

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ

ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КУ «МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ»

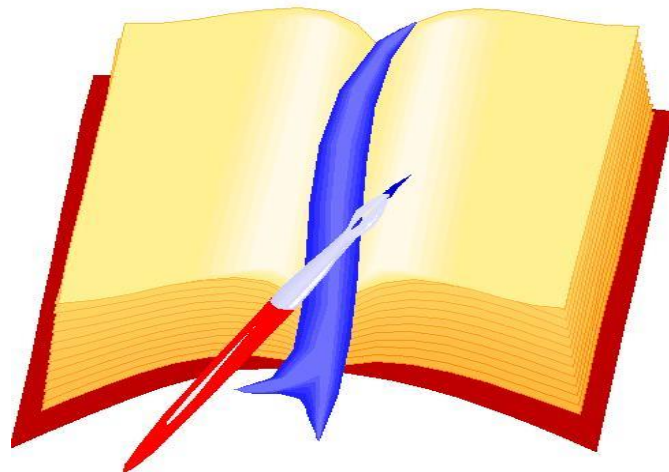
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №35

ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

# ***ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ТА ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я***

*номінація «Дидактичні ігри»*

Панчук Ольга Станіславівна,  
учитель основ здоров'я,  
спеціаліст І категорії  
тел.(067)7701517



Вінниця 2018 р.

Автор-укладач **Панчук Ольга Станіславівна**, вчитель основ здоров'я закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №35 Вінницької міської ради».

**Панчук О.С.** Дидактичні ігри та тренінгові вправи на уроках основ здоров'я. Дидактичні ігри.- ММК, 2018.

Рецензенти:

Стецюк Л.І. - заступник директора закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №35 Вінницької міської ради».

Пенедюк Т.В. – вчитель основ здоров'я закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №34 Вінницької міської ради».

Рекомендовано методичною радою

комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №35 Вінницької міської ради»

(протокол №3 від 18.01.2018 р.)

У запропонованому посібнику висвітлено сучасні дидактичні та методичні вимоги щодо проведення уроків з основ здоров'я з використанням елементів тренінгу та ігрових вправ, які розвивають пізнавально-навчальну діяльність, формують в учнів почуття відповідальності за власне здоров'я, виховують бажання вести здоровий спосіб життя.

Посібник може бути використаний учителями основ здоров'я, класними керівниками, керівниками методичних об'єднань.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	8
РОЗДІЛ II. ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ТА ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я .....	10
2.1. Ігри та вправи «Ми - за здоровий спосіб життя».....	10
2.2. Ігри та вправи «Безпека харчування, особиста гігієна, рухова активність».....	14
2.3. Ігри та тренінгові вправи на подолання агресії.....	18
2.4. Ігри та тренінгові вправи, які навчають ефективно розв'язувати конфлікти.....	24
2.5. Ігри та тренінгові вправи, на розвиток етичних та моральних почуттів .....	31
ВИСНОВОК .....	36
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	37

## ВСТУП

*Гра має важливе значення в житті дитини,*

*має те саме значення, яке в дорослого має*

*діяльність, робота, служба.*

*Яка дитина у грі, така, з багатьох поглядів,*

*вона буде у роботі, коли виросте.*

*Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі.*

*А.С. Макаренко*

18 серпня 2017 року Міністр освіти і науки Лілія Гриневич презентувала Концепцію Нової української школи, основним компонентом якої є новий зміст освіти, який покликаний формувати в особистості необхідні для успішної самореалізації в суспільстві навички, так звані компетентності. За основу концепції беруть педагогіку партнерства: співпраця між учителем, учнем і батьками, які мають стати рівноправними учасниками освітнього процесу. Учитель зможе готувати власні авторські навчальні програми, обирати підручники, методи, стратегії, засоби навчання. Серед методів навчання застосовуватимуть: ігри, соціальні, дослідницькі проекти, експерименти, групові завдання. Концепція «Нової української школи» передбачає рівноправну співпрацю між учителем, учнем і батьками. Нова школа буде співпрацювати з позашкільними закладами освіти, враховувати індивідуальні здібності дитини. Над проектом «Нової школи» почали працювати три роки тому. Кабмін же ухвалив його тільки усередині грудня 2016. Концепція «Нової української школи» — це свого роду програма нововведень до середньої освіти у державі, яка має за мету змінити підхід вчителів до навчання учнів, а з самих дітей зробити не стільки «знаючих», скільки «думаючих» громадян. Програма змін розрахована на добрі півтора десятка років. Так, школа, за задумом розробників концепції, має не стільки нашпиговувати учнів знаннями, скільки вчити їх ними користуватися, критично мислити.

Упорядники ж самої концепції зауважують, що за експертними прогнозами, у 2020 році найбільш затребуваними на ринку праці будуть вміння навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі та досягати їх, працювати в команді, спілкуватися в багатокультурному середовищі. Але українська школа не готує до цього. Міністерство наголошує на тому, що учнів залучатимуть до різного роду ігор, реалізації дослідницьких і соціальних проектів, групових занять тощо. Задля цього навіть хочуть облаштувати мобільні робочі місця. Може скластися враження, що діти взагалі не будуть вчити математику, мову, а будуть тільки гратися. Це не так. Звісно, ядро знань залишиться. Воно просто буде виокремлене і почищене від непотрібної і другорядної інформації, яка, якщо ти не є фахівцем, тобі не знадобиться. Все буде покладено на практичну площину.

З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дітей супроводжувалися ігровою діяльністю. У дитячі роки гра є основним видом діяльності людини. За її допомогою діти пізнають світ. Без гри дітям жити нудно, нецікаво. В грі діти й підліток перевіряють свою силу і спритність, у них виникають бажання фантазувати, відкривати таємниці і прагнути чогось прекрасного. Гра дарує щохвилину радість, задовольняє актуальні невідкладні потреби, а ще – спрямована в майбутнє, бо під час гри у дітей формуються чи закріплюються властивості, вміння, здібності, необхідні їм для виконання соціальних, професійних, творчих функцій у майбутньому. І скрізь, де є гра, панує здоров'я, радість дитячого життя.

У процесі гри в учнів виробляється звичка зосереджуватися. самостійно думати, розвивати увагу. Захопившись грою, діти не помічають, що навчаються, до активної діяльності залучаються навіть найпасивніші учні. Коли вчитель використовує на уроці елементи гри, то в класі створюється доброзичлива обстановка, бадьорий настрій, бажання вчитися. Плануючи урок, учитель має уважати на всіх учнів, добирати ігри, які були б цікаві й зрозумілі. В грі формується багато особливостей особистості дитини. Гра – це своєрідна школа підготовки до праці. В грі виробляється спритність, витримка, активність. Гра – це школа спілкування дитини. Ігри в школі – перш за все дидактичні, повинні приковувати нестижку увагу дітей до матеріалу уроку, давати нові знання, заставити їх напружено

мислити. За вмілого відокремлення, гра може стати незамінним помічником педагога. Гра - це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається життєдайний потік уявлень, понять про навколишній світ. Ігри можна поділити на предметні та сюжетні. Предметні призначені для пізнання певних явищ і закономірностей, крім них, які містять зв'язки та стосунки між людьми. Сюжетні ігри характеризуються тим, що охоплюють закономірності людської діяльності й спілкування. У глибоку давнину дитячі ігри виникли як стихійне наслідування дій дорослих. В ігрових вправах і змаганнях підрастаюче покоління готувалося до праці, полювання, війни, виконання норм поведінки, тобто гра мала важливі соціальні функції. З розвитком людства, нагромадженням знань, засобів матеріальної і духовної культури, прискоренням темпів життя, гра поступово втрачала свою навчальну функцію. Універсальний засіб народної педагогіки, вона починає вважатися "несерйозним" заняттям, стає переважно привілеєм дітей із заможних класів, обслуговує лише дозвілля. У школі, з її традиційним бажанням уникати будь-якої стихійності, з поглядами на учня як на слухняного виконавця, аж дотепер для гри не було місця. Майбутні педагоги навчалися за схемою: у дитячому садку -- діти граються, а в школі -- учаться, щоб підготуватися до життя, а після школи -- працюють. Різде розмежування видів діяльності за місцем перебування людини ніби узаконило в свідомості педагогів однобічність поведінкової і пізнавальної сфер школяра.

Сучасна психологія визнає, що гра охоплює всі періоди життя людини. Це -- важлива форма и життєдіяльності, а не вікова ознака. З грою людина не розлучається все життя, змінюються лише її мотиви, форми проведення, ступінь вияву почуттів та емоцій. А.С.Макаренко вважав дитячі рольові ігри такими ж важливими для розвитку дитини, як для дорослого справжню працю. Однак, зазначав він, тільки та гра є педагогічно цінною, в якій дитина активно діє, мислить, будує, комбінує, моделює людські взаємини. За цих умов вона може мати в грі різні ролі -- бути командиром, виконавцем, творцем, знаходити умови для виявлення своїх здібностей та життєвої активності.

А.Макаренко називав гру усвідомленою діяльністю, а радість гри - радістю творчою, радістю перемоги. В.Сухомлинський писав: «У грі розкривається перед дітьми світ, творчі можливості особистості. Без гри немає і не може бути повноцінного дитячого розвитку».

## РОЗДІЛ І. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У даному посібнику розроблені тренінгові вправи, дидактичні ігри, які виховують в учнів бажання вести здоровий спосіб життя, розвивають життєві навички дітей, необхідні для подальшого навчання і професійного успіху. Метою його є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя та здоров'я, формування здоров'язберігаючих компетентностей. Як відомо, навички набуваються в діяльності, через прийняття рішень та відпрацювання моделей поведінки. Тому на заняттях з основ здоров'я слід використовувати інтерактивні методи навчання, що базуються на активній участі самих учнів у процесі набуття знань.

Вправи та ігри, представлені у даній збірці, можна використовувати на уроках курсу «Основи здоров'я» для 5-7 класів, тренінгові вправи можна використовувати у 8 – 9 класах, а також, я сподіваюсь, вони стануть у пригоді класним керівникам при проведенні виховних заходів. Зміст програми з основ здоров'я структурується за такими розділами:

- 1) здоров'я людини;
- 2) фізична складова здоров'я;
- 3) соціальна складова здоров'я;
- 4) психічна та духовна складові здоров'я.

Так як основним завданням курсу «Основи здоров'я» є збереження життя і здоров'я учнів, можна використовувати ігри та вправи, які виховують бажання вести здоровий спосіб життя.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини, а на допомогу можуть прийти вправи, які навчають правильно харчуватись, загартовуватись, займатися фізичними вправами, приймати нестандартні рішення.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Під час вивчення цього розділу пропоную застосувати тренінгові вправи та ігри на подолання агресії, а також вправи, які навчають конструктивно розв'язувати конфлікти, а також навичкам ефективного спілкування.



Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Для ефективного засвоєння матеріалу з даного розділу, пропоную застосувати вправи на розвиток етичних та моральних почуттів.

## РОЗДІЛ II. ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ТА ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

### 2.1. Ігри та вправи «Ми – за здоровий спосіб життя»



### ***Гра «Асоціативний ряд на слово «здоров'я»***

***Мета: засвоїти поняття «здоров'я», розширити його зміст***

#### **Хід гри**

Ведучий на листі А – 3 по вертикалі записує слово «здоров'я» і пропонує учасникам назвати характеристики, з якими асоціюється це слово і починаються вони з букв вертикального ряд

З – зібраність, зваженість.

Д – доброзичливість, добропорядність.

О – оптимізм, обов'язок.

Р - розважливість, розум.

О – обережність.

В - відповідальність

Я – якість, ясність.

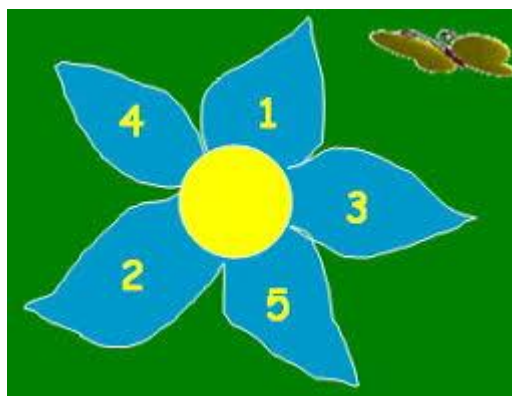
Після того, як буде розібрано слово, вчитель проводить обговорення, в ході якого ставить питання:

Які ваші враження від виконаного завдання?

Що нового ви дізналися?

### ***Гра «Квіточка»***

***Мета: сформувані поняття, які чинники впливають на здоров'я***



Робота в групах.

Кожна група отримує вирізану з кольорового картону квіточку.

Уявіть, що квітка, це наше здоров'я. Що потрібно робити, щоб квіточка жила і добре росла? А тепер на пелюстках квітки запишіть, які фактори впливають на формування здорового способу життя. Після виконання завдання кожна група зачитує свої відповіді. Отже ви назвали всі вірні фактори, які впливають на здоров'я, але сьогодні ми звернемо увагу на один з них, це сім'я –найголовніший чинник здорового способу життя. Що повинна робити сім'я, щоб зберегти ваше здоров'я.

### ***Вправа «Коло асоціацій зі словом «життя»»***

***Мета: активізувати учасників для виконання наступної роботи, створення позитивного настрою***

#### **Хід вправи**

На листку формату А – 3 у вигляді променів записуються всі асоціації учасників із словом «життя».



*До уваги вчителя!!!*

Можливий висновок – життя дуже багатогранне, це – яскравий світ, але для кожного він особливий.

### ***Гра – розминка «Історії з торбинки»***

***Мета: настроїти учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості***

## Хід гри

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, закладка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я - цукерка, солоденька, смачненька, всі мене люблять». Коли всі скажуть свої фрази, підводиться підсумок сказаного. Визначають найкращий вислів.

### *Гра «Десять заповідей здоров'я»*

*Мета вправи: звернути увагу учнів на властиві їм звички та необхідність здорового способу життя.*

## Хід гри

Вчитель запитує в учнів, що таке заповідь?

Після чого пропонує їм протягом 10 хвилин скласти власні десять заповідей. Після закінчення, тренер пропонує одному із учасників назвати свої заповіді і записати їх на дошці. Інші учасники доповнюють цей перелік.

Після закінчення обговорення, учитель радить учасникам обговорити всі заповіді у «великому колі», залишивши 10, з якими погоджуються всі учасники.

Запитання для обговорення:

- З чим можна порівняти заповіді?
- Як ви розумієте давній латинський вислів: «Якщо є сумнів – утримайся!»
- Які думки у тебе виникали, коли ви слухали своїх товаришів?





### *Вправа «Корисна страва»*

*Мета вправи: виховувати бажання правильно харчуватись*



Учитель називає страву.

Якщо вона корисна, діти плескають у долоні, якщо шкідлива – схрещують руки перед собою.

Приклади страв: смажена картопля фрі, капуста, молоко, тістечка, фанта, чіпси, сир, гороховий суп, мед, , яблука, гамбургер, мівіна, варене м'ясо, кефір, булочка з джемом, кока-кола, гречана каша, смажена сарделька, морква.

### *Гра «Вітамінний потяг»*

*Мета: закріпити знання про вміст вітамінів в продуктах харчування*

**Ігрова дія.** Вагончики з назвами вітамінів «А», «В», «С», «D» з порожніми віконечками. Дитина вставляє картинку, на якій намальовано продукти харчування, у відповідне віконечко.



### *Гра-релаксація «Улюблена страва мого дитинства»*

**Слова вчителя:** Діти, сядьте в коло, закрийте очі. Пригадайте улюблені страви вашого дитинства. Намагайтеся уявити смак цих страв, запах, зовнішній вигляд. Хто для вас їх готував? Чи є вони зараз для вас такими же смачними, як і раніше? Поділіться рецептом своєї улюбленої страви.

*(Заслуховування рецептів)*

### *Гра «Гігієна»*

**Мета:** формувати навички контролю за виконанням правил особистої гігієни

Обладнання: дзига, фішки, картки з питаннями.

Ведучий крутить дзига, який визначає картку з питанням. За правильну відповідь дитина отримує фішку. Виграє той, у кого виявиться більше фішок.

*Питання:*

1. Назви предмети, які тобі знадобляться для вмивання (мило, рушник).
2. Назви предмети, які будуть потрібні для того, щоб прийняти душ (шампунь, мило, гель для душу).
3. Як часто потрібно митися? (Кожен день).
4. Як часто потрібно чистити зуби? (Вранці і ввечері).
5. Як часто потрібно підстригати нігті? (Не рідше 1 разу на 10 днів).
6. Як часто потрібно мити вуха? (Кожен день).
7. Як часто потрібно міняти нижню білизну? (Кожен день).



### *Дидактична гра «Парочки»*

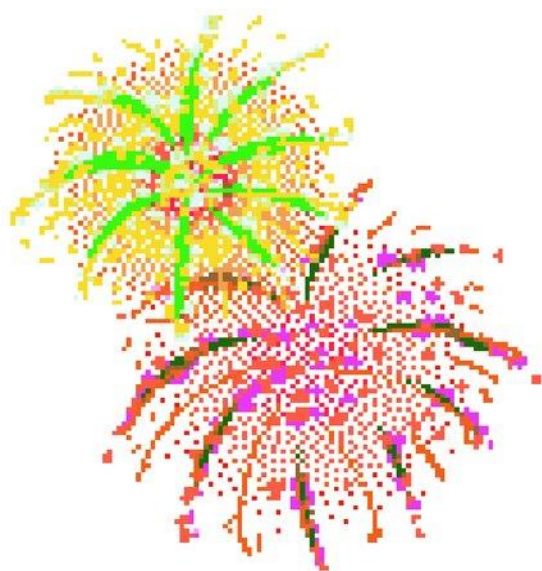
***Мета: формувати інтерес у дітей до фізкультури і спорту; вчити співвідносити картинку виду спорту з відповідною піктограмою, розвивати пам'ять, логічне мислення.***

Дітям роздають картинки із зображенням видів спорту. Ведучий дістає по одній піктограмі. Гравці порівнюють її зі своєю картинкою і називають цей вид спорту.



### 2.3. Ігри та тренінгові вправи на подолання агресії

Ми обираємо  
здоровий спосіб  
життя!!!



### *Дидактична гра: «Розтирання паперу»*

***Мета: зняття агресивності та напруження***

Аркуш паперу тріть в кулаках, роблячи рухи, ніби ви перете одяг. Коли папір стає геть м'яким, малюйте по ньому акварельними фарбами. Малюнки будуть дуже цікавими, фарба розтечеться по зім'ятому папері різними візерунками.



### *Тренінгова вправа «Твоє ім'я»*

***Мета вправи: допомога в адекватному оцінюванні самого себе, зняття негативних установок щодо оточення.***

Один з учнів називає своє ім'я та по батькові. Наше завдання – назвати якомога більше варіантів імені, передаючи завдання по колу (вимовляючи ім'я, дивіться на того, кому воно адресовано). Учасник ділиться з групою тим, що він відчував, коли його називали різними іменами.

- Яке ім'я тобі до вподоби в дружній компанії, а яке - в офіційній обстановці?
- Яке з цих імен ти хотів би залишити для звертання і групі?

Завдання повторюється для кожного члена групи. Кожен був у центрі уваги. Для кожного власне ім'я приємне. Тепер, звертаючись один до одного, будемо починати з імені.

***Метою наступних дидактичних ігор є зняття напруженості, зняття втоми, подолання агресивності.***

### ***«Два барани»***

Діти по двоє стають один навпроти одного, тулуб нахилено вперед, долонями й лобами упираються один в одного. Задача - протистояти натиску і, не зрушуючи з місця, тиснути на іншого. Хто зрушив - програв.

### ***«Відійди, злість»***

Гравці лягають на килим, між ними подушки. Закривши очі, діти з усієї сили б'ють по подушках руками, а ногами - по долівці із криком: «Тікай, злість, тікай» (3 хвилини). Після цього діти лягають у позу «зірки» й спокійно лежать, слухаючи музику (3 хвилини).

### ***Вправа на саморегуляцію «Візьми себе в руки»***

Як тільки відчуєш, що неспокійний, хочеться кого-небудь стукнути. Є досить простий спосіб довести собі свою силу: обхвати долонями лікті й сильно притисни руки до грудей - це поза стриманої людини.

### ***«Скинь втому»***

Стань, широко розставивши ноги, трохи зігни їх у колінах, нахились і вільно опусти руки, розправ пальці, схили голову до грудей, відкрий рота.

Покачайся в різні боки. Різко тряхни головою, ногами, тілом. Ти струсив втому!



### *Гра «Кольорове диво»*

Учитель пропонує дітям підготувати аркуш паперу, акварельні фарби, «чарівну паличку».

Бесіда. Коли ви радієте? Якого кольору може бути радість? Радість переливається різними кольорами. На що вона може бути схожа? На салют, яскраві променисті самоцвіти. Пофантазуйте, поміркуйте. Отже, головним помічником у роботі має стати колір.

Вільне малювання під музику на мокрому аркуші паперу

### *Тренінгова вправа «Асоціації»*

***Мета вправи: придивитися уважно до себе (коли інші говорять про нас) і до інших (коли ми говоримо про них). Не завжди думка інших людей про нас здається нам справедливою, особливо, якщо вона негативна.***

Зараз ми будемо кожному по черзі повідомляти асоціації, які він у нас викликає ( рослини, речі, тварини, літературні та казкові герої та ін.). Не забудьте при цьому звертатися за іменем. Будьте тактовні, підкреслюйте позитивні якості, намагайтесь бути нестандартними. Той, хто асоціюється, повинен реагувати, демонструючи радість та вдячність за вдале, на його думку, порівняння і несприйняття невдалої асоціації. Перша репліка – за тренером.

### *Гра: «Емоції»*

***Мета гри: гра направлена на виявлення вміння розуміти інших.***



Учасники поділяються на пари. Кожен отримує конверт із завданням виразити мімікою емоцію( гнів, очікування, страждання, страх. Здивування, радість,

захоплення. Роздратування, сум, образу, підозру та ін..). Кожен по черзі в парі виступає демонстратором емоцій, а інший повинен їх відгадати. Результати обговорюються. Кожен висловлює свої враження.

***Гра: «Двоє з одним олівцем»***

***Мета: гра направлена на формування співробітництва, взаєморозуміння, уміння працювати у парі.***

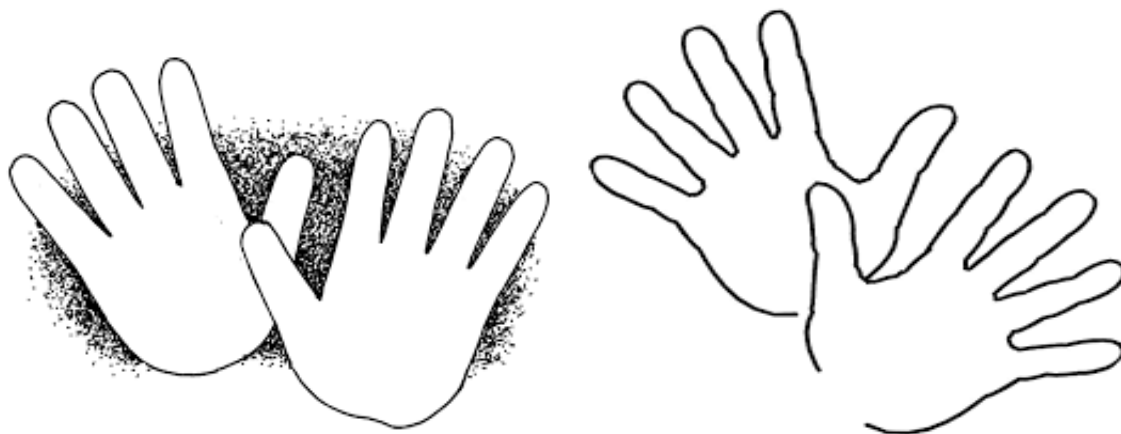


Виконуючи завдання, учні не повинні розмовляти один з одним. Спілкування може бути тільки невербальним. Вправа супроводжується приємною музикою. Кожна пара учнів отримує аркуш паперу і один олівець (фломастер). Кожна команда повинна намалювати картинку, сидячи за одним столом (або поряд один з одним).

Учні не повинні перемовлятися і домовлятися про те, що будете малювати. Можна тільки дивитися один на одного, щоб вгадати ідею партнера. На виконання завдання відводиться 3-4 хв. Стільки ж звучить музика. Після завершення роботи, учасники демонструють свої «шедеври». Обговорюються проблеми порозуміння. Чи вдалося дійти одного рішення? Гру можна ускладнити, залучивши 3-х учасників.

***Тренінгова вправа: «П'ять добрих слів»***

***Мета вправи: вправа направлена на отримання зворотнього зв'язку від групи, на самопізнання.***



На виконання вправи потрібні аркуші паперу, олівці або фломастери. Учасники об'єднуються в групи по 5 осіб. Кожен з учнів повинен окреслити свою руку на аркушу паперу, а на долоні написати своє ім'я. Учні передають свій листок сусіду праворуч, а самі отримують малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» чужого малюнка напишіть щось приємне із якостей його володаря (наприклад, «Ти чуйний», «Ти відвертий», «Ти пишеш гарні вірші»). Інший робить запис на наступному «пальці» і так доти, поки «рука» не повернеться до власника. Ведучий може зібрати аркуші, зачитати «компліменти», а група відгадує, кого вони стосуються. Після завершення учасники збирають листки з «долонями» як пам'ятки.

## **2.4. Ігри та тренінгові вправи, які навчають ефективно розв'язувати конфлікти**





## *Рухлива гра «Бджоли»*

*Мета: вправа розвиває вміння ефективного спілкування – вміння слухати іншого*



Бджоли, як і люди, істоти соціальні. Тому вони спілкуються і діють в рамках правил, передаючи інформацію.

Учасники розбиваються на групи: одні повинні промовляти звук «а», другі – «о», треті «у». Всі розходяться по кімнаті і з заплющеними очима вголос повторюють свій звук. За командою ведучого «бджоли» злітаються кожна до свого рою, утворюючи три бджолині сім'ї. Відчуття від гри обговорюються.

### *Тренінгова вправа «Скульптура»*

*Мета вправи: вправа спрямована на усвідомлення своїх відчуттів, емоційних станів.*

Кожен учасник отримує завдання відтворити скульптуру, яка відображає один із емоційних станів: гнів, страх, відчай, задоволення, здивування, злість, невпевненість тощо. Від учасників вимагається доведення кожної риси до максимального вираження. Потім вони по черзі демонструють свої скульптури іншим, які оцінюють ступінь виразності тієї чи іншої емоції. А самі «скульптури» повинні оцінити свій внутрішній стан. Після демонстрації кожна «скульптура» робить глибокий вдих і розслаблює всі м'язи.

### *Тренінгова вправа: «Приємні спогади»*

**Мета вправи:** навчити дітей вибудовувати позитивну перспективу життя



Слова вчителя:

- Діти, закрийте, будь ласка очі. Я запрошую вас помандрувати у світ фантазій, які подарують вам приємні почуття. Зробіть три глибокі вдихи та видихи...
- Із кожним видихом відчуйте, що ви стаєте легші й лнґці... Намагайтеся відчувати себе так, немов летите у повітрі.
- Зробіть новий вдих і відчуйте, як ви наповнюєтесь відчуттям легкості. Затримайте на мить це відчуття...
- А тепер видихніть із силою все повітря разом із втомою, напруженням, неприємними емоціями, що накопились.
- Відчуйте, як це добре, коли відчуваєшся в повній безпеці.
- Пригадайте період, коли ви почували себе щасливими, куди хотіли б повернутися знову і знову. Уявіть собі ці події так, ніби вони відбуваються в даний час. Хто зараз поряд із вами? Що ви відчуваєте? Що ви робите?
- А тепер ви можете «повернутись» в групу бадьорими і веселими. Збережіть у пам'яті ці згадки, аби повернутися до них, коли забажаєте. Можна потягнутися, розслабити тіло, відкрити очі.
- Візьміть аркуш і намалюйте свою щасливу згадку або опишіть її кількома реченнями. Залиште собі цей лист на згадку. Обговорення.



***Тренінгова вправа: «Асоціації»***

***Мета вправи: усвідомлення емоційного поля сприйняття конфлікту***

Вчитель бере аркуш і пише слово конфлікт зверху вниз по буквах

К  
О  
Н  
Ф  
Л  
І  
К  
Т

на кожен букву група пише слово-асоціацію з поняттям «конфлікт»

Виходить, наприклад:

крик

обурення

нікчема

фронт

лайка

ізолятор

криза

тиранія

Вчитель звертає увагу групи, що ВСІ слова - негативні, тобто конфлікт сприймається тільки як погана, безвихідна ситуація. А потрібно шукати вихід, бачити хороше, розглядати конфлікт і як можливість почати нове, з'ясувати причину невдач, спосіб домовитися.

І вчитель дає завдання - розписати по буквах те ж слово, але постаратися знайти позитив.

калина

оптимізм

новина

фундамент

людина

ідея

красномовство

толерантність

### ***Тренінгова вправа: «Перетворення свинцю в золото»***

***Мета вправи: усвідомлення того факту, що життя без конфліктів неможливе***

Слова вчителя

- Конфлікти можуть викликати гнів, ненависть, ворожість, можуть призводити до насильства.

Деякі конфлікти закінчуються у залах суду або навіть війнами. Проте конфлікти несуть у собі потенціал численних сподіваних позитивних результатів.

Зараз кожен учасник звернеться до наступного зі словами: «Конфлікт – це погано...». Той, до кого зверталися, відповідає: «Так, це погано, але ...» й намагається назвати якийсь позитив у конфлікті.

Ведучий підкріплює вправу плакатом.

«Що є позитивного у конфлікті?»

- Конфлікти показують проблеми, які мають бути вирішені.
- Конфлікти звертають увагу на те, що нам треба змінюватися.
- Конфлікти розкривають наші прагнення і бажання.
- Конфлікти з'ясовують, хто ми є, якими є наші цінності, а також допомагають нам зрозуміти іншу людину.
- Конфлікти послаблюють нудьгу, звертають увагу на нові цілі, стимулюють інтерес.

### ***Тренінгова вправа «Ми творимо»***

***Мета вправи: продемонструвати неповторність кожної людини, зняття емоційного напруження***

Вчитель говорить, що потрібно робити, а учасники чітко виконують його інструкцію.

- Кожен з вас бере аркуш паперу і чітко виконує мою інструкцію:

- Складіть аркуш паперу вдвічі.
- Складіть аркуш паперу ще раз вдвічі.
- Відірвіть правий верхній кут.
- Складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

- Складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.
- Закінчили. Розгорніть папір і подивіться, що у вас вийшло.
  - Як могло таке статися? З чим пов'язана така розмаїтість малюнків?
  - Завдання отримали одне, але кожен по різному виконав його. Ось і виходів із конфліктних ситуацій є багато.

### ***Тренінгова вправа «Спасибі за приємне заняття»***

***Мета вправи: вправа проводиться наприкінці заняття для того, щоб подякувати один одному***

*Інструкція:*

- Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Спасибі за приємне заняття!». Обидва залишаються в центрі, як і раніше, тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, потискує її і каже: «Спасибі за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і закінчіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук.



## 2.5. Ігри та тренінгові вправи, на розвиток етичних та моральних почуттів





### ***Тренінгова вправа «Привітання»***

***Мета вправи: вправа проводиться на початку заняття, щоб привітати один одного та налаштуватись на роботу***

Учасники тренінгу вітають один одного, виражаючи свій настрій мімікою, жестами. Після чого обговорюють наскільки вийшло невербально продемонструвати свій стан.

### ***Тренінгова вправа «Солодко-гірко»***

***Мета вправи: усвідомлення того факту, що життя не завжди свято***

Ведучий тримає одноразову порожню склянку і пропонує учасникам помістити у неї гарні спогади, все те, що робить життя красивим і гармонійним. Після обговорення інструкції ведучий стискає склянку. Учні відповідають на питання, що зараз з ними відбувається, що вони відчувають і наскільки вони готові у житті до таких ситуацій. Обговорюються почуття та думки кожного з учасників.

### ***Тренінгова вправа «Позитивне осмислення»***

***Мета вправи: усвідомлення того факту, що будь-які емоції корисні для людини***

Учасникам пропонується назвати і описати будь-які стресові ситуації, які були або існують в житті. Завдання полягає в тому, щоб знайти в цих ситуаціях якомога більше позитивного. Негативну подію розглянути як позитивну, знайти користь у емоціях страху, гніву, печалі, образи, провини тощо. Поміркувати над тим, яку психологічну вигоду можна дістати із таких ситуацій. Питання для обговорення:

- У чому суть позитивних і негативних емоцій?
- З якими з них особисто ви стикалися у своєму житті?
- Чим допомогли вам негативні емоції та почуття?
- Які почуття ви відчували, коли виконували цю вправу?
- Які труднощі ви мали?
- Чому навчилися завдяки даній вправі?
- Що із отриманого досвіду ви будете використовувати у подальшому житті?



### ***Тренінгова вправа «Квітка, у якої все є»***

#### ***Мета вправи: релаксація та розслаблення***

Учасникам пропонується розслабитись та уявити себе квіткою, у якої все є. Після уявлення образу, учасники обговорюють побачене. Оволодіння навичкою розслаблення є важливим фактором регуляції емоційного стану. Перебування у стані розслаблення дозволяє учасникам зосередитись на власних відчуттях. Учні підводять підсумок проведеної вправи.

### ***Тренінгова вправа «Емоції»***

#### ***Мета вправи: дослідити про значення емоцій в житті людини.***

Кожен учень отримує 2 картки з назвами емоцій. Завдання полягає у невербальному зображенні емоцій, що визначена на картці. Показувати картки іншим учням не можна. Іншим учасникам потрібно визначити емоцію, що зображується. Названі емоції та почуття виносяться на дошку фліп-чарт.

Питання для обговорення:

- Чи вдалося невербально зобразити емоцію?
- Чи легко це було?
- Чи легко було розпізнати емоцію? Що допомогло?

### ***Тренінгова вправа «Переоцінка значимої події»***

***Мета вправи: знайти зворотній зв'язок та знайти позитивну інтерпретацію події, яка обговорюється.***

Учасникам пропонується згадати неприємну значиму подію. Після чого по парах, учні розповідають один одному пригадану історію. Завдання партнера знайти зворотній зв'язок та поставити запитання, які б наштовхнули розповідача на позитивну інтерпретацію цієї події. Після завершення вправи партнери дякують один одному. У колі обговорюють почуття, які були впродовж виконання вправи, а також думки, які з'явилися після її виконання.

### ***Тренінгова вправа «Мій внутрішній світ зараз»***

#### ***Мета вправи: оцінити внутрішній стан людини у даний момент***

Учасникам гри пропонується намалювати щось. Що могло б стати вираженням внутрішнього світу учня у даний момент. Малюнки презентуються та обговорюються. Вправа сприяє вираженню та усвідомленню наявного актуального стану учнів, що є важливим аспектом їх самоусвідомлення.

### ***Тренінгова вправа «Мій улюблений казковий персонаж»***

#### ***Мета вправи: оцінити внутрішній стан людини у даний момент***

Учасникам пропонується згадати свою улюблену казку, а також свого улюбленого казкового героя. У групі обговорюються питання, пов'язані з тим, що саме в улюбленому герої подобається учаснику, якими рисами він володіє. Після обговорення та аналізу казки, учасники малюють те, що їх вразило найбільше. Це може бути епізод, символ або образ у казці. У обговоренні увага приділяється тому, що саме цей малюнок означає для учасника, про які важливі для нього внутрішні процеси йде мова.

### ***Тренінгова вправа: «Хто я? Який я?»***

#### ***Мета вправи: формування адекватної самооцінки***

Завдання учнів: розділити аркуш навпіл, прописавши на одній стороні відповіді на запитання «Хто я?», а на іншій «Який я?». Аркуші тне підписуються учасниками. Вони перемішуються.

Завдання учасників: на основі раніше відомої інформації про кожного з'ясувати, кому належить картка. Після виконання обговорюються питання:

- Наскільки легко було впізнати за наведеними характеристиками один одного?
- Що ви відчували, коли обговорювалася лист з вашими описовими характеристиками?

### ***Тренінгова вправа «Але ти...?»***

#### ***Мета вправи: формування адекватної самооцінки***

Учням видається аркуш паперу, на якому вони пишуть свій самий, на їх погляд, суттєвий недолік, рису характеру і підписують цей аркуш. Далі передають цей аркуш по колу, завдання кожного з учнів написати ту якість, якою володіє даний учасник. В результаті кожен отримує свій аркуш зі списком позитивних якостей, які йому притаманні.

### ***Тренінгова вправа «Ніхто із вас не знає, що я...?»***

#### ***Мета вправи: ознайомлення з рисами учасників про які ніхто не знає***

Учасники передають один одному м'яч, при цьому той, у чиїх руках м'яч, повинен продовжити фразу: «Ніхто із вас не знає, що я...». Тобто повідомити групі про себе такий факт, якого ніхто не знає.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізнались про учасників?
- Чи легко було вам розповідати нові факти про себе?
- Які почуття викликала дана вправа?

## ВИСНОВОК

Одним з ефективних засобів розвитку інтересу до навчального предмета є використання на уроках і в позакласний час дидактичних ігор і цікавого матеріалу, що сприяє створенню в учнів емоційного настрою, викликає позитивне ставлення до виконуваної роботи, покращує загальну працездатність, дає можливість один і той же матеріал повторити різноманітними способами. Дидактична гра спрямована на формування у дитини потреби в знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, удосконалення пізнавальних умінь і навичок. Дидактичні ігри, ігрові заняття і прийоми підвищують ефективність сприйняття дітьми навчального матеріалу, урізноманітнюють навчальну діяльність, вносять елемент цікавості. Дидактична гра збагачує чуттєвий досвід дитини, забезпечує її розвиток, покращує сприйняття навчального матеріалу. Виконання цікавих ігрових дій сприяє розвитку спостережливості, довільної уваги, швидкого і тривалого запам'ятовування. Дидактична гра має сталу структуру, що відрізняє її від інших видів ігрової діяльності. Основними елементами, які одночасно надають їй форми навчання і гри, є дидактичні та ігрові завдання, правила, ігрові дії, результат.

Різноманітні ігрові та тренінгові вправи, які подано в посібнику, знімуть напругу під час уроку, зроблять його більш цікавим для дітей. Видатні педагоги надавали величезного значення включенню гри в навчальну діяльність. Ще К.Д. Ушинський радив вводити елементи цікавості, ігрові моменти в серйозний навчальний працю учнів для того, щоб процес пізнання був більш продуктивним. Відомий педагог С.Т. Шацький називав гру життєвої лабораторією дитинства і закликав включити її в програму школи: «Коли дитина грає, вона підвищує свої емоції. Нашу школу ми повинні зробити місцем якраз такого поживлення». Говорячи про активізацію процесу навчання, С.Т. Шацький рекомендував не давати готові знання, а розвивати схильність дітей до самостійного дослідження, до прояву себе в праці, грі.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Тагліна О.В. Готуємось до уроків основ здоров'я. 7 клас: Посібник для вчителя.- Ранок, 2008.
2. Початкова школа. 9'1997. "Дидактичні ігри" С. 49-50.
3. Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль, В.В Дивак.7 клас: Підручник.- Генеза,2007.
4. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 7 клас: Робочий зошит.- Ранок,2008.
5. "Вчися граючись". Л. В. Артемова. К. "Томіріс" 1990. С. 3-5.
6. Початкова школа. 7'1996. "Ігрові проблемні ситуації". Л. С. Ільяницька. С. 27-28.
7. Початкова школа. 3'1997. "Виховання естетичної чуйності до природи у процесі гри". О. Ткаченко. С. 53-54.
8. Цуканова Є.О. Основи здоров'я. 7 клас: Плани-конспекти уроків на друкованій основі.- Ранок, 2012.