованих вчинків під час зимового відпочинку.

1. Чи можна гратися поблизу проїжджої частини?
2. Як правильно перейти дорогу, якщо поряд немає переходу «зебри»?
3. Як поводити себе під час ожеледиці? (правила поведінки)
4. Як потрібно остерігатися бурульок, які утворилися на будівлях?
5. Як потрібно дотримуватися правил пожежної безпеки під час святкування Нового року?
 - Дітям забороняється купувати та використовувати піротехнічні засоби: феєрверки, петарди, ракети!

Пам'ятай! Щороку збільшується кількість людей, які отримали травми через недотримання правил користування піротехнікою.

6. Як уникнути пожежі? (протипожежна безпека)

Зимова дорога криє в собі небезпеку, тому зосередьте на ній всю увагу.

Вчитель читає казку «Нерозумні зайці»

Перегляд мультфільму за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=rOEX28FAV3k>

6. Робота над прислів'ями про зиму

- На льоду розважайся — на небезпеку не наражайся!
- Мороз не великий, та стояти не велить.
- Мороз ледачого за ніс вистачає, а перед моторним шапку знімає.
- Бережи ніс у великий мороз.
- Гарний сніжок збереже врожай.
- Перша пороша - не санний шлях.

7. Рефлексія (вправа за переглядом малюнків).

Скласти розповідь за переглядом малюнків «Зимові розваги».

Список використаної літератури

1. Волкова І.В., Марнушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю.- Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.
2. Гузик Н.В. Десять ключових компетентностей, які обслуговують особистість ті її природничий талант : реалізація в умовах шкільного навчання : Науково – методичний посібник. – К., 2006. – 148 с.
3. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт.. – укл.: О.Пометун, Л.Пироженко. – К.: А.П.Н.; 2002. – 136 с.
4. Козуб О.В., Могорита А.І. Фізкультхвилинки 1-4 кл. Тернопіль Навчальна книга - Богдан. 2004. 13-167.
5. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.
6. Пономаренко С.М., Рокитнянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №2 Рокитнянської райдержадміністрації Київської області(особистий сайт)
7. Руцька К.О. Пальчикова гімнастика.-Вінниця ММк; 2013. С.56
8. У рубриці: Дитячі вірші J. G. (Джей Джи)