

Бібліотека вчителя

Н.Б. Митохір, С.В. Янусь

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

3 клас

Посібник для вчителя

Видання третє, перероблене



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 371.32
ББК 74.26
М 66

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
Онишків З.М.
вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель
Будна Н.О.

Серію засновано 2007 р.

Митохір Н.Б., Янусь С.В.

М 66 Основи здоров'я. Конспекти уроків : 3 клас : посібник для вчителя / Н.Б. Митохір, С.В. Янусь. — Вид. 3-тє, переробл. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 112 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-1952-1

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з курсу “Основи здоров'я”, зміст яких відповідає чинній програмі “Основи здоров'я. 3 клас” (автори: Бібік Н., Бойченко Т., Коваль Н., Манюк О.) та підручнику “Основи здоров'я. 3 клас” (К.: Навчальна книга).

Пропонуються зразки бесід, таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві завдання, ігри, інсценізації. Додатки до уроків містять казки, оповідання, вірші, загадки, кросворди, прислів'я. Передбачено використання зошита з “Основи здоров'я” для 3 класу (Тернопіль: Навчальна книга — Богдан).

Для зручності у використанні уроки розміщено на відривних аркушах. До кожного уроку відведено місце для доповнень, змін, уточнень, творчих доробків учителя.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 371.32
ББК 74.26

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-1952-1

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ОРИЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1.	Показники здоров'я.	5	
2.	Бережи здоров'я.	9	
3.	Працездатність і відпочинок.	13	
4–5.	Здоров'я і харчування.	17	
6–7.	Світ мікробів і хвороби.	23	
8.	Природні чинники здоров'я.	27	
9.	Твоя батьківщина і здоров'я.	31	
10.	Людина та її здоров'я. Фізична складова здоров'я. Тематичне оцінювання.	37	
11–12.	Сім'я і здоров'я.	39	
13.	Твоя домівка.	43	
14.	Твої права.	47	
15–16.	Безпека вдома.	49	
17.	Соціальна складова здоров'я. Тематичне опитування.	53	
18.	Небезпека від вогню.	55	
19.	Безпека у школі.	59	
20–21.	Безпека пішоходів.	65	
22.	Безпека пасажирів.	69	
23.	Безпека там, де ти живеш.	73	
24.	Незнайомі люди. Тобі довірили ключі.	77	
25.	Безпека у природному середовищі.	79	
26.	Безпека під час відпочинку.	83	
27.	Будь обережним.	87	
28.	Соціальна складова здоров'я. Тематичне опитування.	89	
29.	Поведінка і здоров'я.	93	
30.	Увага, пам'ять і здоров'я.	97	
31.	Здоровий спосіб життя. Корисні та шкідливі звички.	101	
32.	Правда і кривда. Творчість і здоров'я.	105	
33.	Психічна й духовна складові здоров'я. Тематичне опитування	109	

Мета. Ознайомити учнів зі змістом курсу “Основи здоров’я” у 3 класі; розвинути уявлення про те, що здоров’я залежить від людини, його потрібно берегти; виховувати старанність у виконанні основних правил збереження здоров’я.

Обладнання. Таблиця, ілюстрації із зображенням дітей, які піклуються про своє здоров’я, синометр.

Хід уроку

Додатковий матеріал до уроку

I. Організаційний момент.

II. Актуалізація опорних знань учнів про здоров’я.

1. Вступне слово вчителя.

— Влітку сонечко пестило нас теплом, а коли вересень завітав, то воно покликало нас у школу.

Дзвонить дзвіночок:

— Дзелень, дзелень!

Сміється сонце!

Збудився день!

Кличе дзвіночок:

— Бім-бам! Бім-бам!

В школу збиратися

час школярам!

2. Бесіда.

— Ось і минули літні канікули. За цей час всі підросли, добре відпочили, набралися сили. Чи знадобилися вам влітку знання, які ви здобули на уроках курсу “Основи здоров’я” у 2 класі? Як саме?

(Учні розповідають, де вони відпочивали, що робили для того, щоб відпочинок був безпечний і корисний для здоров’я; як загартовували свій організм.)

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Розповідь учителя.

— У 3 класі ми продовжимо подорожувати Країною Здоров’я і ще не раз доведемо: ми — повноправні жителі цієї країни, знаємо і дотримуємося її основних законів вдома, в школі, на природі, на вулиці.

Цей предмет необхідний кожному. Дитина чи дорослий можуть потрапити у надзвичайну ситуацію (*пожежа, аварія, стихійне лихо, зустріч із злочинцем*). Це не означає, що треба всього боятися. Треба знати, як захистити себе і людей, які тебе оточують.

Сподіваюсь, що одержані знання допоможуть вам рости здоровими, а якщо потрібно, — захистити себе та інших в небезпечних ситуаціях.

2. Бесіда з елементами розповіді.

— Що таке здоров’я?

— Чому одні люди хворіють часто, а інші — рідко?

— Чому одні увесь час скаржаться на втому, біль, а інші — ні?

Давньогрецький лікар Гіппократ виявив зв’язок між здоровою людиною та її характером. Він стверджував, що здорові люди зазвичай в доброму настрої, менше втомлюються, активні.

Нарівні з силою, швидкістю, спритністю, витривалістю, гнучкістю показником здоров’я також є добрий настрій.

Словничок.

Сила — здатність людини перемагати зовнішній опір.

Витривалість — здатність організму протистояти стомлюванню, витримувати велике фізичне чи моральне напруження.

3. Робота з таблицею.

— Який вид спорту розвиває силу, а який — витривалість?

Вправи для розвитку

С И Л И	ходьба у середньому темпі підтягування плавання біг у повільному темпі біг на ковзанах віджимання крос катання на велосипеді вправи з гантелями спортивні ігри	В И Т Р И В А Л О С Т І
--	---	--

4. Робота з підручником.

- а) Читання тексту підручника (с. 4–16).
- б) Робота за малюнками.
- в) Відповіді на запитання підручника.

Фізкультхвилинка

Раз, два, три, чотири, п'ять —
треба вправи починать.
Раз, два, три, чотири —
руки в боки, два підскоки.
Раз, два, три —
нові вправи почали:
нахил вправо, нахил вліво,
вгору, вниз подивись,
до роботи знов берись.

IV. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Робота в зошиті (с. 3–4).

Ознайомлення із зошитом “Основи здоров’я. 3 клас”.

Бесіда про умовні позначки в зошиті.

Завдання 1. Записати відповідь на запитання.

Завдання 2. Продовжити речення.

Завдання 3. М’язи яких частин тіла працюють у кожному випадку? З’єднати за зразком (самостійно).

Завдання 4. Вибрати правильну відповідь.

Завдання 5. Вибрати правильну відповідь.

2. Робота з прислів’ями і приказками (прочитати і пояснити значення).

- Не той дужий, хто поборов, а той, хто вивернувся.
- Де дружніші, там і сильніші.
- Будь сильним духом, а не новим кожухом.
- Не бійся сильного і не зневажай слабкого.
- Ходи більше, проживеш довше.
- Борщ усьому голова.
- Була в мене сила, як мати носила.
- Праця — здоров’я, лень — хвороба.
- Фізкультура і праця здоров’я несуть.

V. Підсумок уроку.

1. Бесіда.

- Про що ви дізналися на уроці?
- Назвіть показники здоров’я.
- Як потрібно тренувати м’язи?

Висновок. Здоров'я — дар космосу. Його треба шанувати, не втрачати, а примножувати. Людина, яка не хворіє, почувається впевнено, бо вона усвідомлює, що керує своїм здоров'ям, є його господарем. Із медициною краще дружити здаля.

2. Обговорення висловлювання.

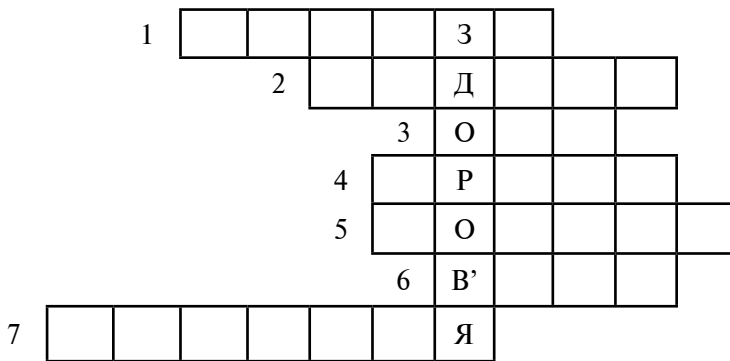
Ось що сказав у своїх книзі “В гармонії з Безконечним” лікар, вчений Ральф Вальдо Грінс ще в 910 році:

“Досконале й квітуче здоров'я є нормальним природним станом життя... Бог ніколи не створював хвороб і страждань: це винятково творіння людей. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити.

Прийде час, коли головною метою лікаря буде не лікувати тіло, а лікувати дух, який, у свою чергу, вилікує тіло. Інакше кажучи, справжнім лікарем стане Вчитель, і його завданням буде — зберігати здоров'я людей, а не намагатися лікувати їх, коли вони захворіли.

І ще згодом прийде час, коли кожен буде своїм особистим лікарем. Що більше ми вступимо в гармонію з вищими законами життя і познайомимся з силами духу, то менше клопотів спричинятиме нам наше тіло”.

3. Кросворд.



1. Прийшла біда — тече вода. (*Сльози*)

2. Стоять вилка, на вилках — брилко, на брилку — клубок, на клубку — лісок. (*Людина*)

3. Двоє братів через гору живуть і ніколи один одного не бачать, у гості не ходять. (*Очі*)

4. На одному камені дві змії лежать. (*Брови*)

5. У вовні, а не вівця, літо й зиму труситься. (*Борода*)

6. Двоє лисенят завжди поруч сидять. (*Вуха*)

7. Ношу їх багато років, а ліку їм не знаю. (*Волосся*)

Урок 2

БЕРЕЖИ ЗДОРОВ'Я

Практична робота
Складання власних правил здорового способу життя

Дата _____
Клас _____

Додатковий
матеріал до уроку

Мета. Розвивати уявлення про здоровий спосіб життя; його складові; показати, що дотримання всіх складових — провідна умова збереження і зміцнення здоров'я.

Обладнання. Малюнки, ілюстрації, де зображені діти, які піклуються про своє здоров'я, таблиця “Моє здоров'я”.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Повторення вивченого матеріалу.

- Що найдорожче і найцінніше у житті?
- Які показники здоров'я ви знаєте?
- Які прислів'я знаєте про здоров'я?
- Для чого потрібне здоров'я?

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Створення проблемної ситуації.

— Ми ознайомилися із поняттям “здоров'я”, його основними ознаками. Кожен хотів би бути здоровим. Як, на вашу думку, треба піклуватися про своє здоров'я, як його берегти?

2. Розв'язання проблеми, поставленої вчителем.

На дошці ромашка “Моє здоров'я”. (Діти зривають по одній пелюсточки і коментують прочитане, доповнюють.)

3. Висновок.

Кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров'я. Іграшку, книжку, одяг можна купити за гроші, але здоров'я — не купиш. Саме тому з раннього дитинства треба вести здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя — це дотримання режиму дня, правил гігієни, правильне харчування, заняття спортом, фізична праця, загартовування, відмова від шкідливих звичок.

4. Робота з підручником.

- Розгляд і аналіз малюнків.
- Самостійне опрацювання тексту підручника (с. 14).
- Робота за схемою.
- Відповіді на запитання.

Фізкультхвилинка

Всі піднесли руки — раз,
і навшпиньки став весь клас.
Два — присіли, руки вниз,
на сусіда не дивись.
Будем дружно ми вставати,
щоб ногам роботу дати.
Хто старався присідати —
може вже відпочивати.

IV. Закріплення вивченого.

1. Робота в зошиті (с. 4-6).

Завдання 1. Продовжити речення.

Завдання 2. Самостійна робота.

Завдання 3. Самостійна робота.



Завдання 4. Коментоване завдання.

Завдання 5. Прочитати і пояснити зміст вислову.

Завдання 6. Записати свій індивідуальний паспорт здоров'я.

2. Релаксаційна пауза.

Гра "День — ніч".

А зараз ми пограємо з вами гру: "День — ніч". У нас будуть "сови" і "діти". Якщо "сови" літають — отже, "ніч", всі завмирають в тих позах, в яких застав їх виліт "сов". На слово — "день" "діти" прокидаються, а всі "сови" "засинають", завмирають в тій позі, в якій вони були.

Вчитель ділить учнів на дві команди — одна з них "Сови", друга — "Діти".

— Коли я скажу — "день", всі "сови" "заснуть", а "діти" почнуть показувати те, що вони роблять протягом дня: встають, вмиваються, їдять, ідуть в школу і т. д. А якщо я скажу: "Ніч" — прокинуться "сови" і почнуть літати, а "діти" "заснуть" в тій позі, в якій застала моя команда.

3. Творче завдання "Закінчіть речення".

1. Свої зуби я _____.
2. Свої руки я _____.
3. Їсти я більш за все люблю _____.
4. Займатися спортом я _____.
5. Обливатися холодною водою я _____.
6. Купатися я _____.
7. Сплю я найкраще тоді, коли _____.
8. Вранці я прокидаюся _____.

4. Розв'язування кросворда.

1.

гар	ван	За	то	ня	ву
-----	-----	----	----	----	----

2.

ба	Ходь
----	------

3.

рт	Спо
----	-----

4.

жим	Ре
-----	----

5.

кій	Спо
-----	-----

6.

нок	Від	чи	по
-----	-----	----	----

7.

зи	М'я
----	-----

1.

ка	За	ряд
----	----	-----

1 3
2 Д
3 О
4 Р
5 О
6 В
7 '
8 Я

Практична робота
Складання власних правил здорового способу життя

Мета. Закріпити знання учнів про здоровий спосіб життя; вчити дотримуватися всіх складових здорового способу життя; сприяти тому, щоб вони перейшли у звичку.

- а) Скласти рецепт здорового способу життя.
- б) Вчити позбуватися шкідливих звичок.
- в) Підведення підсумків.

V. Підсумок уроку.

- Що таке “здоровий спосіб життя”?
- Які поради щодо здорового способу життя ви виконуєте?
- Які не виконуєте? Чому?

Послухайте поради, як слід піклуватися про себе.

Друже, щоб здоровим бути,
треба навички здобути,
про здоров'я піклуватись.
Перш за все — не лінуватись,
і здружитися зі спортом,
рідко ласувати тортом,
воду крижану не пити
і ніколи не палити!
Щоб знешкодити мікроби,
руки мий щоразу чисто,
не забудь щоденно їсти
овочі і фрукти різні —
всі вони тобі корисні.
Вранці й ввечері, мій любий,
завжди-завжди ти чисть зуби.

*Практична робота**Складання правил відпочинку на природі, у школі, біля дому**Додатковий матеріал до уроку*

Мета. Ознайомити дітей із фізичними компонентами здоров'я, вчити підтримувати і відновлювати розумову й фізичну працездатність, чергувати розумове і фізичне навантаження; виховувати прагнення активно рухатися, виробляти гарну і правильну поставу.

Обладнання. Плакат-розкладка “Здоровий спосіб життя”. На дошці добірка малюнків з тем “В дружбі зі спортом”, “Фізична праця — необхідність кожного”, “Грація, краса і здоров'я”.

Хід уроку**I. Організаційний момент.****II. Повторення вивченого матеріалу.**

- Що позитивно впливає на здоров'я?
- Від чого залежить здоров'я?
- Про яку людину можна сказати, що вона обрала здоровий спосіб життя?
- Який ваш рецепт здорового способу життя?

III. Вивчення нового матеріалу.**1. Створення проблемної ситуації.**

- Я почну розповідати вам казку.

Колись до маленької дитини підійшов Чарівник і сказав: “Це тобі клубок ниток, в якому нитка твого життя. Якщо швидко розмотуватимеш клубок, життя твоє пройде швидко, якщо повільно, воно буде йти повільно”. Дитина взяла в руки клубок і ...

- Що було далі?
- Як вчинила дитина?

Придумайте закінчення до цієї казки.

(Діти: вона його загубила, просто кинула і все; заплутала, порвала, швидко розкрутила і життя пройшло швидко; розкручувала повільно, щодня по рівній частині, бо хотіла жити якомога довше.)

— Варіанти дуже цікаві, ви правильно зрозуміли, що час — це безцінний дар, і його треба берегти.

А це означає, що потрібно правильно використовувати час, не витратити даремно, щоб багато встигнути в своєму житті.

- Протягом дня у нас дуже багато різних справ. Як встигнути все зробити?

Висновок.

- Правильно організувати своє життя, свої справи.

2. Розповідь учителя з елементами бесіди.

— Праця — джерело здоров'я. Своєю працею людина впливає на природу, створює все необхідне для життя. Праця може бути фізичною і розумовою.

Фізична праця — робота м'язів тіла.

Розумова праця — робота мозку та органів чуттів.

- Чи може людина постійно працювати?

Звичайно, ні. Працю потрібно чергувати з відпочинком.

Відпочинок — це стан спокою або активної діяльності, що сприяє відновленню сил і працездатності. Робота і відпочинок тісно пов'язані між собою. Розумно відпочивати у вихідні дні, на канікулах — усе це важливо для здоров'я. Безцільне гаяння часу не є відпочинком. А.П. Чехов зазначив, що можна стомитися, лежачи цілий день на дивані.

Ваша праця — навчання. Ви живете у певному ритмі. В один і той самий час встаєте, займаєтеся у школі, обідаєте, відпочиваєте, лягаєте спати. Будь-яка робота не буде втомливою, якщо її виконувати у певній послідовності, чергуючи працю з відпочинком.

Найкорисніші для здоров'я види відпочинку — особисті захоплення людей, їхнє хобі — музика, ліплення, живопис, спорт, література, колекціонування, розведення рослин.

3. Релаксаційна пауза.

Вчитель вмикає приємну музику.

— Ми будемо з вами зараз танцювати під музику так, як ви самі цього захочете.

Вчитель починає рухатися, а за ним — діти.

— Давайте уявимо собі “Чарівну країну”, де дуже красиво, все наповнене світлом, росте багато квітів, дерев. І наше тіло говорить нам: “Дякую, я гарно відпочило”. Ви повільно зупиняєтесь, ще раз дивитесь на мене, на своїх друзів і сідаєте за парти.

4. Робота з підручником.

- Розгляд і аналіз малюнків.
- Опрацювання тексту з підручника.
- Читання і обговорення вірша.
- Відповіді на запитання.

IV. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Робота в зошиті (с. 7–8).

Завдання 1. Прочитати завдання і вибрати правильну відповідь.

Завдання 2,3. Виконувати аналогічно.

Завдання 4. З коментуванням, з допомогою вчителя.

Завдання 5. Ознайомитись зі змістом завдання, виконати в групах.

Завдання 6. Самостійна робота.

Завдання 7. Вивчити фізкультхвилинку.

2. Розучування комплексу ранкової зарядки №1.

Практична робота

Складання правил відпочинку на природі, у школі, вдома

Мета. Скласти правила відпочинку на природі, у школі, вдома; вчити дітей дотримуватись їх.

Орієнтовні правила.

1. У школі:

- на перерві виходь на свіже повітря;
- грайся спокійно, намагайся не перезбуджуватися;
- грайся обережно, остерігайся травм.

2. Біля будинку:

- грайся у рухливі ігри на дитячому майданчику;
- твій активний відпочинок не має заважати дорослим;
- не перевтомлюйся, пам’ятай, що “справі — час, потісі — година”.

3. На природі:

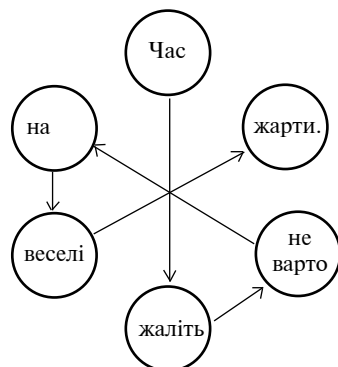
- добери зручний одяг, що відповідає погоді;
- відпочивай активно, з добрим настроєм;
- не шкодь природі, не знищуй її, а милуйся нею.

3. Бесіда про значення сміху для людей.

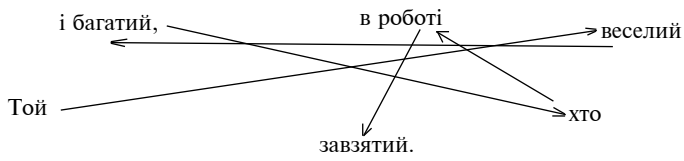
Сміх — союзник відпочинку. Він знімає почуття втоми. “Вітамін сміху” вам необхідний так само, як і вітамін росту та всі інші вітаміни.

4. Гра “Розсипанка”.

— Зберіть і прочитайте прислів’я. Як ви їх розумієте?



(Час жаліть не варто на веселі жарти. Жарт на хвилинку, а заряджає на годину.)



(Той веселий і багатий, хто в роботі зав'язаний.)

V. Підсумок уроку.

- Що таке розумова і фізична праця?
- Як ви розумово і фізично працюєте?
- Які види відпочинку активні?
- Які пасивні?
- Як ви відпочиваєте?
- Що вам сподобалося на сьогоднішньому уроці?
- Що нового ви дізналися?

