

1

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КУ «МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ»
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА
I-III СТУПЕНІВ №35 ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

Бути здоровим – це модно!

номінація «Навчально – методичний посібник»



Данильчук Ірина Петрівна,
вчитель початкових
класів,
спеціаліст вищої категорії,
старший вчитель
тел. (067) 915 49 54

Барвінченко Наталія
Павлівна,
вчитель початкових класів,
спеціаліст другої категорії
тел. (096) 462 50 00

м. Вінниця

2018

Автори: **Данильчук Ірина Петрівна**, вчитель початкових класів комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №35 Вінницької міської ради»

Барвінченко Наталія Павлівна, вчитель початкових класів комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №35 Вінницької міської ради»

Данильчук І.П., Барвінченко Н.П. Бути здоровим – це модно! Методичний посібник. / І.П. Данильчук, Н.П. Барвінченко. - Вінниця: ММК, 2018. - 43 с.

Рецензенти:

Олійник Ю.М., заступник директора закладу з навчально-виховної роботи школи І ступеня, вчитель вищої категорії, вчитель-методист, «Заслужений вчитель України»

Миронюк З.К., вчитель предмету «Основи здоров'я», вчитель вищої категорії, вчитель-методист

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

(Протокол № 3 від 18.01.2018 р.)

Анотація

У посібнику подано систему роботи вчителів початкових класів закладу щодо формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів. Збірник містить ігри, руханки, комплекси вправ для ранкової гімнастики, пальчикової гімнастики, вправи для очей, віршовані твори: мирилки, загадки, фізкультхвилинки, додатковий матеріал для роботи з батьками. Посібник призначений для вчителів початкових класів, вихователів ГПД, батьків, усіх, хто працює з дітьми молодшого шкільного віку.

Зміст

ВСТУП.....	4
Розділ І. Бути здоровим – це модно!	6
1.1. Значення здоров'я в житті людства.....	6
1.2. Гуманна педагогіка як система здоров'язберігаючої освіти.....	6
1.3. Формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці.....	7
Розділ ІІ. Так багато вміти й знати, щоб здоровими зростати!	9
2.1. Ранкова зарядка	9
2.2. Фізкультхвилинки та гімнастика для очей	10
2.3. Ігри для формування здоров'язбережувальної компетентності (мирилки, пальчикова гімнастика)	17
2.4. Рухливі ігри на перервах.....	22
2.5. Допоміжні засоби для зміцнення і збереження здоров'я (кольоротерапія, ароматерапія, музика, дихальна гімнастика).....	25
2.6. Позакласні виховні заходи.....	32
2.7. Робота з батьками.....	35
ВИСНОВОК	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У Законі України «Про загальну середню освіту» в ст. 5 зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів [1, с.2].

Отже, збереження і зміцнення здоров'я населення в цілому, і підростаючого покоління в тому числі, – цінність, яка має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.

Мета шкільної освіти – мотивувати і підготувати дітей та підлітків дотримуватися моделей поведінки, сприятливих для особистого, сімейного і суспільного здоров'я, безпеки, добробуту та сталого розвитку.

У Концепції Нової української школи говориться, що метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності [2, с.7].

Актуальність питання

Одним із пріоритетних напрямів освітньої системи навчальних закладів є всебічний і гармонійний розвиток молодшого школяра як особистості. Його реалізація неможлива без турботи про здоров'я та здоровий спосіб життя дітей та їх батьків.

На сучасному етапі навчання і виховання дітей особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя, тому що на даний момент в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я людей.

Наш навчальний заклад цю проблему вирішує завдяки застосуванню нових педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання.

Мета роботи:

- формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я;

- оволодіння життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки;
- формування, збереження і зміцнення здоров'я на довгі роки;
- вивчення проблем формування здорового способу життя учнів та їх батьків.

Завдання:

- формувати уявлення про здоров'я як життєву цінність;
- мотивувати позитивне ставлення до збереження і зміцнення здоров'я;
- формувати основні життєві навички щодо здорового способу життя та безпечної поведінки;
- виховувати потребу в здоров'ї як важливій життєвій цінності;
- розучити дитячі ігри та організувати тематичні рухливі перерви з учнями початкової школи;
- розучити вправи для розвитку дрібної моторики дітей, вправи для зору, що сприяють загальному оздоровленню очей;
- проводити тематичні батьківські збори з метою допомоги в підготовці дітей до правильного вибору способу життя та залучення батьків до участі у проведенні позакласних заходів;
- підвищити соціальну активність дітей.

Для реалізації поставленої мети ми використовуємо комплекс засобів, до якого входять:

- ранкова зарядка;
- фізкультхвилинки та гімнастика для очей;
- ігри для формування здоров'язбережувальної компетентності (мирилки, пальчикова гімнастика);
- рухливі ігри на перервах;
- допоміжні засоби для зміцнення і збереження здоров'я (кольоротерапія, аромотерапія, музика, дихальна гімнастика);
- позакласні виховні заходи;
- робота з батьками.

Розділ I. Бути здоровим – це модно!

*«Гроші втратив – нічого не втратив,
час загубив – половину втратив,
а здоров'я загубив – все втратив»*

Народна мудрість

1.1. Значення здоров'я в житті людства

Здоров'я — це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Здоровим потрібно бути з раннього дитинства, добре здоров'я дається Богом та батьками, але зберігати його мусить кожен сам. Не можна розраховувати на те, що можна залишитися здоровим, зовсім не докладаючи до цього ніяких зусиль. Здоров'я в усі часи вважалося найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини.

Тільки здорова, всебічно розвинена, освічена людина здатна бути справжнім творцем власної долі і долі своєї країни. Здоров'я людей належить до глобальних проблем, тобто таких, які мають життєво важливе значення для всього людства.

Турбота про здоров'я молодого покоління є одним з найважливіших завдань не тільки працівників охорони здоров'я, але й усіх, хто причетний до навчання і виховання дітей.

1.2. Гуманна педагогіка як система здоров'язберігаючої освіти

У світі і в Україні збільшується кількість шкіл, які своїм пріоритетом визначають збереження і зміцнення здоров'я дітей. Свідоме ставлення до свого здоров'я, виховання духовної людини є основним напрямком роботи шкіл, які працюють за системою гуманної педагогіки.

Гуманна педагогіка – це велика мудрість, у якій стверджується педагогіка світла, яка може наблизити дитину до пізнання самого себе. Гуманний підхід до дитини полягає в тому, щоб бачити в ній людину, яка росте, стає дорослішою, підтримувати в ній прагнення ставати такою.

Щоб забезпечити розвиток дитини та її повноцінне життя у сучасному світі, необхідно:

- поважати її гідність, визнавати її право на вибір поведінки, виявляти інтерес до неї, співчувати, співпереживати успіху чи невдачі;
- сприймати як індивідуальність, проголошувати її досягнення та чесноти.

Потрібно враховувати активний процес саморозвитку, її свідоме намагання реалізувати свої можливості, з повагою ставитися до фактів виявлення дитиною своєї власної позиції в конфліктних ситуаціях тощо.

Педагог-новатор Ш.О.Амонашвілі вважає, що головне у навчанні – це заохочувати дітей до власного пошуку, власного шляху пізнання світу, необхідно вчити їх самостійності, готувати до дорослого життя, в якому дитина свідомо обиратиме здоровий спосіб і відмовиться від шкідливих звичок, що руйнуватимуть її здоров'я. Здорова дитина — запорука здорової нації. Усі ми хочемо бачити дитину розумною, сильною, здоровою [3, с.114] (*Додаток 1*).

1.3. Формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці

Чому ми звертаємось сьогодні до теми здоров'язбереження у школі? Тому що здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.

Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

85% дітей, що вступають до школи, мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання.

За даними медичної статистики, вже наприкінці дошкільного віку в 17 – 21% дітей реєструються хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30-32% дітей, носоглотки – 21-25%, нервової системи – 27-30%, органів травлення – 27-30%, алергічні прояви реєструють у 25% дітей.

На кінець навчання в середньому по Україні не більше 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, тоді як 52% – мають морфофункціональні відхилення різного характеру, 40% мають хронічні захворювання, а в школах нового типу відсоток практично здорових учнів є ще нижчим і сягає лише 2-3 %. Гігієнічна оцінка навантаження учнів у школах нового типу показала, що навчальне навантаження перевищує допустимі рівні на 1-3 години, зростає кількість обов'язкових предметів, робочий день збільшується, що негативно впливає на зниження рухової активності школярів.

За даними експертів, 75% хвороб у дорослих людей є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

За даними статистики, у 10-річному віці вдаються до паління близько 5% опитаних, у 14 років – 30%, у 17-48% опитаних. У 17 років паління є найпоширенішим чинником ризику серед груп молоді. В Україні офіційно зареєстровано 800 тисяч юних наркоманів та алкоголіків.

20-40% школярів мають нервово – психічні хвороби; 25% мають дефіцит маси тіла. 45% усіх захворювань дітей пов'язано зі стресами. Від 20% до 80% учнів шкіл мають патології одразу 2-4 систем організму. Від 20% до 40% дітей виховуються у неповних родинах. Такі діти страждають емоційними розладами, соціально дезадаптовані, вимагають спеціального ставлення до себе педагогів [4,с.47].

Сучасний стан здоров'я та суспільної свідомості населення України свідчить, що існує реальна загроза вимирання нації. При цьому найбільше страждають незахищені верстви населення, які нині позбавлені можливості життєвого самовизначення та самореалізації, що призводить до їх соціальної дезадаптації.

Отже, збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління – найважливіше завдання батьків, учителів, вихователів.

Розділ II. Так багато вміти й знати, щоб здоровими зростати!

*«Зміцнити здоров'я людини в дитинстві,
не допустити, щоб дитина вступила
в юність кволою і млявою, — це означає
дати їй усю повноту життєвих радощів»*

В.О. Сухомлинський

2.1. Ранкова зарядка

Ранкова зарядка є важливим компонентом рухового режиму. Зміст зарядки складають вправи для різноманітних груп м'язів (плечового пояса, тулуба, ніг і ін.). Систематичне їх повторення зміцнює руховий апарат дитини. Так, наприклад, використання вправ, що зближують лопатки, зміцнює м'язи спини, живота, виробляє у дітей правильну поставу, сприяє випрямленню хребта. Введення вправ для зміцнення склепіння стопи попереджає плоскостопість [5, с.7].

Крім оздоровчого значення, ранкова зарядка має і велике виховне значення. Систематичне її проведення виховує у дітей звичку щодня робити фізичні вправи, привчає організовано починати свій день, узгоджено діяти в колективі, бути цілеспрямованим, уважним.

Таким чином, значення ранкової зарядки як фізкультурно-оздоровчого процесу полягає в тому, щоб «розбудити» організм дитини, сприяти його переходу до більш інтенсивної діяльності; різнобічно, але помірно впливати на м'язову систему; стимулювати роботу внутрішніх органів і органів чуття; активізувати діяльність серцевої, дихальної та інших систем організму; сприяти формуванню правильної постави, гарної ходи; попереджати виникнення плоскостопості.

Пропонуємо комплекс загальнорозвиваючих вправ, які проводимо перед уроками або як фізкультхвилинки на уроках.

I. Вправи виду “потягування”. Необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітини, гнучкості хребта, зміцнюють плечовий пояс і поставу.

Приклад:

1. Вихідне положення: ноги на ширині плечей.

Руки вгору, прогинаємось в хребті назад разом з закиданням рук. Потім тягнемось до підлоги, щоб доторкнутись до пальців ніг. Наостанок присідаємо, тримаючи руки горизонтально.

II. Вправи для зміцнення плечового поясу.

1. Вихідне положення: руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, ноги на ширині плечей. Виконуємо горизонтальні – розривні рухи руками назад, щоб лопатки торкалися одна одної.
2. Кругові рухи руками з найбільшим діаметром назад і вперед.
3. Ривкові рухи руками вгору і вниз.

III. Вправи для зміцнення тазобедерних суглобів.

1. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на пояс. Кругові рухи тулубом за годинниковою стрілкою і проти з найбільш можливим кутом нахилу тулуба.
2. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на пояс. Рухи тулубом вперед, назад, вліво, вправо.
3. Нахили тулуба вліво і вправо разом із закиданням рук.

IV. Вправи для зміцнення колінних суглобів.

1. Руки на колінах. Виконуємо кругові рухи колінами по годинниковій стрілці.
2. Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги - спочатку лівої, потім правої.

V. Вправи для зміцнення голінностопного суглобу.

1. Ногу вперед на носочок, виконуємо колові рухи вліво й вправо.

Після виконання вправ потрібно відновити дихання. Для цього на вдиху піднімаємо руки вгору, а на видиху – опускаємо вниз.

Щоденна ранкова зарядка – це гарантія гарного самопочуття та вдалого настрою [6, с.142].

2.2. Фізкультхвилинки та гімнастика для очей

Фізкультхвилинка є обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі.

Дітям подобаються фізкультхвилинки, що супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними і

сильними, при проведенні таких фізкультхвилинок учитель промовляє текст, а діти виконують [7, с.54].

Пропонуємо вашій увазі фізкультхвилинки, які вчителі нашої школи використовують на уроках.

Фізкультхвилинки з віршованими текстами

1. Навколо дерев весело підемо.

Різні листочки дружно підберемо.

Відразу вгору піднімемо,

А потім їх підкинемо,

Нехай собі летять!

2. Руки в сторону, в кулачок.

Розгинай – і на бочок.

По колінах вдарим нижче, нижче, нижче.

Руки вгору піднімемо вище, вище, вище.

3. Ой ходили журавлі

То великі, то малі.

Сіли собі на ріллі

Та й співають тра-ла-лі.

4. Сильний вітер до землі

Гне дерева молоді.

А вони ростуть, міцніють,

Вгору тягнуться, радіють.

Вітер віє нам в лице;

Захиталось деревце.

Вітерець все тихше, тихше,

Деревце все вище, вище!

5. Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!

Прилетіли дві сороки.

Прискакали жабенята,

Стали у танку кружляти.

Прибігла лисонька –
Заграла на скрипочці.
Скре-ке-ке, ква-ква-ква!
Щоб спочила голова.

6. Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій уклоніться
За щасливий день вчорашній.
Всі до сонця потягніться,
Вліво, вправо нахиліться,
Веретенцем покругіться.
Раз присядьте, два присядьте
І за парти тихо сядьте.

7. Ось до лісу ми дійшли,
Потім ми лісочком йшли
І грибочок там знайшли.
Нагнулися, підняли,
У кошик поклали
І рушили далі

Ми лісочком йшли,
Малинку знайшли.
Дотягнулися, зірвали,
У кошик поклали
І рушили далі.

Ми лісочком йшли,
Пташеня знайшли.
Нахилилися, підняли,
У гніздечко поклали
І рушили далі.

8. Хто ж там, хто вже так втомився,
І наліво похилився?

Треба дружно всім нам встати (вийти із-за парт)

Фізкультпаузу почати.

Сонце спить, небо спить (очі закриті долонями)

Навіть вітер не шумить. (присісти)

Рано-вранці сонце встало (відкрити очі, встати, підняти голови,

Всіх промінням привітало. (піднятися на носки, руки підвести

угору, розвести в сторони, підвести угору, помахати руками)

Хмарка сонечко закрила

Слізки срібнії зронила. (закрити обличчя руками)

Ми ті слізки пошукаємо,

У травичці позбираємо. (присідання)

9. Всі піднесли руки – раз!

На носках стоїть весь клас.

Два – присіли, руки вниз,

На сусіда подивись.

Раз! – і вгору, два! – і вниз

На сусіда не дивись

Будемо дружно ми вставати,

Щоб ногам роботу дати.

10. Я малюю зайчика для вас – раз! (колові рухи руками над головою)

Це у нього голова – два! (руки кладуть на голову)

Це у нього вуха догори – три! (підняти руки вгору)

Це стирчить у нього хвостик сірий - чотири! (повертати тулуб вправо, вліво)

Це очиці весело горять – п'ять! (руки до очей біноклем)

1, 2, 3, 4, 5 – нам потрібно спочивать!

Тож піднімем руки вгору

Та подивимось на зорі.

А тепер всі руки в боки –

Як зайчики – скоки, скоки.

11. Забавлялись зайченята (встати, підняти руки вгору, потягнутися)

Виглядаючи маму і тата.	(руки на пояс, повороти вліво, вправо)
Ось так – лапку до лапки	(поплескати в долоні)
Ось так – шапку до шапки	(руки до голови, вгору)
Ось так – вусом потрусим	(похитати головою)
Так, так, так!	(пострибати)

12. Раз! Два! Всі присіли,
 Потім вгору підлетіли.
 Три, чотири - нахилились
 Із струмочка дружно вмились.
 П'ять, шість – всі веселі
 Крутимось на каруселі.
 Сім, вісім – в поїзд сіли,
 Ніжками затупотіли.
 Дев'ять, десять - відпочили
 Й до навчання приступили.

13. Станьмо струнко! Руки в боки!

Пострибаємо, як сороки,
 Як сороки – білобокi.
 Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!
 А тепер, як жабенята
 Хочем трохи пострибати.
 –Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!
 Щоб спочила голова!

14. Раз, два – усі пірнають,
 Три, чотири – виринають,
 П'ять, шість – на воді кріпнуть крильця молоді.
 Сім, вісім – що є сили всі до берега попливли.
 Дев'ять, десять – розгорнулись, обсушились, потягнулись.

15. Раз! Два! Час вставати:

Будемо відпочивати.

Три! Чотири! Присідаймо,
 Швидко втому проганяймо.
 П'ять! Шість! Засміялись,
 Кілька раз понахилялись.
 Зайчик сонячний до нас
 Завітав у вільний час.
 Будем бігати, стрибати,
 Щоб нам зайчика впіймати.

16. А тепер у нас розминка,
 А тепер фізкультхвилинка.
 Встали рівно біля парт,
 Починаємо наш старт.
 Ось зігнули так ручата
 Й полетіли, мов качата.
 Ніжками затупотіли,
 Потім разом всі присіли.
 До сонечка потяглися
 І у боки так взялися.
 Вправо разом нахилились,
 Вліво, щоб не помилились.
 Руки вниз ми опустили
 Й трохи ними потрусили.
 Шию трішки розім'яли
 І за парти посідали.
 А тепер мерщій до справ,
 Кожен щоб ученим став.

Вправи для очей

Очі сучасних дітей отримують досить серйозні перевантаження. Тому ми, вчителі, використовуємо вправи для очей на кожному уроці. Зарядка для очей дозволяє поліпшити кровообіг в м'язах очного яблука, після чого поліпшення зору

стає досить відчутним. Кров швидше починає пересуватися по судинах, живлячи їх киснем. У результаті вправи для більш гострого зору сприяють загальному оздоровленню очей [8,с.104].

Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 -5 разів.
2. Міцно замружити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4 – 5 разів.
3. У середньому темпі проробити 3 – 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само - у лівий. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6. Повторити 1 – 2 рази.
4. Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 – 4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6. Повторити 4 – 5 разів.

Особливо наші дітки любляють віршовані вправи для очей. Виконують їх із задоволенням.

1. Очі щільно ми закрили –
це один, два, три, чотири.
Потім ширше розкриваєм,
Вдалині щось роглядаєм.
І поки ми розглядали,
До шести порахували.
Щоб очі наші відпочили,
Робим це разів чотири.

2. Очі швидко обертаєм,
Головою не хитаєм.
Вліво - раз, два, три, чотири.
Вправо - стільки ж повторили.
По колу очі обертаєм
І все навколо розглядаєм.

Раз коло, два, і три, чотири.
 Щільніше очі ми закрили.
 На п'ять і шість їх потримали
 І потім знову закружляли.

3. Раз, два, три! Очі догори!

На чотири та й на п'ять

Будем міцно їх стулять.

Знову очі догори,

Ми рахуєм раз, два, три!

4. Очі щоб відпочивали,
 Дивимось ми вліво – вправо.
 Потім блимаєм очима.
 І знову ними вправо - вліво.

5. Не працювати є причина –

Очам даємо відпочинок!

Мерщій рівнесенько сідаймо,

Очима кліпать починаймо.

2.3. Ігри для формування здоров'язбережувальної компетентності (мирилки, пальчикова гімнастика)

Вміння знаходити спільну мову, іти на компроміс, пробачити образу свідчить про високий рівень психологічного здоров'я людини. Між дітьми часто виникають сварки. І важливо навчити їх миритися. Тому в роботі з дітьми використовуємо мирилки.

Що таке мирилки?

Мирилки – це невеликі за розміром і позитивні за змістом римовані віршики, які діти зазвичай вимовляють після сварки чи образи для того, щоб помиритися.

Кожна дитина знає хоча б одну найпростішу мирилку. Колекція дитячих мирилок – знахідка для дітей та їх батьків. Чому б не зробити процес примирення більш яскравим і різноманітним? Ми, наприклад, ще з дитинства пам'ятаємо

мирилку: «Миристь, миристь, і більш не бийсь. Не будемо сваритися. Не будемо кусатися».

Такі добрі віршики – мирилки в разі сварки допоможуть швидше помиритися і пробачити образи. Мирилки для дітей варто заучувати напам'ять. Їх зазвичай вимовляють, тримаючись за руки або за пальчик – мізинчик [9, с.254].

Дитячі мирилки

Подивися просто в очі;

Я сваритися не хочу.

Я образить не хотів,

Ненароком зачепив.

Просто в очі подивись

І зі мною подружись.

Мир-миром!

Пироги з сиром,

Варенички в маслі,

Ми дружечки красні —

Помирімося!

Мізин-мізин-мізинець –

Помирив нас, молодець!

Дай скоріш мізинчик свій,

Зачеми його за мій.

Мізин-мізин-мізинець –

Помирив нас, молодець!

Озирнися навкруги:

Дружать в річки береги,

Вітерець голубить квіти,

Бавляться довкола діти.

Годі сердитись!

Покладемо сварці край.

Бачиш – іграшки сумують,

Навіть фарби не малюють...

Помирімося швиденько,

Буде знову веселенько.

Битися - не билися,

Трохи посварилися,

Потім посміялися,

Друзями zostалися.

Дві подружечки зажурилися,

Дві подружечки посварилися.

Тобі яблучко, мені грушечка –

Не сварімося, моя душечко.

Тобі яблучко, мені зернятко –

Не сварімося, моє серденько

Грались, грались, розважались,

Веселились і сміялись.

Потім раптом посварились,

Сіли, стихли, зажурились.

Годі, годі сумувати!

Соромно ворогувати!

Не злостуй і схаменись,

Та до мене посміхнись.

Дам тобі назустріч руку.

Проженемо сварку-муку.

Настрій радісний, веселий

Хай панує у оселі.

Козацька мирилка

Я козак і ти козак,

Я вояк і ти вояк,

Щоб в бою стояти мужньо

Ми повинні бути дружні.

Ми хоробрі вояки –
Побратими-козаки.

Віршик-мирилка для малят

Не розлити нас водою,
За (ім'я) – я горою!
Посварились, поштовхались,
Над собою посміялись!
Мир, мир, миром,
Пироги з сиром,
Вареники з маслом,
Ми – подружки красні.
Трішки з братом посварились,
Знову дружньо помирились...

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 [10, с.158].

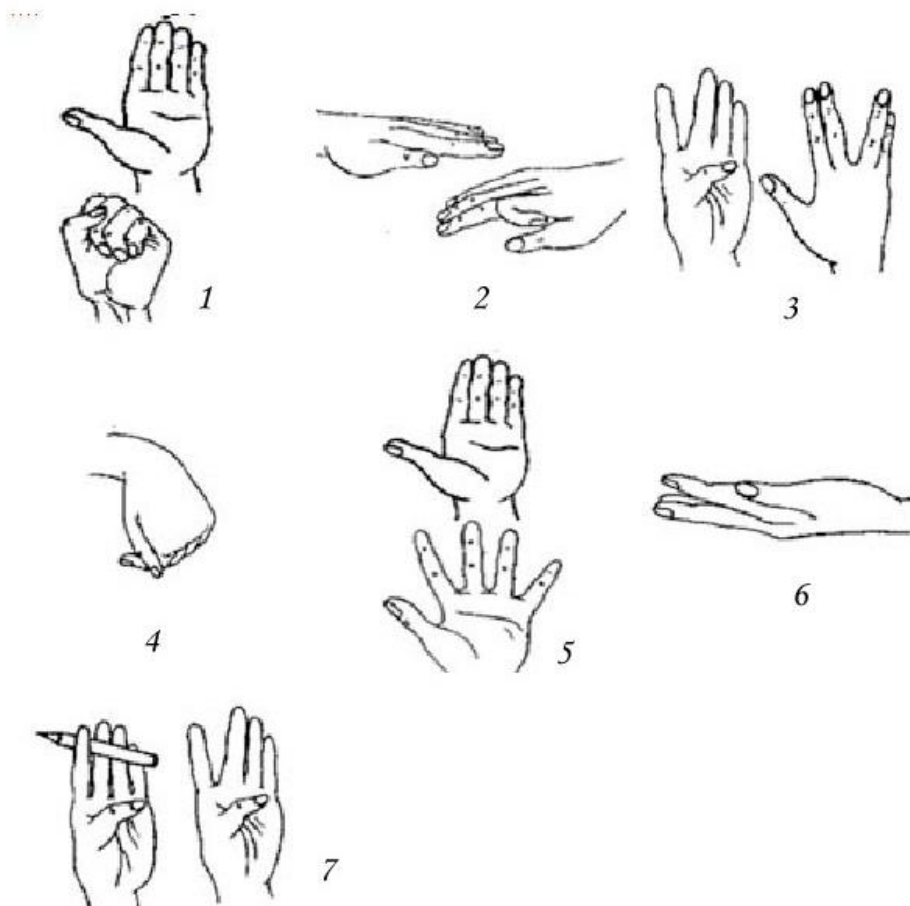
Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен з пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку.

Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки. Народна мудрість здавна зберігає знання про доцільність використання ігор з пальчиками.

Пальчикова гімнастика допомагає вчителю не тільки розвивати мовлення та інтелектуальні здібності дитини, а також знімає психічне навантаження [11, с.24].

Вчителі нашого закладу використовують в своїй роботі віршовану пальчикову гімнастику, а також гімнастику для пальчиків, яку розробили японські вчені.

Вікових обмежень гімнастика не має і добре впливає на захисні сили як дорослого, так і дитячого організму, допомагає зняти нервові перенапруження, зосередитися для розумової праці. Кожна вправа («*мудра*») триває від 5 до 10 сек.



Мудра «Вода»

Мізинець правої руки згинається так, щоб він торкався основи великого пальця, яким легенько притискаємо мізинець. Те саме і з пальцями лівої руки.

Мудра «Черепашка»

Пальці правої руки змикаються з пальцями лівої. Великі пальці обох рук з'єднані між собою, утворюючи «голову» черепахи.

Мудра «Небо»

Середній палець на кожній руці згинаємо так, щоб подушечкою він торкався основи великого пальця, а великим притискаємо зігнутий середній. Решта пальців випростані без напруження.

Мудра «Життя»

Рекомендована: швидка втомлюваність, знесилення, хвороби очей. Подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з'єднані, а решта пальців вільно випростані. Виконується обома руками водночас.

Мудра «Земля»

Рекомендована: погіршення психофізичного стану організму, стресовий стан. Середній і великий пальці з'єднуються подушечками з невеликим натискуванням. Решта пальців випростані. Виконується обома руками.

Мудра «Вікно мудрості»

Рекомендована: розвиває мислення, активізує розумову діяльність. Безіменний палець правої руки притискаємо першою фалангою великого пальця цієї самої руки. Так само складаються пальці лівої руки. Решта пальців вільно розставлені.

Мудра «Знання»

Рекомендована: знімає емоційне напруження, тривогу, нормалізує сон. Поліпшує мислення, активізує пам'ять, концентрує сили. Великий і вказівний пальці легко з'єднуються подушечками. Решта випростані.

Мудра «Енергія»

Подушечки середнього, безіменного та великого пальців з'єднаємо разом, решта пальців вільно випростані.

2.4. Рухливі ігри на перервах

К.Ушинський сформулював основний закон дитячої природи: «Дитина потребує діяльності безперестанно, і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти, і вона дуже швидко втомиться; лежати - те саме; йти вона довго не може, не може ні говорити, ні співати, ні читати і найменше – довго думати; але вона пустує і рухається цілий день, змінює всі ці діяльності й не втомлюється ні на хвилину; чим молодший вік, тим різноманітнішою має бути діяльність». Видатний педагог рекомендує: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, вони дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [12, с.201].

Діти зазвичай просиджують перерви, замість того, щоб походити, розім'яти м'язи. У початковій школі ігри являються одним з компонентів рухливого режиму дітей на протязі дня. 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 молодшим школярам за свою емоційність та веселість.

Пропонуємо добірку ігор, в які з задоволенням грають наші діти на перервах.

«Гусениця»

Гра розвиває координацію рухів, сприяє позитивному спілкуванню дітей. Для гри учні шикуються «ланцюжком», («гусениця») — стають одне за одним. Перший гравець — «голова», останній — «хвіст». За командою «гусениця» починає рухатися вперед, «голова» демонструє різноманітні танцювальні рухи (руками, головою, тілом, ногами). Останні гравці намагаються наслідувати ці рухи. Коли «голова» стомлюється, вона повертається до наступного за нею гравця, гладить його по голові, а сама переходить у «хвіст гусениці».

«Хвилі по колу»

Весела, динамічна гра. Сприяє розвитку реакції. Для гри у формі кола щільно один до одного ставлять ту кількість стільців, що дорівнює кількості гравців. У центр кола стає ведучий. Решта учні сідають на стільці. Зрештою один стілець залишається вільним. Ведучий має встигнути зайняти вільний стілець, доки інші гравці переміщуються з місця на місце, заважаючи йому. Якщо ведучому вдається зайняти стілець, на його місце стає учень, який не встиг йому завадити. Ведучому дозволено давати учасникам команди «ліворуч», «праворуч» (гравці пересідають на один стілець у відповідний бік), «хаос» (гравці мають швидко помінятися місцями).

«Полювання»

Активна гра для розвитку спритності, координації рухів, поліпшення емоційного стану учнів. На картках записані імена всіх учасників. Картки перемішують і роздають учням. Під музику гравці («мисливці») рухаються та якомога непомітніше стежать за тим, чиє ім'я записане у них на картці («здобиччю»). Щойно музика зупиняється, кожен «мисливець» повинен

«вполювати» свою «здобич». Додатковою цікавістю гри є те, що кожен гравець водночас є і «мисливцем», і чиеюсь «здобиччю».

«Музейна статуя»

Завмираємо в позі статуї й непомітно змінюємось!

Діти збираються в класі. Одна дитина стає ведучим, виходить із класу, рахує до двадцяти й повертається. У цей час гравці приймають різні пози й завмирають, як музейні статуї. Входить ведучий, оглядає музейні експонати й поводить ся так, як турист. «Статуї» намагаються змінити своє положення непомітно для ведучого. Якщо ведучий зауважує рух «статуї», вона оживає і стає туристом. Продовжуйте гру, доки не залишиться одна «статуя». Гравець-«статуя», який залишився останнім, стає ведучим у наступному раунді.

«Як змінилося слово?»

Це кумедна гра, кінець якої непередбачуваний. Спочатку діти сідають на підлогу в коло. Перший гравець придумує яке-небудь випадкове слово, наприклад, «олівець». Потім перший гравець шепоче це слово на вухо другому гравцю, який сидить праворуч від нього. Другий гравець повинен придумати інше слово, пов'язане з вихідним словом. У даному випадку це може бути слово «точилка». Другий гравець повинен прошепотіти це нове слово на вухо наступному гравцю, який сидить праворуч. Таким чином, усі діти придумують нові слова по черзі, доки ця черга не дійде до останнього гравця в колі. Наприкінці діти дуже здивуються, як змінилось вихідне слово. Таким же чином можна попросити останнього гравця вгадати вихідне слово на основі всіх пов'язаних з ним слів, які придумали учасники.

«Кольорова кімната»

Діти в цій веселій грі знайдуть у класі всі кольори веселки. Усі діти стають у коло, а один учасник – ведучий стає в центр кола. Ведучий в центрі кола називає будь-який колір на свій розсуд. Решта гравців, які стоять у колі, розбігаються. Їх завдання швидше за всіх знайти в класі предмет такого ж кольору, який загадав ведучий.

Перемагає той учасник, який швидше за всіх знайде предмет потрібного кольору. Він стає ведучим у наступному турі.

2.5. Допоміжні засоби для зміцнення і збереження здоров'я (кольоротерапія, аромотерапія, музика, дихальна гімнастика)

Кольоротерапія

З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом. Колір значно впливає на нас: притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Зумовлює раптові почуття і навіть фізіологічні реакції, від припливу крові до почуття холоду. Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось хоча б ненадовго вирватись із міста – ближче до природи і її зелених кольорів.

Але окрім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки кольоротерапії – методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів [13,с.85].Пропонуємо вправи з використанням кольоротерапії для визначення емоційного стану учня, підняття настрою впродовж робочого дня.

Діагностична вправа «Квітка-семиквітка»

Мета: визначення емоційного стану дитини відповідно до кольорової гами: жовтий – радість; червоний – щастя; синій – образа; зелений – спокій; сірий – сум; помаранчевий – здивування; коричневий – втома.

Обладнання: кольорові картки у формі пелюсток квітки, розкладені в довільному порядку.

Завдання. Візьміть у руки пелюстку того кольору, який вам сьогодні найбільше до вподоби, з яким хочеться потоваришувати, побути довше.

Завдяки кольорам значно розширюється індивідуальна сфера переживань.

Діагностична вправа «День мого кольору»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону.

Обладнання: підручні засоби (кольоровий папір, предмети різних кольорів, фарби, тканини).

Завдання. За допомогою підручних засобів створіть: веселку настроїв; одяг настроїв; кольорову паличку-виручалочку; ласкаве проміннячко настрою; куточки свого настрою; малюнки «Мій настрій».

Діагностична вправа «Кольоровий настрій»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону.

Обладнання: на ватмані намальоване коло, розділене на сектори: червоний – активність, фіолетовий – сум та тривога, жовтий – спокій та задоволення, зелений – задумливість, мрійливість.

Завдання. Прислухайтеся до себе. Що ви відчуваєте: радість чи сум, спокій чи тривогу? Чому? Якого кольору ви уявляєте свій настрій?

Діти мають поставити свої фішки-сердечка на той сектор кола, який відповідає їхньому настрою.

Графічна вправа «Хвилинка-кольоринка»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; емоційний відпочинок дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання: намалюйте те, що побажаєте (просто лінії, кульки, сніжинки, квіти тощо), використовуючи кольорові олівці або фломастери.

Час на виконання вправи: 4 – 5 хв.

Вправа «Хвилинка – кольоринки» (варіант 2)

Мета: емоційне розвантаження, відпочинок школяра.

Обладнання: картки або серветки різних кольорів.

Завдання: оберіть серветку певного кольору, сядьте зручніше, розслабтесь і дивіться протягом 5 хвилин на обраний колір.

Час на виконання вправи: 5 хв.

Графічна вправа «Малюємо себе»

Мета: створювати умови для усвідомлення дітьми себе як індивідуальності; розвивати особисту емоційну сферу дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Намалюйте кольоровими олівцями себе зараз і себе в минулому.

Рекомендації педагогу: обговоріть з дітьми деталі малюнка, у чому вони розрізняються; з'ясуйте, що дитині подобається і що не подобається в собі, що їй хотілося б змінити.

Графічна вправа «Мої друзі»

Мета: діагностування та з'ясування проблем у міжособистісних стосунках дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Намалюйте кольоровими олівцями своїх друзів. Можна намалювати їх як людей, а можна у вигляді тварин, птахів, квітів, дерев тощо.

Рекомендації педагогу: після малювання потрібно обговорити малюнок з дитиною, запитавши її, хто тут намальований, чому вона намалювала саме цих дітей? Чому намалювала їх в певному образі?

Вправа «Фантазія»

Мета: підняття настрою та тону за допомогою кольорів; розвиток творчої уяви та фантазії.

Обладнання: кольорові полотна розміром 1,5м на 1,5м, червона квітка.

Хід вправи. Учні сідають біля тканини потрібного кольору і уявляють, що вони, наприклад, на березі моря чи річки. Або тримають у руці червону квітку і уявляють себе нею. Діти розповідають про свої відчуття.

Вправа «Кольоровий день»

Мета: підняття настрою та тону за допомогою кольорів; розвиток творчої уяви та фантазії.

Обладнання: різнокольорові предмети (іграшки, тканини, нитки тощо), олівці, фломастери, фарби, папір.

Хід вправи. Діти разом з учителем обирають певний колір, і йому присвячується день: з кольором знайомляться, розглядають, грають, малюють, створюють фантастичні оповідання, ігри (*Додаток 2*).

Аромотерапія

Наука цяє майже мистецтвом, яке допомагає відчувати дорослим і дітям гармонію тіла і духа. Вчитель у змозі зробити свій кабінет неповторним завдяки

ароматам. Навчання принесе подвійний ефект, якщо обраний аромат буде відповідати вимогам учбової діяльності, тобто стимулювати мозкову активність, цікавість до навчання, концентрацію уваги.

Впродовж уроків учні часто бувають розгублені. В такому випадку допоможуть стимулюючі та тонізуючі ефірні олії, які покращать пам'ять та увагу. Наприклад: грейпфрут, розмарин, лимон.

Зняти зайву дитячу тривожність допоможуть олії бергамоту, лаванди та м'яти. Зняти почуття напруги та нервозності в класі, особливо на початку навчального року, допоможуть аромати герані, лаванди або іланг-ілангу.

Суміш олій сосни, м'яти та лаванди вбиває плесінь, мікроби та стафілококи. В кожному кубічному метрі навчального приміщення приблизно 9000000 мікробів (в той час як у лісі їх 5, а у міській кімнаті 20 000). Тому розпилення таких сумішей, розчинених водою, допоможе майже повністю відновлювати мікрофлору приміщення впродовж дня [14, с.289].

Разом з батьками на зборах було прийнято рішення для профілактики респіраторних захворювань і покращення самопочуття учнів купити іонізатор повітря. Батьківський комітет подарував класу аромолампу і набір ефірних олій. *(Додаток 3).*

Використовання аромотерапії впродовж робочого дня значно знизило кількість школярів, яких до цього постійно непокоїли нежить та запалення носоглотки. Особливу увагу приділяємо аромотерапії під час епідемії грипу, не забуваючи і про найпростіший спосіб – провітрювання класної кімнати.

Музичний супровід уроку

В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити рівень засвоєння знань, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежать від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня гучності, ритму звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви [15, с.48].

Сучасні дослідження серед учнів початкових класів вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. У дитини покращується настрій, коли вона чує улюблену мелодію чи пісню. А це впливає на її емоційний стан, додає енергії, підвищує її працездатність. Всі ці чинники працюють на користь дитини та вчителя.

Знімають стреси і позитивно впливають на емоційний стан:

- ✓ Балада групи «Іглз» - «Готель Каліфорнія»;
- ✓ Хоральна прелюдія фа мінор Баха («Соляріс»);
- ✓ Арія Доніцетті «Слізна»;
- ✓ Арія Таміно з «Чарівної флейти» Моцарта.

Тонізують та підвищують рівень працездатності:

- ✓ Музика Брайана Адамса;
- ✓ Музика Тіни Тернер;
- ✓ Музика з балад Бон Джові;
- ✓ Музичні композиції Рікардо Фольї;
- ✓ Гітарні композиції.

Допоможуть розслабитися:

- ✓ Музика Моцарта;
- ✓ Музика Альбіноні;
- ✓ Естрадні обробки «Місячної сонати»;
- ✓ «До Елізи» Бетховен.

Довго підтримувати рівень працездатності та самоконтролю допоможе:

- ✓ Музика в стилі лаунж (медитативна музика);
- ✓ Етнічна музика у сучасній обробці.

Особливо посилює активність мозку:

- ✓ «Соната для двох фортепіано» В.А.Моцарта.

Вчителі нашої школи використовують музику на уроках під час каліграфічної хвилини. На уроках літературного читання і природознавства – при вивченні пір року або під час читання віршів та оповідань про красу природи. На уроках образотворчого мистецтва і трудового навчання – під час виконання практичних

робіт. Під музику проводимо і ранкову зарядку, і фізкультхвилинки, і веселі перерви для психологічного і фізичного розвантаження дітей (*Додаток 4*)

Дихальні вправи

Вправи для дихання поліпшують поставу, кровообіг, стимулюють рух діафрагми, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем [16, с.136].

Пропонуємо комплекс вправ дихальної гімнастики для дітей, яку використовуємо на уроках читання, основ здоров'я.

Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)

В.П.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «шмигнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути

Вправа 2. «Вушко»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – голосний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь в думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 3. «Маятник головою»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз (на підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Не затримувати і не виштовхувати видихи (вони повинні виконуватися або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку, теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 4. «Долоньки»

В.П.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (ліктьї вниз) і «показати долоні педагогу». Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати

долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдихів носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3-4 секунди – пауза. Зробити ще 4 коротких головних вдиху і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

Вправа 5. «Потяг»

В.П.: встати прямо, руки стиснути в кулаки і притиснути до живота на рівні поясу. В момент вдиху різко штовхати кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути в В.П. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд вже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3-4 с і знову 8 вдих-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 6. «Кішка»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання і одночасно поворот тулуба – різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання з поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати і розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдих-рухів.

Вправа 7. «Обійми плечі»

В.П.: витягнутися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі і одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки в момент «обіймів» йдуть паралельно одна одній (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити і не напружувати. Освоївши цю вправу, можна в момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдихзі стелі). Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 8. «Помпа»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) і одночасно – голосний і короткий вдих носом в другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, голосний вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку і уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно і легко, дуже низько не нахилитися, досить «уклону» в пояс. Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 9. «Великий маятник»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил вперед, руки тягнутися до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «зі стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати і не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Також діти любляють виконувати загальновідомі дихальні вправи в ігровій формі. А саме: «Задуй свічечку», «Надуй кульку», «Кульбабка», «Розчисти небо від хмарок».

2.6. Позакласні виховні заходи

Основну увагу в навчанні та вихованні учнів початкової школи слід звертати на те, що у кожної людини може бути нічого ціннішого за власне здоров'я. В основі формування здорового способу життя дітей лежить вміння слухати, розуміти, бачити, аналізувати, порівнювати, доводити, навчатись та переймати позитивний приклад. Але все це так просто не дається, його здобувають невтомною працею, дотриманням режиму дня, повноцінним та корисним харчуванням, правильним способом життя та іншими важливими чинниками. Тому у 1-4 класах доцільно використовувати бесіди, заняття, години спілкування, класні та виховні години, які передбачають міцні знання, вчать розуміти та використовувати вміння, навички у повсякденному житті.

Велике значення у збереженні життя, здоров'я та майна мають заходи з пожежної безпеки для дітей. Батьки, вчителі повинні приділяти належну увагу цьому питанню.

Пожежа – це лихо, під час якого не можна зволікати, бути повільним. Дитина має розуміти до чого призводить гра із сірниками, розпалювання вогнищ, невміле запалювання газових плит. Знання та практичні заняття дозволять навчити дитину обережно і вміло поводитися з вогнем, приймати правильне рішення в критичній ситуації. Важливо проводити розвиваючі та ділові ігри, ігри-змагання, практично відпрацювати вміння безпечно вийти з приміщення під час евакуації. Пропонуємо сценарій заняття з протипожежної безпеки на тему «Дії під час виникнення пожеж у багатоповерховому будинку, власному будинку. Правила евакуації із задимлених приміщень» (*Додаток №5*).

Безпека учня молодшого шкільного віку на дорозі, перш за все, залежить від нас, вчителів та батьків: від того, наскільки якісно ми навчимо дітей правилам дорожнього руху і чи будуть вони уважно ставитися до всіх загроз, котрих так багато навколо.

Зрозуміло, що діти не вміють так, як дорослі, аналізувати швидкість руху транспортних засобів та визначати безпечну відстань. Дуже важливо, щоб дитина знала базові правила поведінки на дорозі задовго до того моменту, коли вона починає ходити сама до школи та додому, гуляти без супроводу дорослих. Завдання вчителя – не просто збагачувати учнів знаннями, а побудувати роботу так, щоб виробляти практичні навички та вміння з безпечної поведінки дитини на вулиці та у громадському транспорті, дотримання правил дорожнього руху. З цією метою проводимо практичні заняття, ділові ігри, зустрічі з представниками поліції, патрульної служби, виховні години (*Додатки 6, 7, 8*).

Гратися люблять усі: і дорослі, й діти. Гра – це завжди дуже цікаво і весело. Здається, так просто! Де захотів, там і бігаєш, стрибаєш, розважаєшся сам або з друзями. Але це не так! Важливо вибрати безпечне місце, тому що від нього може залежати життя і здоров'я.

Учні початкової школи завжди повинні пам'ятати про безпечні місця для ігор та розваг, ділитись своїми знаннями зі своїми товаришами (*Додаток 9*).

Однією з найбільш серйозних небезпек, що постійно підстерігає дітей, особливо в міських умовах, може бути зустріч із небезпечними незнайомцями – людьми, схильними до злочинних дій. Для того, щоб уникнути такої небажаної зустрічі та зберегти своє життя й здоров'я, необхідно знати і завжди дотримуватися простих й, у той же час, досить ефективних правил поведінки. У процесі вивчення та закріплення правил поводження при зустрічі із незнайомцями проводиморольові ігри, тренінги, години спілкування. Обов'язково потрібно просити дитину розповідати про отримані знання своїм друзям та батькам, щоб закріпити важливу для життя і здоров'я інформацію (*Додаток 10*).

Радісно і святково проходять вихідні дні на природі, в сільській місцевості. Особливо таке проведення часу любляють діти, які вирости і живуть в місті. Відпочинок на природі – як розчинені двері в новий світ. Тут немає звичних іграшок, тут навіть забувають про телефони та планшети, але з'являються інші інтереси і розваги: бігати, стрибати, лазити по деревах, пірнати, копати, досліджувати, спостерігати, пізнавати аж поки не закінчиться день. Тому перед початком канікул важливо нагадати дітям правила безпеки (*Додаток 11*).

«Якщо людина сама стежить за своїм харчуванням, то важко знайти лікаря, який знав би краще, що корисне для її здоров'я» (Сократ). Здорове харчування допомагає учню початкової школи рости, розвиватися, пізнавати світ, навчатися, уникати різних захворювань.

Дітям треба усвідомити, що правильне харчування має стати частиною здорового способу життя, доброю звичкою, а не тимчасовим явищем. На уроках та позакласних заходах з основ здоров'я необхідно навчити учнів дотримуватись самому та навчати інших правил здорового харчування (*Додаток 12*)

Здоров'я — це не тільки відсутність хвороб, корисне харчування, прогулянки та ігри на свіжому повітрі, а й чітке дотримання режиму дня, правил гігієни. Здоров'я – це чергування фізичних та розумових навантажень.

Для забезпечення ефективної роботи на уроках, збереження і покращення здоров'я учнів необхідною умовою є відпочинок, який може забезпечити на класних годинах вчитель початкової школи, використовуючи уявні подорожі та ігрові моменти (Додаток 13).

2.7. Робота з батьками

*Всі ми народжуємося милими,
чистими і безпосередніми;
тому ми повинні бути виховані,
щоб стати повноцінними членами суспільства.*

Джудіт Мартін

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів.

Важлива роль у вихованні навичок здорового способу життя належить класному керівнику та його співпраці з батьками учнів. Адже саме сім'я відіграє вирішальну роль в опануванні знань з основ здорового способу життя та переходу їх у стійкі переконання, вироблення навичок і вмінь. Мета роботи з батьками: забезпечити поетапне набуття батьками знань про основні правила здоров'язберігаючих відносин у сім'ї з урахуванням рівня готовності батьків до виховання здоров'язберігаючої культури у відносинах з дитиною.

Установлення та підтримка педагогічної співпраці «діти — батьки — вчитель» повинні вибудовуватися на принципах взаємоповаги, довіри, відповідальності та рівноправному партнерстві. Неабияка роль у цій роботі відводиться батьківським зборам, лекціям, круглим столам, індивідуальним консультаціям, бесідам.

Орієнтовні теми для роботи з батьками:

- ✓ організація вдома спортивного куточку;
- ✓ вітамінізація харчування дітей;
- ✓ зарядка (виконувати зарядку разом з дитиною);
- ✓ загартування;
- ✓ дотримання режиму дня;
- ✓ дотримання санітарно-гігієнічних норм в приміщенні;

- ✓ профілактика ігрової залежності та інших шкідливих звичок;
- ✓ забезпечення участі дітей в спортивних заходах, відвідування спортивних секцій та гуртків та інші.

Тема батьківських зборів: Формування здорового способу життя дітей

Мета: надати батькам інформацію про здоров'я дітей молодшого шкільного віку та сфери здоров'я. Сприяти формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я дітей. Допомогти батькам підготувати дітей до правильного вибору способу життя.

Хід проведення зборів

- Сьогодні я б хотіла поговорити з Вами на важливу і актуальну у наш час тему – здоровий спосіб життя наших дітей і вплив сім'ї на формування здорового способу життя.

Найголовніше завдання сім'ї – утвердження здорового способу життя членів сім'ї. Батькам належить виховувати дітей так, щоб вони вміли з користю організовувати та проводити дозвілля.

Сьогодні засоби масової інформації рекламують і пропонують споживачам велику кількість товарів та продуктів харчування, які можуть як сприяти збереженню здоров'я, так і зашкодити йому. Завдання школи та сім'ї – навчити дитину робити правильний вибір.

Вправа «Складові здоров'я»

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла; перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля; генетична спадщина; рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість.

Психічне життя складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема від складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками із сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. У загальному вигляді соціальне здоров'я підпорядковується суспільному життю в певному середовищі - економічному, політичному, соціальному, духовному.

Зрозуміло, що в житті всі чотири складові – соціальна, духовна, фізична, психічна – діють одночасно і визначають здоров'я людини як цілісний, складний та взаємопов'язаний зі всіма сферами життя стан.

Вправа «Здорова сім'я»

Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї мають стати формування культу здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання гігієнічних правил, в тому числі психогієни, культури міжродинних взаємин у повсякденному житті, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам: палінню, алкоголізму, наркоманії тощо.

Серед найважливіших факторів, що мають вплив на здоров'я, - особливості стилю та способу життя, психоемоційний мікроклімат в родині, де виховуються дитина, характер стосунків батьків з нею. Залежно від того, хто і як доглядає дитину, якими є стосунки між дорослими, серед яких виховуються дитина, розвиток її може бути нормальним, прискореним або уповільненим.

У сім'ях, де є діти шкільного віку, батьки вважають, що найактуальнішими проблемами є низькі прибутки та побутові труднощі, а проблеми морально-етичного виховання, взаємини між батьками та дітьми відходять на другий план. Причинами такого становища дорослі вважають, передусім, відсутність вільного часу, завантаженість батьків вирішенням матеріального утримання сім'ї, що призводить до скорочення часу для спілкування з дитиною, занять з нею спільними справами, проведення сімейного дозвілля. Як наслідок, виникають непорозуміння між дітьми й батьками, які стають передумовами погіршення психічного здоров'я дітей.

Пропонуємо батькам анкету «Складові здоров'я»

Інструкція: За кожну складову здоров'я батьки виставляють «0» балів, якщо ця складова відсутня і «1» бал, якщо в сім'ї цей фактор загальноприйнятий.

Перелік факторів:

- режим дня (дотримання режиму дня);
- фізкультура і спорт (зайняття спортом, зокрема, зарядкою);
- харчування (його калорійність та режимність прийому їжі);
- сон (повноцінність, тривалість не менше 8 годин);
- емоційність життя (відсутні у дітей стреси, хвилювання. Позитивні емоції у житті молодшого школяра);
- відсутність тютюнокуріння;
- відсутність вживання алкоголю;
- відсутність інших поганих звичок;
- фізичні навантаження згідно вікового та фізіологічного рівня дитини.

Якщо у цій вправі отримано менше 9 балів, то потрібно переглянути і поміняти підходи до навчання і виховання своєї дитини. Цю ж вправу можна провести з дітьми (перед цим обов'язково спитати дозволу у батьків).

Вправа «Здорова сім'я»

Мета: усвідомити поняття «здоров'я», використовуючи активні форми роботи; з'ясувати чинники, які позитивно та негативно впливають на стан здоров'я; показати цінність здоров'я для особистості; розвивати мислення, творчість, уяву та фантазію.

Обладнання: жовті і червоні кружечки, фломастери, скотч.

Учасники об'єднуються у дві групи. Кожна група отримує завдання.

I етап (на виконання завдання відводимо 5 хвилин).

Завдання для першої групи.

На кружечках жовтого кольору по черзі треба перелічити фактори, які допомагають людині бути здоровою.

Завдання для другої групи.

На кружечках червоного кольору по черзі треба перелічити фактори, які негативно впливають на здоров'я людини.

II етап (на виконання завдання відводимо 5 хвилин)

На дошку прикріплюють жовті і червоні кружечки.

Друга група перелічує і коментує фактори, які негативно впливають на здоров'я людини. Учасники першої групи перелічують і коментують фактори, які допомагають людині бути здоровою.

Підсумок заходу. Інтерактивна вправа «Незакінчена думка»

Наприкінці заходу підводимо до висновку, що турбота про розвиток та здоров'я дитини починається в сім'ї з прийняттям нею здорового способу життя. Для цього батьків об'єднуємо у пари і пропонуємо написати продовження речення: «Здоровий спосіб життя – це...». Далі – батьки зачитують свої записи, прикріплюють стікери на дошці, обговорюють, доповнюють.

Здоровий спосіб життя – це:

- сприятливий емоційний клімат в родині, дружні взаємовідносини між батьками й дітьми;
- відповідальне ставлення батьків до здоров'я дитини та власного;
- сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку дитини;
- правильно організоване здорове харчування;
- дотримання вдома режиму дня для дитини;
- негативне ставлення дорослих до алкоголю та паління;
- достатня трудова активність, заохочення дітей до посильної праці;
- утримання в чистоті тіла, одягу і приміщення;

- розумні вимоги до дитини, спільні ігри, проведення дозвілля (прогулянки в ліс, парк, спільне читання, малювання тощо);
- виховання у дітей бажання займатися фізкультурою, спортом, загартовуватися, дбайливо ставитися до свого тіла та організму (дуже важливий особистий приклад батьків);
- формування основних рухових навичок, пов'язаних з ходьбою, бігом, лазанням, стрибками (створити вдома спортивний куточок);
- розвиток рухових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, сили (граючи з дітьми в рухливі ігри вдома та на повітрі);
- бажання зберігати красиву рівну поставу;
- забезпечення профілактики порушення зору, слуху в дітей (розумне використання комп'ютера, планшетів, перегляд телепередач);
- вчасне попередження виникнення неадекватної поведінки дитини, неврозу.

Дуже важливо бути доброзичливою та ввічливою людиною і вчити бути такими своїх дітей.

У процесі співпраці з батьками доцільно використовувати такий вид співпраці як «День для батьків». Вчителі нашого закладу запрошують батьків учнів на виховні заходи, прогулянки, інші режимні моменти. Вони спостерігають за поведінкою, емоційністю, відкритістю дітей, за їх умінням спілкуватися, налагоджувати стосунки з однокласниками.

За рекомендаціями вчителів, батьки пошили мішечки з морською сіллю з метою формування у дітей правильної постави під час письма на уроках. Морська сіль оздоровлює органи дихання та зміцнює м'язи спини та шиї. А також виготовили килимочки з гудзиками для масажування стоп під час руханок та перерв.

На батьківських зборах батьки дізнались про технологію сендплей - гра з піском. Практика показує, що пісок є чудовим засобом для розвитку та саморозвитку дітей, а гра з ним позитивно впливає на їхній емоційний стан. Пісок «заземлює» негативну енергію. Ігри з піском викликають емоції радості, спонукають до діяльності. У дітей формуються навички позитивної комунікації, розвивається тактильна чутливість і дрібна моторика рук.

Учні з задоволенням грають з піском на перервах, дякуючи люблячим батькам *(Додаток 14)*.

Однією з форм роботи з батьками є спільні екскурсії і походи на природу, на стадіон, в аквапарк. Відвідування аквапарку дає і батькам, і дітям заряд позитивних емоцій, впливає на загальне оздоровлення організму і формує бажання самостійно відвідувати аквапарк і басейн з метою загартовування та зміцнення здоров'я *(Додаток 15)*.

Фітотерапія є одним із дієвих засобів оздоровлення і зміцнення організму. За підтримки батьків ми організували в класі «Хвилини чаювання». Батьки готують відвари з лікарських рослин: шипшини, м'яти, липи, меліси. І діти можуть приймати їх на перерві. Такі заходи особливо важливі для дітей, які прийшли в школу після хвороби, або під час епідемії *(Додаток 16)*

Заходи, проведені разом з батьками, сприятимуть оволодінню ними інформацією щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я дітей та до власного здоров'я, згуртуванню класного колективу, підвищенню активності в роботі навчального закладу.

ВИСНОВОК

Формування ціннісної мотивації особистості до здорового способу життя, виховання здорової людини – процес досить складний і суперечливий. На нього впливають умови розвитку держави, громадська думка, тобто, найчастіше ті чинники, що не залежать від школи. Іноді сімейні пріоритети і рівень сімейного виховання не допомагають нам у цій роботі. Збільшення кількості проблемних родин, надмірна зайнятість батьків призводять до несумлінного виконання виховних функцій. До того ж, за результатами соціологічних досліджень, багато дітей саме в родині здобувають перший негативний життєвий досвід. Тому слід не один рік працювати над тим, щоб кожна дитина усвідомила той факт, що стан здоров'я і творчих можливостей людини майже на 70% залежить від неї самої, від рівня, стилю її життя, від її власної культури здоров'я, і тільки на 30% – від чинників зовнішнього середовища. А головне, що здоров'я є основною життєвою цінністю людини.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Сподіваємося, що запропоновані в збірнику вправи, ігри, завдання допоможуть вчителям у формуванні здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів, свідомого ставлення до власного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

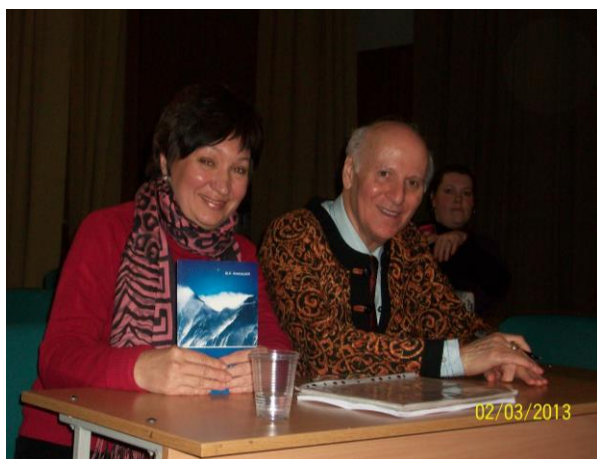
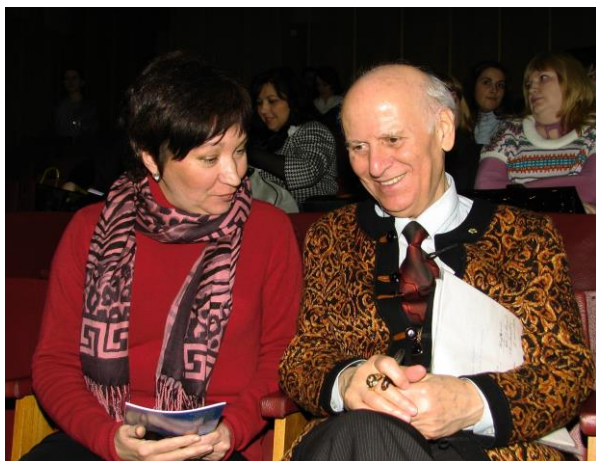
1. Закон України «Про загальну середню освіту»
<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14>
2. Концепція НУШ <https://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>
3. Амонашвілі Ш.А. Школа життя. – М.: «Видавничий дім Ш.Амонашвілі», 2000. – 143 с.
4. Дудник С.В., Лисак В.П., Комар В.С. Динаміка стану здоров'я дітей. Щорічна доповідь ДУ «УІСД МОЗ України». – К., 2016.
5. Бех І.Д. Виховання особистості. Навчально-методичний посібник. – К.: Либідь, 2003.
6. Гнатюк О.В. Основи здоров'я і фізична культура. – К.: Освіта, 2004.
7. Ващенко О.М. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003.
8. Тараненко Р.К. Профілактика та корекція вад зору: Методичні рекомендації. – Кіровоград: РВ УЛВ, 2008.
9. Семенов О.М. Український фольклор: навчальний посібник. – Глухів: РВВГ ДПУ, 2004.
10. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.
11. Кантор Л. Пізнаємо. Навчаємось. Відпочиваємо // Поч. школа. – 2005. - №5.
12. Ушинский К.Д. Избранные пед. сочинения. / Ред. А.И. Пискунова и др. - Т.1. - М: Педагогика, 1974. – с.275.
13. Скрипник І.М. Кольоротерапія. Методичний посібник. http://calameo-download.tiny-tools.com/pages.php?doc_id=0042855896e44e5057fa3
14. Бех І.Д. Особистісно зорієнтовані технології виховання. Психологія і педагогіка життєтворчості. Навч.-метод. посібник. - К., 1996. - с.283-298.
15. Ветлугіна Н.О. Музичний розвиток дитини. - К.: Музична Україна, 1978.
16. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровье, 1989.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Всеукраїнські Педагогічні Читання з Гуманної педагогіки в університеті ім. М. П. Драгоманова

Незабутні зустрічі з засновником Гуманної педагогіки Ш.Амонашвілі



**Досліджуємо, як кольори впливають на самопочуття та настрій
людини**



Аромотерапія – це наука. Здоров'язберігаючі технології на кожному уроці



Додаток 4

Чарівний світ музики



Заняття з протипожежної безпеки

Тема: Дії під час виникнення пожеж у багатоповерховому будинку, власному будинку. Правила евакуації із задимлених приміщень

Мета: навчальна: вчити дітей правильно поводитись під час пожеж, обговорити способи евакуації з різних приміщень, навчити викликати рятувальні служби;

виховна: виховувати обачливість, вміння зберігати спокій під час надзвичайних ситуацій, бажання допомагати слабшим, зібраність, відповідальність;

розвиваюча: розвивати мислення, мовлення, уяву, розширювати кругозір учнів, вдосконалювати аналітичні здібності.

Обладнання: малюнок із зображенням ведмедика-пожежника, таблиці “Евакуація під час надзвичайних ситуацій”, схема евакуації зі школи, ватно-марлеві пов’язки, респіратор, протигаз, іграшкові машини: пожежна, поліцейська, швидка допомога.

Зміст заняття

I. Організація класу

II. Мотивація навчальної діяльності учнів

На дошці – малюнок із зображенням героя мультфільма - ведмедика-пожежника.

- Діти, ви знаєте цього героя? Його люблять усі звірятка, що мешкають у лісі. За що? Чому робота пожежника є одною з найпочесніших? А чи знаєте ви, що ця робота ще й одна з найнебезпечніших? Сьогодні ведмедик допоможе нам знайти відповіді на багато запитань.

III. Повідомлення теми, мети заняття

На дошці – тема і такі питання:

1. Від чого буває пожежа?
2. Що робити, якщо загорілися предмети у квартирі; на балконі; на вулиці?
3. Що робити, якщо у під`їзді багатоповерхового будинку відчувається запах диму?

4. Чи треба телефонувати в пожежну частину, якщо сусіди вже зробили це?
 5. У чому небезпека дихання чадним газом?
 6. Які ознаки отруєння чадним газом?
 7. Які є способи захисту органів дихання під час пожежі?
 8. Як правильно покинути приміщення у випадку пожежної небезпеки?
- За правильні і повні відповіді ви отримаєте фішки, а в кінці уроку вас чекає сюрприз.

IV. Вивчення матеріалу

1. Бесіда за питаннями.

Вчитель доповнює відповіді дітей, наголошуючи на важливих моментах:

- порядок дій при виникненні пожежі;
- різні дії при пожежі в багатоповерховому і одноповерховому будинках;
- що таке чадний газ.

2. Розповідь про чадний газ, ознаки отруєння ним.

3. Показ засобів захисту органів дихання, якими користуються пожежники: протигаз, респіратор (малюнки або справжні засоби захисту). Найпростіші засоби: марлева пов'язка, вологий шматок тканини.

4. Демонстрація процесу виготовлення марлевої пов'язки (показує вчитель).

5. Гра-змагання між командами: одягання ватно-марлевих пов'язок.

6. Ділова гра: Складання діалогів “Виклик пожежної служби, поліції, швидкої допомоги” (одним з учасників діалогу може виступати вчитель).

7. Розгляд схеми евакуації зі школи під час надзвичайних ситуацій. Наголошення на неприпустимості паніки в цей час, на дотриманні вимог до шляхів евакуації (на прикладі таблиць).

8. Практичне заняття. Евакуація з класу.

V. Закріплення вивченого

Робота в парі. Складання казок: про що могла б розповісти пожежна машина, або машина швидкої допомоги.

VI. Підсумок заняття

Дітей, що отримали найбільшу кількість фішок, ведмедик нагороджує медаллю “Юний помічник пожежників”

VII. Домашнє завдання:

I група -- намалювати ситуації, в яких необхідна допомога пожежників, міліції, лікарів швидкої допомоги.

II група – скласти інструкції для молодших школярів, як поводитися під час пожежі, як вберегтися від отруєння чадним газом.

III група – дізнатися, як надати I допомогу при опіках, оформити своє повідомлення.

Додаток 6

Година спілкування

Тема: Я пішохід. Правила безпечного переходу доріг у місцях з обмеженою оглядовістю

Мета: навчальна: засвоїти поняття “оглядовість”, “обмежена оглядовість”, вчити оцінювати міру небезпеки, планувати свої дії, правильно переходити дорогу;

виховна: виховувати уважність, розсудливість, зібраність під час переходу дороги, бажання бути дисциплінованим пішоходом; виховувати відповідальність за своє здоров`я і життя;

розвиваюча: розвивати увагу, мислення, розширювати кругозір, вдосконалювати аналітичні здібності.

Обладнання: схема мікрорайону школи, дорожні знаки, індивідуальні схеми “Мій безпечний шлях до школи”

Зміст заняття

I. Організація класу

II. Актуалізація опорних знань

Бесіда.

- У місті іноді трапляються випадки, що забирають життя і здоров`я людей.

Це дорожньо-транспортні пригоди. Через що вони можуть статися?

- Коли легко, а коли важко переходити дорогу? Де найбезпечніше?

III. Повідомлення теми, мети уроку

- Сьогодні ми поговоримо про те, як пішоходи можуть вберегтися від неприємних випадків на дорозі.

IV. Вивчення нового матеріалу

1. Розгляд малюнків (комплект плакатів „Безпека дорожнього руху”).

Бесіда за малюнками:

- Хто з дітей не замислюється над своєю безпекою? Що їм загрожує? Які правила забули ці діти?

2. Пояснення поняття “оглядовість”, “обмежена оглядовість”:

- Коли ми переходимо пряму дорогу на відкритій місцевості, ми можемо помітити транспорт на дорозі, навіть якщо він значно віддалений від нас. У цьому випадку можна сказати, що оглядовість дороги добра. А в яких випадках оглядовість буває погана? (Якщо дорога має повороти, якщо узбіччя нерівні, якщо пагорби або зелені насадження закривають частину дороги; в місті – якщо заважають будівлі, якщо на узбіччі стоять транспортні засоби великого розміру, якщо дорога проходить крізь арку, тунель, ворота).

3. Робота у групах: написання правил безпечного переходу в місцях з обмеженою оглядовістю:

I група – поблизу парковки, автостоянки;

II група – біля арки;

III група – неподалік від виїзду з гаражів, закритих територій;

IV група – якщо оглядовість обмежена машиною, що стоїть на узбіччі;

V група – якщо оглядовість обмежена насадженнями.

V. Закріплення вивченого

1. Ділова гра. Розгляд схеми мікрорайону школи, визначення місць з обмеженою оглядовістю.

- Подивіться, які дорожні знаки встановлені на цих ділянках дороги. Як вони допомагають водіям і пішоходам?

- Які ще дорожні знаки ви запропонували б встановити поблизу школи?

2. Робота в групах. Скласти поради молодшим школярам, як дійти до школи, безпечно долаючи ділянки з обмеженою оглядовістю.

3. Звіт груп. “Експерти” (по 1 учню з кожної групи) вислухавши, доповнюють і оцінюють відповіді.

VI. Підсумок уроку

Наголошення на необхідності знань, отриманих на уроці (висновок можуть зробити діти).

VII. Домашнє завдання

На схемі “Мій безпечний шлях до школи” позначити місця з обмеженою оглядовістю. Пояснити, як переходити дорогу в такому місці.

Додаток 7

Година спілкування

Тема: Перехід дороги за несприятливих умов. Перехід дороги зі слизькою поверхнею. Перехід дороги за умов обмеження оглядовості дороги із-за автомобіля, що рухається

Мета: навчальна: вчити дітей правилам безпечної поведінки на дорозі, поблизу дороги за несприятливих умов; учити оцінювати небезпеку та уникати її; ознайомити з дорожніми знаками;

виховна: виховувати бажання уникати небезпеки, уважність, розсудливість, розумне ставлення до свого здоров'я;

розвиваюча: розвивати вміння оцінювати і прогнозувати наслідки від своїх дій; розвивати мислення, мовлення, увагу, уяву.

Обладнання: модель світлофора; дорожні знаки “Рух пішоходів заборонено”, “Дорога з одностороннім рухом”, “Кінець дороги з одностороннім рухом”, “Залізничний переїзд”; плакати-ілюстрації правил поведінки на дорозі.

Зміст заняття

I. Організація класу

II. Актуалізація опорних знань

Бесіда:

- Що таке оглядовість? Що значить “обмежена оглядовість”?

- Які ділянки вашої дороги до школи ви позначили на схемі як ділянки з обмеженою оглядовістю? Як переходити дорогу в таких місцях?

- Де найбезпечніше переходити дорогу? Так, на пішохідних переходах.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

В нього на чотири боки

Є по три кругленьких ока. (Світлофор)

- До нас на урок завітав гість – Світлофор Моргайко. Він допоможе нам навчитися правильно поводитися на дорозі за несприятливих умов.

Світлофор (*виступ учня*):

Як переходиш вулицю – на розі зупинись

І перш за все уважно на мене подивись.

Я шлях вкажу надійний, де небезпек нема.

Трикольорове око я маю не дарма.

Нехай воно і мружиться, ніколи я не сплю.

З малими дітьми в схованки я гратись не люблю.

В роботі я суворий і стриманий завжди.

Автобуси й машини біжать туди й сюди.

Дивлюсь червоним оком – велю спинитись я,

Одне мені потрібно – це витримка твоя.

А блимне жовте око – іти не поспішай!

Бо жовтий – не зелений, потрапиш під трамвай.

Увага! І зелений привітно замигтів.

Він колір найдобріший. Щасливої путі!

IV. Повідомлення теми, мети уроку

V. Вивчення нового матеріалу

1. Проблемне питання: На минулому занятті ми розглядали ситуації, що можуть виникати на дорогах з обмеженою оглядовістю. А коли ще дорога буває особливо небезпечною для пішоходів?

2. Розкриття поняття “недостатня видимість”. Обговорення безпеки учасників руху за складних погодних умов: (темна пора доби, пил, туман, опади). Перехід дороги зі слизькою поверхнею.

3. Питання від Світлофора Моргайка: Кому важче за таких умов – водіям чи пішоходам? *Висновок: Треба бути взаємно ввічливими.*

4. Ознайомлення з дорожніми знаками: розгляд; знаходження на плакатах цих знаків; обговорення розуміння їх призначення.

Фізкультхвилинка

5. Робота з плакатами - ілюстраціями поведінки на дорозі:

- Вкажіть, хто з дітей поводить неправильно. Які будуть наслідки такої поведінки? *(Діти обговорюють це в парах.)*

Виступ 1 учня з аналізом 1 ситуації, інші – доповнюють

VI. Закріплення вивченого

1. Організація роботи в групах. Діти отримують частинки розрізаних чотирьох дорожніх знаків, складають ці знаки. Дозвіл на початок роботи і завдання від Світлофора Моргайка отримує група, яка правильно називає цей дорожній знак.

2. Робота в групах. Укладання пам'яток:

I група -- правила безпечної поведінки у темний час доби;

II група – поведінка на дорозі зі слизькою поверхнею;

III група – перехід дороги в умовах туману;

IV група – перехід дороги за умов обмеження оглядовості дороги автомобілем, що рухається або стоїть.

3. Перевірка засвоєння матеріалу.

Завдання Світлофора Моргайка:

I рівень

1. Об'єктивна можливість бачити дорожню обстановку – це ...

а) видимість;

б) оглядовість;

в) погодні умови.

2. Якщо оглядовість дороги обмежена автомобілем, який повільно рухається, що слід зробити пішоходу:

- а) почекати, поки автомобіль проїде;
- б) перебігти дорогу;
- в) перейти на інше місце.

II рівень

1. Як переходити дорогу в темний час доби?
2. Що може обмежувати оглядовість пішоходів на дорозі?

III рівень

- Назви правила поведінки пішоходів на залізничному переїзді.

VII. Підсумок уроку

Для того, щоб відстань короткою стала,

Для того, щоб швидкість здолати і час,

До нашої ери ще люди подбали

І винайшли колесо кругле для нас.

Були колісниця, вози і карети,

Були колісниця і був диліжанс.

І нині колеса мандрують по світу,

І транспорт сучасний з`явився у нас.

Помчали по світу автомобілі –

І правила виникли строгі тоді.

Будь пильним, уважним завжди на дорозі!

Де правила знають – не місце біді!

VIII. Домашнє завдання

Дібрати загадки, прислів`я, приказки про дорогу, транспорт, дорожні знаки тощо.

Година спілкування

Тема: Я пасажир. Громадський транспорт

Мета: навчальна: вчити учнів бути дисциплінованими пасажирами, закріпити вміння переходити дорогу поблизу зупинок транспорту, очікувати транспорт на зупинці; ознайомити з дорожніми знаками, що позначають місця зупинки транспорту; продовжувати знайомити з правилами поведінки під час екскурсій;

виховна: виховувати уважність, дисциплінованість, бажання безпечно поводитись на дорозі і в транспорті, відповідальність за своє життя і здоров'я; бажання допомагати молодшим, стареньким;

розвиваюча: розвивати мислення, увагу, вдосконалювати аналітико-синтетичні здібності, розвивати пізнавальні інтереси.

Обладнання: малюнки, що ілюструють поведінку пасажирів під час посадки, висадки, у салоні транспортних засобів.

Зміст заняття

I. Організація класу

II. Актуалізація опорних знань

Перевірка домашнього завдання

Бесіда: Що таке оглядовість? Обмежена оглядовість? Назвати правила поведінки на дорозі за несприятливих погодних умов. Що треба пам'ятати, переходячи дорогу з обмеженою оглядовістю?

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Загадки (підготовлені дітьми):

Така я велика, що й кінця не маю;

Лежу собі тихо, нікого не займаю;

Тільки коні й люди і день, і ніч топчуть груди. *(Дорога)*

Не літає, не журчить, -- жук по вулиці біжить.

І горять в очах жука два блискучих вогника. *(Автомобіль)*

Не карета і не віз,

Має четверо коліс.

Має вікна, має двері,

Гарно, зручно в інтер'єрі,

Ще й стільці підряд стоять,

Люди в ньому в ряд сидять.

А як їде на узвіз – рика і сопе під ніс.

Добре їхати й сидіти...

Відгадайте: що це, діти? *(Автобус)*

Маленькі будиночки містом біжать,

Хлоп'ятка й дівчатка в них зручно сидять. *(Трамвай, тролейбус)*

- Як називають людей, які їдуть у транспорті?

IV. Повідомлення теми, мети уроку

- Сьогодні ми навчимося бути культурними пасажирями.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Розповідь “доповідачів” (підготовлених учнів) про те, коли виник громадський транспорт.

2. Знайомство з дорожніми знаками, що позначають місця зупинки трамвая, тролейбуса, автобуса. Дорожня розмітка, що позначає місця зупинок.

3. Правила поведінки пасажирів у салоні. *(Розгляд малюнків. Визначення, хто поводить неправильно. Складання порад цим дітям.)*

4. Правила очікування громадського транспорту

(Робота з малюнками – аналіз поведінки дітей.

Робота в парі. Складання правил очікування транспорту.)

5. Ділова гра. Вибрати 2 учнів на роль вихователя дитячого садка. Завдання: Ви вирушаєте на екскурсію до краєзнавчого музею. Розкажіть дітям правила поведінки у дорозі, в транспорті (чим ви поїдете?), після висадки з транспорту. Інші учні – оцінюють діяльність вихователів, доповнюють інструктаж.

VI. Закріплення вивченого

1. Гра “Назви дорожні знаки”.

2. Висновок. Чому необхідно бути дисциплінованими пасажирами?

Чому необхідно дотримуватись правил дорожнього руху?

VII. Підсумок уроку

VIII. Домашнє завдання

Розповісти своєму другу (подрузі) про правила поведінки у транспорті, на зупинці, після виходу з транспорту. Вміти дотримуватися цих правил.

Додаток 9

Година спілкування

Тема: Місто, в якому живу. Місця, небезпечні для розваг

Мета: навчальна: вчити дітей обачливо поводитися в рідному місті, мікрорайоні, уникати небезпечних ігор, визначати місця, небезпечні для розваг; вчити запобігати пожежам, пояснити безпеку від фальшивих викликів пожежної команди;

виховна: виховувати відповідальне ставлення до свого життя і здоров'я, формувати розуміння необхідності обміркованої поведінки, формувати активну життєву позицію;

розвиваюча: розвивати уяву, мислення, увагу; розвивати мовлення, вчити доводити свою думку.

Обладнання: малюнок або іграшка – Незнайко; лист від Незнайка; малюнки, що ілюструють правильну і неправильну поведінку дітей у певній ситуації.

Зміст заняття

I. Організація класу

II. Актуалізація опорних знань

Розгляд малюнка, на якому зображені казкові герої, які їдуть у трамваї.

Бесіда за малюнком:

- Хто з дітей правильно поводить у транспорті? Які правила вони виконують? А хто забув деякі правила? Які саме?

III. Мотивація діяльності учнів

- Один з цих героїв надіслав нам листа. Відгадайте за описом, хто саме: маленький хлопчик, одягнений у синю сорочку з фіолетовою краваткою, у темних

штанцях і у жовтому капелюсі. Він недавно гостював у свого друга і тепер розказав про те, як поведився у великому місті. Незнайко вважає, що все він робив правильно. А ви спробуйте пояснити Незнайку, в чому він був неправий.

IV. Повідомлення теми, мети (записана на дошці)

V. Вивчення нового матеріалу

1. Читання і обговорення листа

Привіт, друзі!

Ви, звичайно, знаєте, що я живу у Квітковому місті. Та нещодавно мій друг Іванко запросив мене погостювати у Вінницю. Звичайно ж, я радо прийняв його запрошення. Купив квиток на потяг – і ось я вже їду. Але тут сталася перша неприємність: провідник почав прискіпуватися, чому це маленький хлопчик сам їде в потязі? Ну, я, звичайно ж, відповів, що це не його справи, і став дивитися у вікно.

Які краєвиди! Я був у захваті.

Та знову цей набридливий дядечко почав розпитувати мене, куди я їду і навіщо. Довелося сказати, що у гості до друга. І до самого кінця шляху провідник потай слідкував за мною. Яке неподобство! Заспокоївся він лише тоді, коли побачив, що на пероні мене зустрів Іванко.

Бесіда:

- Чи справедливо обурюється Незнайко?
- Чому хвилювався провідник?
- Які небезпечні випадки могли трапитися в дорозі?
- Чому діти повинні подорожувати лише в супроводі старших?

Продовження слухання листа.

Я був такий радий побачити свого друга! Ось і вирішив привітатися з ним так, щоб і він зрозумів, наскільки я радий зустрічі. Ми міцно обійнялися і стали жартома штовхати один одного. Але тут друга неприємність: зовсім випадково ми штовхнули бабусю, і вона ледь не впала під потяг. Одразу зібралося багато перехожих, усі стали докоряти нам, говорили, що не можна поводитись так необережно.

- А що ми такого зробили? Лише щиро привіталися.

Бесіда:

- В чому неправий Незнайко?
- До чого могла призвести така поведінка?
- Що повинні були зробити хлопчики?

Продовження роботи з листом.

Нарешті дорослі нас довели до тролейбусної зупинки, ще десять разів нагадали про небезпечність ігор поблизу транспортних шляхів. Під`їхав тролейбус. «Ми ж діти, правда? Нас повинні були пропустити вперед? Чомусь про це ніхто не дбає?» - тоді подумав я сам і вирішив нагадати дорослим. Я став кричати: «Шановні пасажери! Пропустіть дітей, бо ми їдемо самі і про нас нікому потурбуватися!» Всі стали оглядатися, хитати головами.

Що їм не сподобалося?

Відповідь на це питання – діти в парах складають міркування.

Я їхав і милувався містом. Яке воно велике! Яке красиве! Яке зелене! Мабуть, я дуже шумно милувався, бо сусіди-пасажери попросили поводитися тихіше. Я вирішив не звертати увагу на їх невихованість. (Мабуть, у дитинстві вони не навчилися не лізти у чужі справи. Я звертався не до них.) А які фонтани! Цікаво, чи глибокі вони? Чи холодна в них вода?

І як тільки ми вийшли з тролейбуса, я одразу ж пірнув у найбільший фонтан. Яке задоволення – влітку окунутися у прохолодну воду! Аж тут помітив погляд Іванка – здивований і засуджуючий. І справді, який же я друг, якщо сам плаваю, а товариш змушений тримати мої речі? І я закричав: “Іванку, кинь сумки на травичку і пірнай до мене!” Але він чомусь відмовився. Чому?..

Пояснення дітей.

І ось ми вдома у Іванка. Його матуся радо привітала мене, спитала, чи сподобалося мені місто. Я відповів, що сподобалося, але ще не все у ньому я побачив.

Після смачного обіду ми з товаришем вирішили відпочити. Ввімкнули радіо, телевізор і магнітофон. Тут почали стукати у стіну сусіди. Дивні вони! Ми ж так відпочиваємо! Навіщо заважати? І ми вийшли на балкон, щоб зробити їм

зауваження. Я запропонував Іванку, щоб він потримав мене за ноги, а я дотягнувся до сусідського балкона і спитаю, що їм треба. Та друг почав умовляти мене ніколи так не робити, бо це дуже небезпечно. Мабуть, він боягуз.

Бесіда:

- Що обурило сусідів?
- Чи справді Іванко боягуз?

Не сумувати ж нам! Я згадав, як літав на повітряній кулі, і вирішив навчити Іванка запускати літальні апарати. Вхопив старий м'яч, прив'язав до нього кошик, узяв запальничку... Та Іванко відмовився брати участь у такій грі й запальничку забрав: мовляв, так недалеко й до пожежі. У нього вдома є телефон! Чого він боїться? Якщо загориться квартира – можна викликати пожежників. Може, спробувати? От здорово буде, коли на подвір'я влетить величезна червона машина! Але тут повернувся з роботи тато.

Бесіда про причини пожеж, про безпеку фальшивого виклику служби з надзвичайних ситуацій.

Ми вирішили піти погуляти. Вийшли на подвір'я. О-о-о! Скільки цікавих місць! Височенне дерево, на яке можна залізти, якийсь маленький іграшковий будиночок, на якому намальований череп і кістки, а далі... Незавершене будівництво! Ось де можна пограти у піжмурки! Та Іванко потягнув мене далі, на стадіон, сказавши, що це буде і безпечніше, і корисніше для мого здоров'я. Оце називається друг! А мені так хотілося порозважатися!

Висловлення ставлення до слів Незнайка і дій Іванка.

2. Робота з планом мікрорайону.

Визначення безпечних для розваг місць.

Обговорення, де можна гратися у мікрорайоні школи.

Передбачення наслідків невиконання правил безпеки.

3. Продовження слухання листа.

Я образився на Іванка. І сказав, що він – поганий друг. Іванко теж образився і відповів, що я – нерозумний хлопчисько і не розумію, як багато небезпеки може

чекати на мене у великому місті. І ось ми посварилися. Нам дуже сумно. Допоможіть, діти!

VI. Робота у групах

Написання листа Незнайку з порадами про те, як безпечно поводитись у місті.

Зачитування листів.

VII. Підсумок заняття

VIII. Домашнє завдання

Визначити місця, небезпечні для дітей, поблизу школи, намалювати їх. Придумати попереджувальні знаки, що вкажуть на цю небезпеку.

Додаток 10

Година спілкування

Тема: На вулиці. Правила безпечної поведінки дитини на вулиці при спілкуванні з незнайомими людьми

Мета: навчальна: продовжувати вчити дітей обачливо поводитися на вулиці, не вступати в контакт з незнайомцями, вчити відчувати небезпеку і обирати правильний варіант поведінки;

виховна: виховувати відповідальне ставлення до свого життя і здоров'я, бажання розумно поводитися у разі небезпеки, повагу до батьків; виховувати уважність, обережність, почуття відповідальності;

розвиваюча: розвивати мислення, мовлення, уяву, творчість.

Обладнання: роздатковий матеріал – “Правила чотирьох “НЕ””; ілюстрації до казок.

Зміст заняття

I. Організація класу

II. Актуалізація опорних знань

Визначення місць, небезпечних для розваг у мікрорайоні школи.

Створення таблиці-карти цих місць.

III. Мотивація діяльності учнів

У житті не все бува безхмарно,

Не всі привітні, щирі, вдячні.

І треба нам чинити гарно,

Розумно, правильно, обачно.

IV. Повідомлення теми, мети заняття

V. Вивчення нового матеріалу

1. Робота з роздатковим матеріалом.

З раннього дитинства слід знати, що люди бувають різні і мати справу треба лише з тими, кого знаєш.

Обов'язково вивчи закон чотирьох “НЕ” і завжди його дотримуйся:

НЕ розмовляй з незнайомцем;

НЕ сідай у машину до незнайомця;

НЕ грайся дорогою із школи додому;

НЕ гуляй з настанням темряви.

Незнайомиць – це людина, якої ти не знаєш.

Перше правило безумовне. Якщо ти один, то на будь-які слова незнайомої людини скажи: “Вибачте, ні” або “Вибачте, не знаю” – і відійди.

Незнайомиць може назвати тебе на ім'я, сказати, що прийшов на прохання мами або тата. Але якщо ти не знаєш цю людину, на всі запрошення відповідай відмовою і в разі небезпеки кричи, щоб привернути увагу дорослих. Батьки ніколи не пришлють за тобою незнайому людину. Якщо така людина з'явиться, то ким би він не назвався, біжи в людне місце, зателефонуй батькам або звернись до поліцейського.

Звичайно ж, ти – вихована дитина і знаєш, що не можна гучно кричати на вулиці, битися, кусатися, але якщо ти зробиш це у хвилину небезпеки, батьки не будуть сваритися. Дорослі називають це “правом на необхідну оборону”.

Завжди пам'ятай про те, що треба триматися якомога далі від будь-якої машини, що зупинилась, і не вступати ні в які розмови з водієм або пасажирами. Особливо стережися водіїв незнайомих мікроавтобусів.

Якщо ти ходиш зі школи сам, не зупиняйся ніде, не затримуйся, а одразу ж іди додому. Вибери найбезпечніший маршрут і не відхиляйся від нього. Ще

краще, якщо ти будеш іти зі школи не один, а разом з однокласниками, які живуть поруч з тобою. Коли прийдеш, одразу зателефонуй мамі чи татові на мобільний телефон.

Буває і таке, що небезпечними стають ровесники. Деякі старші хлопці забезпечують свої примхи, забираючи гроші або цінні речі у менших. Пам'ятай, що будь-яка річ коштує дешевше, ніж твоє життя і здоров'я. А щоб не наражатися на небезпеку, краще не носи до школи зайві речі і гроші. Навчися прийомів самозахисту, але не зловживай ними. Не роби нічого потай від батьків, розповідай їм про можливу небезпеку. Вони допоможуть тобі впоратися з усіма проблемами. І не думай, що цим ти показуєш свою слабкість. На твоєму бажанні бути дорослішим, сміливішим можуть зіграти, але ж можна бути сміливим і розумним і уникати небезпечних ситуацій.

Запам'ятай! Якщо ти потрапив у біду – проси інших людей допомогти тобі.

2. Обговорення, повторення цих правил. Обмін досвідом, як найкраще діяти в такій ситуації.

3. Розгляд ілюстрацій до казок:

I. Колобок розмовляє з лисичкою

II. Червона Шапочка розмовляє у лісі з вовком

III Трое поросят грають на галявині, а за кущем причаївся вовк.

IV. Сім козенят відчиняють двері вовку

V. Малюк і Карлсон гуляють на даху

VI. Буратіно розмовляє з Лисою Алісою та котом Базіліо

VII. Лисиця чекає під вікном півника.

Бесіда:

- Чи обачливо поведуться казкові герої? До чого це призведе?

4. Хвилинка творчості (робота в групах):

- Змініть казку. Придумайте, як можна було б уникнути цієї небезпеки.

Розкажіть казку по-новому.

VI. Закріплення вивченого

Анкетування: “Як ти вмієш зберігати особисту безпеку”

Інструкція: Постав «+», якщо твердження правильне, і «-», якщо неправильне.

1. Якщо незнайомиць попросить мене показати дорогу, я запропоную йому звернутись до дорослих. (-)
2. Якщо я загублю ключі, одразу ж скажу про це батькам.(+)
3. Не можна кричати, битися, кусатися, якщо незнайомиць примушує мене кудись іти. (-)
4. Якщо я вдома один, я закриваю двері на всі замки й засуви. (+)
5. Якщо незнайомиць проситься до тебе у квартиру, щоб зателефонувати до “швидкої допомоги”, я пущу його. (-)
6. Я знаю, де у моєму районі знаходиться відділення міліції. (+)
7. Дівчаткам не потрібні навички самозахисту. (-)
8. Від чужих не можна брати подарунки без дозволу батьків. (+)
9. Я не скажу батькам, якщо мене хтось ображає. (-)
10. Я знаю телефони “швидкої допомоги”, пожежної команди, поліції. (+)

Ключ до анкети: «+» відповідь на всі парні питання, «-» –на непарні.

Діти визначають, над засвоєнням яких правил треба попрацювати кожному.

За потреби задають питання вчителю, однокласникам.

VII. Підсумок заняття

Додаток 11

Година спілкування

Тема: На відпочинку

Мета: навчальна: вчити визначати небезпеку під час відпочинку у сільській місцевості; вчити правильно поводитись у разі виникнення пожежі, надавати першу допомогу при отруєнні;

виховна: виховувати уважне ставлення до свого здоров'я, бажання берегти та зміцнювати його, любов і уважність до природи, бажання вивчати її, охороняти багатства природи;

розвивальна: розвивати мислення, увагу, уяву, розширювати кругозір, поповнювати словниковий запас.

Обладнання: схема-малюнок сільського подвір'я, плакати “Ліс – наше багатство”, “Отруйні та їстівні гриби”, “Отруйні рослини”. Малюнок або іграшковий Колобок.

Зміст заняття

I. Організація класу

II. Актуалізація опорних знань

1. Розповіді дітей про небезпечні місця в мікрорайоні школи. Висловлення пропозицій, як попередити біду в цих місцях.
2. Ділова гра “Звернення до молодших друзів”.

Висновок. Необхідність уважності і обережної поведінки на вулиці.

III. Мотивація діяльності учнів

Теплий, теплий довгий день,

Повна миска черешень,

Достигає жовтий колос,

Демонструє коник голос

І суничка дозріває –

То ж коли це все буває? (Влітку)

- Пригадайте свій літній відпочинок. Які враження він залишив? Чи було щось неприємне?

IV. Повідомлення теми, мети заняття

- На цьому занятті ми будемо вчитися уникати небезпеки під час відпочинку за містом.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Вступна бесіда

- Улітку багато школярів відпочивають у родичів в селі. А сьогодні до нас приїхав гість із села. Ви впізнаєте його за пісенькою.

(Лунає пісенька)

- Я від баби втік,

І від діда втік,
І від зайця втік...

(На дошці з`являється малюнок Колобка).

- Доброго дня, діти! Я прийшов, щоб допомогти вам впоратися з цією важкою задачею, бо й сам не завжди поводився обачливо. Тому мене ледве не з`їла лисичка. Але тепер я став розумнішим і навчився уникати зайвого ризику. Запрошую вас у подорож!

2. Робота з картою-схемою сільського подвір`я

Бесіда за змістом казки.

- Як Колобок утік від бабусі?
- Чим небезпечний такий шлях із дому?

Розгляд схеми.

- Позначити місця на подвір`ї, які можуть бути небезпечними.
- Пояснити можливість небезпеки і способи уникнення її.

3. Обговорення малюнків.

- У селі Колобок побачив дітей. Яка небезпека їм загрожує?

(Обговорення)

Фізкультхвилинка.

4. Обмін думками

- Інсценізуйте пригоди Колобка у дорозі?
- Які небезпеки чатують на нас у лісі? *(Називають діти, вчитель доповнює)*

- Під час нашої подорожі ми можемо зустріти диких тварин. Назвіть диких тварин нашої місцевості та правила безпечної поведінки при зустрічі з ними.

5. Мовленнєва діяльність.

Робота в групах. Складання пам`яток про отруйні рослини за планом:

1. Як називається рослина?
2. Де її можна зустріти?
3. Як виглядає ця рослина? Це кущ чи трав`яниста рослина?

4. Яке в неї листя?
5. Які ягоди?
6. Що в ній отруйне? Які ознаки отруєння цією рослиною?
7. Як допомогти потерпілому?

6. Продовження подорожі. На стежці Колобок побачив сірники.

Читання вірша Г. Бойка “Сірничок”.

Бесіда:

- Яка небезпека схована в маленькому сірничкові?
- Що він може накоїти в лісі? А в селі?
- Чия нерозумна поведінка засуджується у вірші?

7. Бесіда про ліс (плакат “Ліс – наше багатство”), про охорону лісу.

VI. Закріплення вивченого

- Для того, щоб знайти шлях назад, ми повинні виконати деякі завдання:

1. Розшифрувати плутанку (за стрілками)

«Бережи ліс від пожежі!»

2. Відгадування загадок про явища природи.

Коли мене нема – чекають,

Коли прийду – усі тікають. (Дощ)

Що без леза і без зуба розтина міцного дуба? (Блискавка)

Хто співає, свище, плаче, та ніхто його не бачить? (Вітер)

Кінь біжить, аж земля дрижить. (Грім)

Бесіда:

- Яку небезпеку ховають ці природні явища?

Визначення правил безпечної поведінки під час грози, дощу.

VII. Підсумок заняття

Визначення дітьми важливості засвоєних правил. Роль їх дотримання у збереженні здоров'я.

Класна година

Тема: Моє здоров'я та харчування

Мета: навчальна: вчити дітей берегти своє здоров'я, уникати побутових отруєнь; вчити відрізняти неякісні харчові продукти, визначати термін зберігання продуктів; надавати першу допомогу при отруєнні; ознайомити з лікарськими рослинами, що допоможуть при отруєнні;

виховна: виховувати уважність до свого здоров'я, формувати гігієнічні вміння і навички; уважність і любов до природи;

розвиваюча: розширювати кругозір, розвивати мовлення, мислення, увагу.

Обладнання: малюнки із зображенням спортсменів, предмети особистої гігієни (мило, зубна щітка, гребінець тощо) для інсценізації вірша; малюнки лікарських рослин і розповіді про ці рослини, підготовлені дітьми; плакат із зображенням отруйних рослин; деякі харчові продукти, упаковки від продуктів із позначенням умов їх зберігання і терміну придатності.

Зміст заняття

I. Організація класу

Побажання доброго здоров'я.

II. Актуалізація опорних знань. Мотивація навчальної діяльності учнів

1. Бесіда:

- Що ж таке «здоров'я»?
- Що значить «бути здоровим»?

Народна мудрість каже, що без здоров'я немає щастя. І найбільше у світі багатство – це здоров'я. Як ви це розумієте, діти?

Зрозуміло, всім відомо,
Що приємно бути здоровим.
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.

- Про те, як стати здоровим, розкажете ви самі.

(Діти розповідають про те, як вони зміцнюють своє здоров'я, займаючись спортом, фізкультурою, як загартовувалися влітку)

- А що ви порадили б цьому хлопчикові?

(Вірш Г. Бойка «Про Юру і фізкультуру»)

2. Робота з малюнками.

- Назвіть зображені види спорту.

- Як назвати цих спортсменів?

- Кого з відомих земляків-спортсменів ви знаєте?

Наступний вірш нагадає ще деякі правила, що допомагають нам берегти здоров'я.

(Вірш Г. Бойка «Здоровим будь!» інсценують підготовлені діти)

Висновок: щоб життя було цікавим і повноцінним, необхідно дбати про своє здоров'я.

III. Повідомлення теми, мети

IV. Вивчення нового матеріалу

1. Визначення поняття «отруєння». Причина побутових отруєнь. (пояснює вчитель, діти доповнюють).

Висновок: найбільше харчових отруєнь виникає влітку. Причини отруєнь пропоную з'ясувати дітям після перегляду ілюстрацій.

2. Розв'язання проблемної ситуації: як уберегтися від харчових отруєнь? Обговорення у парах.

Висновок: вживати в їжу лише свіжі, якісні продукти.

3. Робота з малюнками: визначення продуктів, до вживання яких треба ставитись дуже уважно. Розгляд плаката "Отруйні рослини", називання їх, пригадування ознак таких рослин.

4. Практична робота. Розгляд молочних продуктів (сирків, йогуртів, морозива), упаковок від молока, ряжанки, сметани, визначення їх терміну придатності.

5. Повідомлення групи дослідників:

- режим харчування школяра;

- гігієна харчування;
- правила приготування улюблених страв національної української кухні;
- «золоті правила» безпечного приготування їжі.

6. Повідомлення казкового героя Лікаря Пілюлькіна: ознаки харчового отруєння, перша допомога при харчових отруєннях.

7. Розповідь учителя про лікарські рослини з використанням таблиць.

8. Інсценізація учнями вірша Г. Бойка «Зелена аптека» *(розповідаючи про лікарську рослину, діти прикріплюють до дошки її зображення)*

V. Закріплення вивченого

1. Доповнення дітей про лікарські рослини (підготовлені вдома повідомлення). Оформлення колективної роботи: плакат «Рослини, що нас лікують».

2. Вибір із зображених рослин тих, що допоможуть при харчовому отруєнні.

3. Робота чергового помічника вчителя – перевірка засвоєння матеріалу.

(За бажанням дітей учитель призначає «чергового вчителя» – учня, який задає питання за пройденим матеріалом і сам оцінює відповіді учнів. Таких «чергових учителів» на уроці може бути 4-5. Діяльність їх оцінюють учні, лише потім – учитель.)

VI. Підсумок заняття

Оцінювання дітьми важливості набутих знань. Обмін враженнями про те, на що слід звернути додаткову увагу.

VII. Домашнє завдання

Відкорегувати свій режим харчування з урахуванням отриманих знань.

Класна година

Тема: Я і моє здоров'я

Мета: навчальна: узагальнити знання, набуті протягом навчального року, перевірити рівень знань, умінь; нагадати основні правила особистої гігієни, зміцнення здоров'я, безпечної поведінки влітку.

виховна: виховувати уважність, бажання зміцнювати своє здоров'я, застерегти від необдуманого поведінки під час літнього відпочинку; формувати розуміння необхідності вести здоровий спосіб життя.

розвиваюча: розвивати пам'ять, увагу, вдосконалювати аналітичні здібності;

Обладнання: лист від казкових героїв, карта подорожі, малюнки тварин, які зустрічаються в подорожі; кросворд, дитячі малюнки.

Зміст заняття

I. Організація класу

II. Мотивація діяльності учнів

Лист від Лікаря Айболитя, Мийдодира і Знайка – запрошення у подорож.

Любі друзі!

Ми уважно слідкували протягом року за вашими успіхами у навчанні. Ви багато чого дізналися, навчилися правильно поводитись у надзвичайних ситуаціях, берегти своє здоров'я. Пропонуємо вам стати гостями міста Нехворійка. Висилаємо карту, за допомогою якої ви знайдете це місто. Чекаємо на вас! У дорогу візьміть кмітливість, бадьорість, увагу і гарний настрій.

Айболить, Мийдодир і Знайко.

III. Повідомлення теми, мети

У цій подорожі ми повторимо все, що вивчили, закріпимо наші вміння і визначимо, над чим слід попрацювати ще краще.

IV. Закріплення та узагальнення вивченого

1. Робота з картою.

Знайомство з картою подорожі. Карта починається із зображення лісу, а маршрут описаний у інструкції:

Вийдіть за місто. Перейдіть дорогу. Почекайте, поки з'явиться чарівний автобус. Якщо будете правильно поводитись у салоні, він домчить вас до лісу-пралісу.

Завдання для дітей:

- назвати правила переходу заміської дороги;
- правила переходу дороги за несприятливих погодних умов;
- правила очікування транспорту на зупинці.

(На дошці – малюнок «Чарівний автобус»).

- Пригадайте правила поведінки у громадському транспорті.

2. Ігрова програма.

Випробування 1.Робота в групах

- Автобус домчав нас до лісу-пралісу. Далі подорожуємо лісом.

(Діти зустрічають лісових мешканців, виконують їх завдання)

- Завдання зозулі: назвати правила поведінки у лісі;
- Завдання білочки: намалювати знаки, які нагадують дітям та дорослим про правила пожежної безпеки у лісі;
- Завдання вовка: скласти пам'ятку «Поведінка при зустрічі з дикими тваринами»;
- Лисиця пригощає усіх ягодами і грибами. Завдання: вибрати їстівні ягоди та гриби;
- Завдання сови: інсценізувати ситуацію «дії людини, що заблукала в лісі»;
- Завдання бджілки: записати засоби захисту від укусів комах та правила надання першої допомоги.

Випробування 2. Розгадування кросворду

- Ось ми вийшли на галявину. Далі – непролазний чагарник. Щоб подолати його, розгадаємо кросворд «Рослини, що нас лікують».



До чудо-ліків в гості вирушаємо,
 Дивину щонайменшу помічаємо.
 Де материнка, де ромашка й подорожник,
 Повинен знати кожен перехожий.

1. Рясно в липні зацвітає
 Дуже гарний запах має,
 Цвітом від хвороб лікує,
 Щедро медом нас частує. (*липа*)
2. Що то за рослина,
 Що вбиває звіра? (*звіробій*)
3. У піснях вона і казках
 У вінку й на рушниках
 Давній символ України
 Називається (*калина*)
4. Стережуть колочки їй
 цвіт весняний запашний,
 а осінньої години –
 червонясті намистини. (*шипшина*)
5. Виросли на лузі

Сестрички маленькі.

Очки – золоті,

А вічки – біленькі. *(ромашка)*

6. Не лінуйся у лісочку

Заирнути під листочки.

Назбираєш у долоні

Стигли ягідки червоні. *(суніці)*

7. Сонечко в траві зійшло,

Усміхнулось, розцвіло.

Потім стало біле - біле

І за вітром полетіло. *(кульбаба)*

8. Ліг пластом біля дороги,

Бо розкидав руки - ноги. *(подорожник)*

9. Бородавки

зчистить з тіл,

Звідси й назва – *(чистотіл)*

Випробування 3. Бліц-турнір

- Чагарі розступилися, і ми вийшли на узлісся. Далі – річка. Що робити?
(Обговорення)

Бобер пропонує допомогу, якщо швидко і правильно дамо відповіді на його питання:

- Як правильно харчуватись;
- Як доглядати за зубами;
- Поведінка на воді;
- Як приймати сонячні ванни.

Випробування 4. Пантоміма

- Перед нами – гори. Це кордон, який подолають лише сильні, спритні, витривалі, здорові. Нам допоможе орел, якщо покажемо рухами небезпечний випадок та пояснимо, як запобігти чи врятуватися:

- Яка небезпека загрожує мандрівнику у горах? (*дикі тварини, зсуви, лавини, холод, недостатність кисню*)

- Орел переніс нас через гори до самої брами міста. Біля брами – Айболить, Мийдодир і Знайко. Вони вітають нас і запрошують стати почесними громадянами міста.

3. Презентація проекту “Бережи своє здоров`я”

4. Робота із загадками

- Діти, подивіться: що це з`явилося на брамі міста Нехворійка?
- Це мікроби хочуть пробратися туди.
- Діти, хто такі мікроби?
- Чим вони небезпечні?
- Як з ними боротися? Відгадавши всі загадки, ми зможемо їх прогнати.

Мию, мию без жалю,

Мию там, де брудно.

А купатись не люблю,

Бо від того худну. (мило)

Ой, порізала пальчик Оленка

І у друзів стільки турбот:

І промити ранку гарненько,

І залити у ранку... (йод).

Хоч великі зуби маю,

Та нікого не кусаю.

Як мене хто вкусить,

Сам заплакати мусить.

Я до цього звик,

Звуть мене ... (часник).

- Ось і немає мікробів – збудників хвороб. Але що робити, якщо ти вже захворів?

- Чи можна лікуватися самому?
- Як дотримуватися порад лікаря?

5. Круглий стіл

(Бесіда про майбутній літній відпочинок. Слухання розповідей учнів про те, як вони планують провести літо. Бесіда про способи зміцнення здоров'я влітку: загартовування; сонячні і повітряні ванни; повноцінне харчування; вживання свіжих фруктів, овочів; заняття спортом; рухливі ігри.)

V. Підсумок

- Бажаю вам добре відпочити, зміцнити своє здоров'я, набратися нових сил для наступного навчального року і завжди уважно ставитися до свого життя і здоров'я.

Ми хочемо і будемо здоровими!



Незабутні враження від походу до аквапарку «12 місяців літа»**Мати учня Залевського Артема готує фіточай для учнів класу**