ВИДАВНИЦТВО РАНОК

НОВА ПРОГРАМА початкова школа

РОЗРОБКИ УРОКІВ

Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

До підручника Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль

- Детальні плани-конспекти уроків
- Дидактичні матеріали
- Календарно-тематичний план

4 клас

Календарно-тематичний план

(35 годин на рік, 1 година на тиждень)

№ з/п	Тема уроку	Дата проведення	Примітки
Розділ 1. ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ			
1	Цінність життя і здоров’я		
2	Складові здоров’я і його чинники		
3	Показники розвитку дитини		
Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я			
4	Харчування і здоров’я		
5	Рух для здоров’я		
6	Загартовування		
7	Профілактика захворювань		

ПЕРЕДМОВА

Посібник складено відповідно до чинної програми з основ здоров'я. Водночас він є складовою комплекту, до якого ввійшли:

- Основи здоров'я : підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль. — Х. : Вид-во «Ранок», 2015. — 160 с.
- Основи здоров'я. 4 клас : робочий зошит : до підруч. Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль / Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль. — Х. : Вид-во «Ранок», 2015. — 64 с.
- Основи здоров'я. 4 клас : експрес-контроль : до підруч. Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль / Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль. — Х. : Вид-во «Ранок», 2015. — 64 с.

У розробках уроків задіяно всі названі вище видання. Крім того, вчитель може використати завдання, запропоновані авторами. У будь-якому разі для кожного уроку за конкретною темою учитель, який добре знає учнів класу, їх можливості, психологічні особливості, особисто добирає логічну й унікальну низку методів навчання. Саме тому такий учитель, скориставшись пропонованою методикою проведення уроків основ здоров'я, обов'язково скоригує її на основі власного досвіду. Зважаючи на це, автори розробили два основні варіанти розробок уроків. Перший пропонує конкретний виклад ходу уроку, власне — сценарій уроку (уроки 1, 2, 3, 15, 16, 19 та всі за темами безпеки життєдіяльності). Другий включає перелік методів навчання з рекомендованими діями без розширеної конкретизації текстів учителя (усі інші уроки).

Видання містить детальні розробки уроків, у яких розкрито зміст навчального матеріалу, вміщено матеріали для мотивації навчальної діяльності, зазначено основні структурні елементи й дидактичну мету уроку, передбачено різноманітні форми і методи роботи з класом.

Уміщений у посібнику календарно-тематичний план допоможе вчителеві розподілити навчальний матеріал, установити логічні зв'язки між розділами курсу, вчасно провести систематизацію й узагальнення знань.

РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Урок 1

Тема. Цінність життя і здоров'я.

Мета: формувати в учнів уявлення про: цінність життя і здоров'я, неповторність людини; безпеку і небезпеку, види небезпеки; види чинників небезпеки; умови виявлення небезпеки, наслідки небезпеки; формувати вміння порівнювати безпеку і небезпеку, визначати їх істотні ознаки, уникати небезпеку; мотивувати учнів до збереження власного здоров'я.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: підручник, робочий зошит, чотири паперові смайлики: з дуже гарним настроєм, гарним настроєм, поганим настроєм і дуже поганим настроєм.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

Учитель вітає учнів з новим навчальним роком й пропонує виконати вправу **«Смайлик».** (У рядочку чотири смайлики: з дуже гарним настроєм, гарним настроєм, поганим настроєм і дуже поганим настроєм.)

Учні обирають смайлики, які відповідають їхньому настрою. З обраних смайликів утворюють портрет настрою класу.

Методична порада. Під час проведення першого уроку слід налаштувати учнів на активну навчально-пізнавальну і здоров'язбережувальну діяльність на наступних уроках, створити атмосферу психологічного комфорту, заохочувати учнів до сумлінної роботи на уроках, постійно дбати про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

II. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Ознайомлення учнів з підручником.

Розповідь учителя з елементами бесіди

Учитель. Розгляньте обкладинку підручника. Як ви думаєте, чому саме так художник оформив обкладинку?

Учитель повідомляє, що зміст підручника складають тексти та ілюстрації.

Учитель. Тексти — це наповнення параграфів, правила, пам'ятки, поради, запитання і завдання. Схеми, таблиці, малюнки, фотографії — це ілюстрації. Усе це складає чотири розділи: «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова

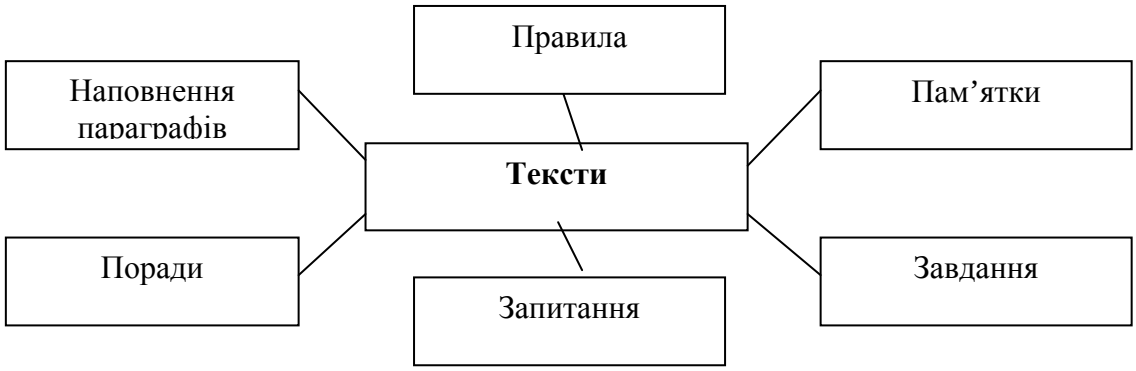
здоров’я», «Психічна і духовна складові здоров’я». Кожний розділ складається з параграфів. Зокрема, розділ 1 «Здоров’я людини» містить три параграфи: «Цінність життя і здоров’я», «Складові здоров’я і його чинники» і «Показники розвитку дитини». Після кожного параграфа вміщено запитання і завдання, на які ви будете відповідати або виконувати в класі. Над окремими завданнями працюватимете вдома самостійно або разом із дорослими. Орієнтуватися в цьому вам допоможуть умовні позначки.

Учитель пропонує учням розглянути умовні позначки на с. 3 підручника.

Учитель. Як ви думаєте, чому художник намалював умовні позначки саме такими? Погортайте сторінки підручника і знайдіть ці позначки. Також, гортаючи сторінки підручника, ви знайдете малюнки, схеми, таблиці, поради, завдання, ситуації для обговорення. Усе це складає зміст підручника і допоможе вам краще засвоїти тему уроку, поділити зміст параграфа на частини, в кожній з них виділити головну думку, сформулювати запитання за змістом кожної частини тощо.

2. Моделювання схем.

Учитель пропонує учням подати зміст підручника у вигляді схем «Тексти» й «Ілюстрації».



3. Продовження ознайомлення учнів з підручником.

Учитель звертає увагу учнів на те, що в підручнику є слова, виділені червоним кольором і пропонує відповісти на запитання:

— Як ви вважаєте, чому виділено ці слова?

ІІІ. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ УРОКУ

Учитель оголошує тему уроку і записує її на дошці (запис зберігається впродовж усього уроку).

Учитель. Як ви вважаєте, чому ми вивчатимемо цю тему?

Учні висловлюють свої міркування.

Після цього вчитель ознайомлює учнів із планом уроку. Поданий план є орієнтовним і вчитель може змінити його на власний розсуд.

План уроку

1. Безпека життя і здоров’я.
2. Небезпека для здоров’я. Види небезпеки.
3. Чинники небезпеки, їх види.
4. Негативні наслідки дії чинників небезпеки, їх вплив на життя і здоров’я.
5. Цінність життя і неповторність людини.

ІV. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

Запитання до учнів

— Як настрій людини впливає на її здоров’я?

— Наведіть приклади: позитивного впливу настрою на здоров’я людини; негативного впливу настрою на здоров’я людини.

— Чи можна, на вашу думку, вичерпати здоров’я? Відповідь поясніть.

— Кажуть, що здоров’я цінніше за будь-які статки і багатства. Поясніть, як ви це розумієте.

V. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Відпрацювання пункту 1 плану уроку

Робота за підручником

Учитель. Про що слід дбати, аби зберегти здоров’я? Правильно, слід дбати про безпеку здоров’я. Чому?

Учитель пояснює, що життя і здоров’я людини є неповторними і незамінними.

Учитель. Як слово «безпека» прийшло в нашу мову? Висловіть власні думки. Прочитайте другий абзац на с. 6 підручника і розгляньте малюнки нижче.

— На якому з них зображений Цур? А на якому — Пек? Чому ви так вважаєте?

— Що для вас означає слово «безпека»? Доведіть на прикладах.

Учні висловлюють власні міркування.

Учитель. На цій самій сторінці прочитайте останній абзац (під малюнками) і перший абзац на с. 7.

— Порівняйте власні відповіді з текстом підручника. Вкажіть розбіжності.

Відпрацювання пунктів 2, 3 плану уроку

Учитель. Як ви вважаєте, що таке небезпека? Прочитайте другий абзац на с. 7 підручника і дайте відповіді на запитання:

— Чому слово «небезпека» виділено червоним кольором?

— Чому необхідно уникати небезпек?

— Чи доводилося вам потрапляти в небезпечну ситуацію? Якщо так, як ви діяли, щоб не зашкодити власному життю і здоров'ю? Чому?

— Назвіть види небезпеки. Наведіть власні приклади.

— Коли люди здебільшого згадують про здоров'я?

Відпрацювання пунктів 4, 5 плану уроку

Учитель повідомляє учням, що причинами небезпеки є чинники, які призводять до різних негативних наслідків.

Учитель. Розгляньте таблицю на с. 7 і дайте відповіді на запитання:

— Назвіть види чинників небезпеки.

— Наведіть приклади їх наслідків.

Учитель повідомляє, що негативні наслідки виявленої небезпеки можливі за певних умов й називає ці умови.

Учитель. Щоб не було негативних наслідків для життя і здоров'я людини, слід: усувати причини небезпеки; запобігати умовам її розвитку. Прочитайте три останні абзаци на с. 9 і дайте відповіді на запитання:

— Як ви розумієте приказки: «Лід ламається на тонкому», «Не хапайся за шипшину!»?

— Що для вас означає твердження: життя людини — найцінніше?

Фізкультхвилинка

Учитель на свій розсуд пропонує учням виконати вправи, користуючись форзацами на початку та у кінці підручника.

VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Запитання до учнів

1. Що слід робити, аби не втратити здоров'я?
2. Чому здоров'я цінніше за будь-яке багатство?
3. Що означає для вас дбати про безпеку? Поясніть на конкретних прикладах.

4. Чим відрізняється безпека від небезпеки?

5. Назвіть види небезпеки. Наведіть приклади кожного виду небезпеки.

6. Серед перелічених видів небезпеки назвіть приховані, постійні, загальні.

— Вихід річок з берегів під час тривалих опадів.

— Щоденне перебування в непровітреному приміщенні.

— Ополонка на ставку вкрилася тонким льодом.

7. Що є причинами небезпеки?

8. Назвіть види чинників небезпеки. Якими можуть бути їх наслідки? Наведіть приклади.

9. За яких умов виявлена небезпека може мати негативні наслідки? Що слід робити, аби уникнути цих наслідків?

10. Чому кожен з вас є неповторним?

Робота за підручником

Учні виконують практичну роботу на с. 9 підручника.

Робота в зошиті

Учні виконують завдання на с. 1–2 робочого зошита за вибором вчителя.

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Запитання до учнів

1. Що сподобалося на уроці?

2. Оцініть свою діяльність на уроці.

Учитель вербально (словесно) оцінює діяльність учнів на уроці відповідно до рівнів їх навчальних досягнень.

Рекомендації для роботи учня з батьками

Учитель пропонує учням вдома разом з батьками виконати завдання на с. 9 підручника.

Урок 2

Тема. Складові здоров’я і його чинники.

Мета: формувати в учнів уявлення про цілісність здоров’я, його складові (фізичну, психічну, соціальну, духовну), істотні ознаки складових здоров’я, чинники здоров’я, кроки до здорового способу життя; мотивувати учнів до розвитку складових власного здоров’я, до виконання порад здорового способу життя; виховувати бережливе ставлення до власного здоров’я.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: підручник, робочий зошит.

Хід уроку

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

ІІ. ПЕРЕВІРКА Й ВЕРБАЛЬНЕ (СЛОВЕСНЕ) ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК, НАБУТИХ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ УРОЦІ

Фронтальне усне опитування

1. Чому людина здебільшого згадує про здоров'я лише тоді, коли занедужає?

2. Що означає бездумно витрачати здоров'я? Поясніть на прикладах.

3. Складіть правила для збереження здоров'я.

4. Назвіть умови, за яких можуть проявитися негативні наслідки виявленої небезпеки.

5. Наведіть приклад небезпеки і умови, за яких можуть проявитися її негативні наслідки.

6. Чому слід усувати чинники небезпеки та запобігати умовам її розвитку?

Оцінювання результатів опитування

Учитель залучає учнів до аналізу відповідей. Визначаються відповіді, які:

- вирізнялися логічною послідовністю, аргументованістю, доказовістю, повнотою;
- ілюструванням загальновідомими або власними прикладами.

Методична порада. У процесі такого оцінювання на цьому уроці й на наступних уроках увага звертається на досягнення учня, навіть на маленькі його здобутки. Доцільно рекомендувати учню, на що йому слід звернути увагу, над чим більше попрацювати, особливо в набутті практичних умінь і навичок.

ІІІ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ; ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ УРОКУ

Учитель. Відкрийте підручник на с. 10 і прочитайте назву теми, яку вивчатимемо. Отже, сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, що здоров'я людини складається з чотирьох складових; дізнаєтеся про чинники здоров'я, тобто що впливає на здоров'я людини.

Учитель записує тему уроку на дошці (запис зберігається впродовж усього уроку).

Після цього вчитель ознайомлює учнів із планом уроку. Поданий план є орієнтовним і вчитель може змінити його на власний розсуд.

План уроку

1. Значення здоров’я для людини.

2. Складові здоров’я (фізична, психічна, соціальна, духовна) та їх ознаки.

3. Здоров’я в людини одне.

4. Чинники здоров’я, або що впливає на здоров’я.

5. Кроки до здорового способу життя.

Учні ознайомлюються з планом уроку і висловлюють припущення, що опрацьовуватимуть на уроці.

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Відпрацювання пункту 1 плану уроку

Робота за підручником

Учитель. Прочитайте друге речення у першому абзаці на с. 10 підручника і дайте відповідь на запитання:

— Що для вас означає твердження «я маю добрий фізичний стан»?

Дочитайте перший абзац до кінця. Отже, фізичний стан — це… (учні називають ознаки, а вчитель записує їх на дошці).

Учитель відповідає на запитання, які виникли в учнів.

Відпрацювання пункту 2 плану уроку

Розповідь учителя з елементами бесіди

Учитель. Кожен з вас розвивається фізично.

— Що означає для вас розвиватися фізично?

— Що сприяє вашому фізичному розвитку?

Гарний фізичний розвиток допомагає вашому організму:

— протидіяти хворобам;

— легко переносити зміни температури повітря.

Ці ознаки вчитель також записує на дошці.

Учитель. Отже, ознаки фізичного стану і ознаки фізичного розвитку становлять одну зі складових здоров’я. Її називають **фізична складова здоров’я**.

Методична порада. Формування уявлень про психічну, соціальну та духовну складові здоров’я можна здійснювати аналогічно. Під час формування уявлень про психічну і соціальну складові здоров’я слід попрацювати з тлумачним словничком (с. 11 підручника).

Учитель пропонує учням відповісти на запитання:

— Як ви вважаєте, чи треба розвивати складові здоров’я? Чому?

Робота в групах

Учитель пропонує учням об’єднатися в 4 групи і обговорити, як доцільно розвивати складові здоров’я (одна складова здоров’я для кожної групи).

Відпрацювання пункту 3 плану уроку

Розповідь учителя з елементами бесіди

— Як ви вважаєте, чи завжди стан вашого здоров’я однаковий?

— Чому він змінюється?

— Що впливає на стан здоров’я?

— Як на стан вашого здоров’я впливає температура повітря? вода? ґрунт? сонячні промені? рослини? тварини?

Учні по черзі висловлюють власні міркування щодо впливу на їхнє здоров’я компонентів неживої природи і компонентів живої природи.

Учитель. Отже, навколишнє природне середовище — один із чинників, що впливає на стан здоров’я людини. Що для вас означає навколишнє природне середовище? Правильно, ми всі живемо серед природи, яка є навколо нас. Як навколишнє природне середовище впливає на стан вашого здоров’я.

Відпрацювання пунктів 4, 5 плану уроку

Моделювання схеми

Учитель креслить на дошці неповну схему «Чинники здоров’я». Схема заповнюється під час ознайомлення учнів з певним чинником здоров’я.

Продовження розповіді вчителя з елементами бесіди

— Що оточує нас, крім природного середовища? (Технічні пристрої, апарати, будівлі тощо.)

— Чи належить те, що ви назвали, до природи? (Ні. Це все створене людиною.)

— Що зі створеного людиною там, де ви живете, впливає на ваше здоров’я позитивно? А що — негативно?

— Як ви убезпечуєтеся від негативного впливу на здоров’я?

Учитель. Отже, усе, створене людиною, — один із чинників, який впливає на її здоров'я позитивно або негативно.

Зазначений чинник учитель вписує до схеми.

Учитель. Найвагомішим чинником здоров'я вважається спосіб життя кожної людини.

— Що означає для вас спосіб життя людини?

Учні висловлюють власні міркування.

Робота за підручником

Учитель. Прочитайте останній абзац на с. 13 і дайте відповідь на запитання «Чому спосіб життя кожного є найвагомішим чинником здоров'я?».

На с. 14 вміщені поради, які допоможуть вам крокувати до здорового способу життя. Ознайомтесь з ними і дайте відповіді на запитання:

— Які з цих порад ви виконуєте?

— Чому до них слід дослухатися?

Робота в групах

Учитель пропонує учням об'єднатися в групи і обговорити, як зазначені поради допомагають додержуватися здорового способу життя.

Фізкультхвилинка

Учитель на свій розсуд пропонує учням виконати вправи, користуючись форзацами на початку та у кінці підручника.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Робота за підручником

Учні відповідають на запитання 2–5 на с. 14 підручника. Після цього обговорюють ситуаційне завдання на с. 15.

Робота в зошиті

Учні виконують завдання на с. 3–4 робочого зошита за вибором учителя.

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Запитання до учнів

1. Що сподобалося на уроці?

2. Що нового дізналися?

3. Що, на вашу думку, з вивченого сьогодні, ви будете використовувати?

Учитель вербально (словесно) оцінює діяльність учнів на уроці відповідно до рівнів їх навчальних досягнень.

Рекомендації для роботи учня з батьками

Учитель пропонує учням вдома разом з батьками виконати завдання на с. 15 підручника.

Урок 3

Тема. Показники розвитку дитини.

Мета: формувати в учнів уявлення про вікові зміни власного організму, показники розвитку, рівень їх фізичного розвитку, вплив здоров'я на фізичний розвиток та показники розвитку; особливості розвитку дітей різного віку; формувати вміння порівнювати дітей різного віку за істотними ознаками, визначати рівень власного фізичного розвитку; порівнювати свої показники з табличними даними; розвивати в учнів мотиваційні основи збереження і зміцнення власного здоров'я.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: підручник, робочий зошит, експрес-контроль.

Хід уроку

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

ІІ. ПЕРЕВІРКА Й ВЕРБАЛЬНЕ (СЛОВЕСНЕ) ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК, НАБУТИХ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ УРОЦІ

Фронтальне усне опитування

1. Розкажіть про значення здоров'я для людини.
2. Що для вас означає здоров'я?
3. Що становить фізичну складову здоров'я?
4. Охарактеризуйте фізичну складову здоров'я за її істотними ознаками.
5. Впізнайте за описом, про яку складову здоров'я йдеться.

Ви уважно сприймаєте інформацію, запам'ятовуєте її, міркуєте про все, що бачите і чуєте, відчуваєте на смак, дотик і нюх. Ви виявляєте різні емоції: радість, гордість, сором, гнів тощо.

6. Як би ви розповіли про соціальну складову здоров'я учням третього класу?
7. Доведіть на прикладах, що складові здоров'я взаємопов'язані.
8. Як ви крокуєте до здорового способу життя?

Оцінювання результатів опитування

Учитель залучає учнів до аналізу відповідей. Визначаються відповіді, які:

• вирізнялися логічною послідовністю, аргументованістю, доказовістю, повнотою;

• ілюструванням загальновідомими або власними прикладами.

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ; ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ УРОКУ

Учитель. Відкрийте підручник на с. 15 і прочитайте назву теми, яку вивчатимемо. Отже, сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про показники розвитку дитини.

Учитель записує тему уроку на дошці (запис зберігається впродовж усього уроку).

Після цього вчитель ознайомлює учнів із планом уроку. Поданий план є орієнтовним і вчитель може змінити його на власний розсуд.

План уроку

1. Діти 9–10 років.
2. Діти до року — немовлята.
3. Діти від 1 до 3 років — діти ясельного віку.
4. Діти від 3 років до 6 років — дошкільнята.
5. Діти від 6 до 10 років — молодші школярі.
6. Показники розвитку дитини.
7. Фізичний розвиток, визначення рівня фізичного розвитку.

Учні ознайомлюються з планом уроку і висловлюють припущення, що опрацьовуватимуть на уроці.

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Відпрацювання пункту 1 плану уроку

Запитання до учнів

— Розкажіть, як ви змінилися в четвертому класі порівняно з першим класом? другим класом? третім класом?

Учні висловлюють власні міркування. Узагальнюючи міркування учнів, учитель зазначає, що з ними відбувалися зміни від самого народження.

Відпрацювання пункту 2 плану уроку

Робота за підручником

Учитель. Прочитайте перший абзац на с. 16 підручника і дайте відповіді на запитання:

— Про дітей якого віку йдеться?

— Назвіть ознаки немовлят.

— Чому немовлятам необхідно часто їсти і багато спати?

— Чому немовлята потребують дбайливого догляду?

— Чи доводилося вам «спілкуватися» з немовлятами? Розкажіть про ваші враження.

— Чи розповідали вам дорослі, як ви поводилися, коли були немовлятами?

Відпрацювання пункту 3 плану уроку

Учитель. Чи ходили ви в ясельну групу? У якому віці? Діти від 1 до 3 років — це діти ясельного віку.

Робота за підручником

Учитель. Прочитайте другий абзац на с. 16 підручника і дайте відповіді на запитання:

— Назвіть ознаки дітей цього віку.

— Що слід робити дорослим, аби діти швидко росли, розвивалися?

— Скільки приблизно слів знає дитина в трирічному віці?

— Що розуміють діти цього віку?

— Чим люблять займатися діти цього віку?

— Кого наслідують діти ясельного віку?

— Пригадайте, якщо можете, кого наслідували ви.

Відпрацювання пунктів 4, 5 плану уроку

Робота за підручником

Учитель. Прочитайте останній абзац на с. 16 підручника та перший на с. 17 і дайте відповіді на запитання:

— Чому дошкільнята часто кажуть: «Я сам!»?

— Назвіть якомога більше ознак дітей цього віку. Доповніть їх ознаками, яких немає в підручнику.

Робота в парах

Учитель пропонує учням об’єднатися в пари і виконати такі завдання.

— Обговоріть, чим дошкільнята відрізняються від дітей ясельного віку.

— Пригадайте і розкажіть одне одному, які події вам найбільше запам’яталися в дитячому садочку.

Учитель. Напевно, запам’ятався вам і випускний у дитячому садочку… А 1 вересня ви стали учнями — першокласниками. З першого по четвертий клас вас називали молодшими школярами, оскільки від 6 до 11 років — це молодший шкільний вік.

Робота за підручником

Учитель. Розгляньте малюнок на с. 17. Хто з дітей неправильно сидить? Чому? На цій самій сторінці прочитайте перший абзац. Чим особливі діти молодшого шкільного віку?

Відпрацювання пунктів 6, 7 плану уроку

Учитель. Показниками фізичного розвитку є маса тіла і зріст. Пригадайте, як ви вимірювали зріст і масу тіла в попередніх класах.

Робота в зошиті

Учні виконують завдання 6 на с. 6 робочого зошита, користуючись таблицею на с. 18 підручника.

Фізкультхвилинка

Учитель на свій розсуд пропонує учням виконати вправи, користуючись форзацами на початку та у кінці підручника.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Запитання до учнів

1. Які змінюються діти впродовж перших 9–10 років життя?

2. Назвіть особливості немовлят.

3. Чому немовлят так називають?

4. Чим відрізняються діти ясельного віку від немовлят?

5. Чим особливі дошкільнята?

6. Доповніть перелік особливостей дітей молодшого шкільного віку, поданого в підручнику.

Робота в зошиті

Учні виконують завдання 2–4 на с. 5–6 робочого зошита.

Також можна запропонувати учням виконати завдання за посібником для експрес-контролю (ТЕСТ 1).

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Запитання до учнів

1. Що сподобалося на уроці?

2. Що нового дізналися?

3. Що, на вашу думку, з вивченого сьогодні,знадобиться вам у майбутньому?

Учитель вербально (словесно) оцінює діяльність учнів на уроці відповідно до рівнів їх навчальних досягнень.

Рекомендації для роботи учня з батьками

Учитель пропонує учням вдома разом з батьками виконати завдання на с. 19 підручника.

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Урок 4

Тема. Харчування і здоров'я.

Мета: ознайомити учнів із групами харчових продуктів; формувати в учнів розуміння необхідності для здоров'я збалансованого харчування і дотримання питного режиму, умінь вибирати їжу з різних груп харчових продуктів, виконувати правила збалансованого харчування.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: підручник; робочий зошит; аркуші паперу, поділені на дві частини; картки із зображенням харчових продуктів; одноразовий посуд — тарілки, стакани; плакати, експрес-контроль.

Хід уроку

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

ІІ. ПЕРЕВІРКА Й ВЕРБАЛЬНЕ (СЛОВЕСНЕ) ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК, НАБУТИХ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ УРОЦІ

Фронтальне усне опитування

1. Чим відрізняються немовлята від дітей дошкільного віку?
2. Що вміють робити першокласники?
3. Чим відрізняються учні четвертого класу від першокласників?

Оцінювання результатів опитування

Учитель залучає учнів до аналізу відповідей. Визначаються відповіді, які:

- вирізнялися логічною послідовністю, аргументованістю, доказовістю, повнотою;
- ілюструванням загальновідомими або власними прикладами.

ІІІ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ; ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ УРОКУ

Учитель записує тему уроку на дошці (запис зберігається впродовж усього уроку).

Після цього вчитель ознайомлює учнів із планом уроку. Поданий план є орієнтовним і вчитель може змінити його на власний розсуд.

План уроку

1. Групи харчових продуктів.

2. Вітаміни та мінеральні речовини, їх значення для здоров’я.

3. Питний режим. Значення води для життя і здоров’я людини.

4. Правила збалансованого харчування.

Методична порада. Перед формулюванням теми уроку за умови наявності відповідного обладнання можна запропонувати учням переглянути слайди чи відеофільм за темою уроку, що дасть змогу учням самостійно назвати тему уроку. Варто також проаналізувати значення всіх складових їжі та води без виокремлення пунктів 1–3 плану уроку, підкресливши значення збалансованого вживання всіх компонентів харчування і води під час роботи над пунктом 4 плану.

Самостійна робота

Учні на окремому аркуші паперу, заздалегідь поділеному на дві частини, які позначено відповідно I і II (А і Б, «на початку уроку» і «в кінці уроку» тощо), записують меню, яке вони хотіли б мати на сьогодні.

Методична порада. З метою скорочення часу папір можна поділи на дві частини і позначити заздалегідь.

Мозковий штурм

Учитель пропонує учням відповісти на запитання: «Які харчові продукти вживає людина?». Пропозиції не коментують. Учитель записує відповіді на дошці. Відповіді варто записувати так, щоб одразу формувалася опорна схема «Групи харчових продуктів» (с. 20–21 підручника).

Методична порада. Опорну схему можна підготувати заздалегідь; відкриваючи відповіді учнів за мірою їх надходження.

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Відпрацювання пунктів 1–3 плану уроку

Міні-лекція вчителя

Учитель. Усю їжу людина готує з таких основних груп харчових продуктів: хліб, хлібобулочні вироби, крупи; овочі і фрукти; молоко та молочні продути; м’ясо та м’ясні продукти, замінники м’яса; продукти, що містять жири. Щоб бути здоровим, слід харчуватися в достатній кількості та рівномірно, вживаючи продукти з усіх груп. У їжі має бути достатня кількість вітамінів. Дитині особливо важливо вживати продукти, багаті на вітаміни А, С і D (с. 22–23 підручника). Крім цього, для правильного розвитку дитині потрібні також мінеральні речовини, зокрема кальцій і фосфор, фтор і йод, мідь і залізо

(с. 23). Оскільки обмін речовин у людини відбувається за участі води, важливо, щоб вона була безпечна для вживання. Також важливо вживати воду в достатній кількості (с. 24).

Методична порада. Інформацію для міні-лекції слід добирати, зважаючи на особливості харчування в регіоні після обговорення теми з батьками. Цікаві факти можна дібрати з додаткового матеріалу до уроку.

Робота в групах «Вибір страв у меню на сьогодні»

Учитель пропонує учням об'єднатися у групи по 4–5 осіб. Учні вибирають картки із зображенням харчових продуктів, з яких можна приготувати страви та напої, які учні хочуть включити у власне меню на день. Потім прикріплюють обрані картки до тарілок і стаканів. Учні презентують результати роботи, самостійно обравши форму презентації (повідомлення спікера, кількох членів групи, усієї групи).

Методична порада. Учитель має акцентувати увагу учнів на необхідності наявності в презентації короткого пояснення вибору страв та висновку про вплив на здоров'я обраного меню. Учні також можуть обрати свій метод роботи над завданням та презентації вибору їжі для вживання впродовж дня.

Демонстрація

Учитель демонструє:

1) плакати із зображенням кілька наборів страв меню школяра на день, в яких для всіх прийомів їжі переважають: а) макарони; б) картопля; в) молоко; г) м'ясо; д) яблука; е) сало й олія (або горіхи). Спонукає учнів до розуміння потреби обирати для щоденного меню їжу з усіх груп харчових продуктів, яка має містити вітаміни і мінеральні речовини в достатній кількості, а також дотримуватися питного режиму;

2) плакати із зображенням смажених і копчених та відварних, тушкованих і запечених страв, наголошуючи на корисності останніх трьох.

Фізкультхвилинка

Учитель пропонує учням виконати вправи для очей, користуючись форзацом у кінці підручника.

Відпрацювання пункту 4 плану уроку

Робота в парах

Учитель пропонує учням об'єднатися в пари. Учні знайомляться з правилами збалансованого харчування (с. 26 підручника). Обговорюють своє меню, вибране на початку уроку, роблять висновки щодо його відповідності зазначеним правилам.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Робота в зошиті

Учні самостійно виконують завдання 1–6 на с. 7–8 робочого зошита за вибором учителя.

Також можна запропонувати учням виконати завдання за посібником для експрес-контролю (ТЕСТ 2).

Самостійна робота

Учні у частині ІІ аркушу паперу, з яким вони працювали на початку уроку, записують меню, яке вони скоригували за результатами роботи на уроці. Учитель пропонує учням презентувати результати роботи щодо корекції меню з поясненням своїх дій.

Вправа «Доповнення»

Учні доповнюють правила збалансованого харчування.

- Під час кожного прийому їжі вживай продукти з…
- Кількість їжі має бути…
- Перевагу віддавай…
- Їж… , не рідше ніж… . Не …
- Уживай … їжу.

Методична порада. Ці правила можна розмістити на великому аркуші паперу, оформленому як плакат; частину рядків закрити папером, що легко знімається. Учні доповнюють колективно або індивідуально. Можна також використати текст підручника (с. 26).

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Вправа «Обмін точками зору»

Учні почергово висловлюють свою точку зору щодо проведення уроку та його результатів. Учитель рекомендує використати набуті знання і вміння для виконання правил збалансованого харчування, поділитися набутим досвідом з рідними і друзями.

Оцінювання

Учитель вербально (словесно) оцінює діяльність учнів на уроці відповідно до рівнів їх навчальних досягнень.

Рекомендації для роботи учня з батьками

Учитель пропонує учням вдома разом з батьками виконати завдання на с. 27 підручника.

Додатковий матеріал до уроку

Інформація для доповнення міні-лекції та роботи з батьками

• Організм з їжею має отримати стільки ж енергії, скільки витратив упродовж доби. Харчування, яке відповідає цій умові, називається збалансованим. Тому основне правили збалансованого харчування: споживати стільки калорій, скільки витратив. Але організм дитини росте і розвивається, тому витрачає багато енергії й потребує більше різних поживних речовин, важливих саме у цьому віці. Тому батькам обов'язково потрібна консультація педіатра, лікаря-дієтолога щодо індивідуалізації меню дитини адекватно до її енергетичних потреб, імунологічного статусу тощо.

• Оптимальний розподіл калорійності при 4-разовому харчуванні: сніданок — 25 %; обід — 35 %; полуденок — 15 %; вечеря — 25 % (не пізніше ніж за 3 год до сну).

• В їжі мають бути обов'язково в належному співвідношенні незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти, вітаміни, мікроелементи, мінеральні речовини, вода.

• Раціональним вважають чотириразове харчування, адже воно підтримує оптимальний рівень поживних речовин в крові. Тому слід прагнути, щоб час прийому їжі був постійним.

• Основні правила раціонального харчування (за Гриценчук О. О., Овчарук О. В., Оліфіра Л. М., 2010):

1. Енергетична цінність харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму (калорійність для дітей 7–10 років має становити 2400 ккал; якщо дитина займається спортом, вона повинна отримувати на 300–500 ккал більше).

2. Задоволення потреб організму в основних поживних речовинах (оптимальне співвідношення білків, жирів, вуглеводів у раціоні здорової людини становить відповідно 1:1:4, а молодших школярів — 1:1:6).

3. Надання переваги цільним продуктам харчування в їх природному вигляді, що не зазнали обробки (рафінованих продуктів має бути мінімальним, не перевищувати 20 % раціону)

4. Максимальна різноманітність їжі.

5. Дотримання режиму харчування.

Урок 5

Тема. Рух для здоров'я.

Мета: формувати в учнів розуміння необхідності для здоров'я рухової активності; ознайомити з порадами з комплексу вправ ранкової гімнастики, правилами оздоровчої

ходьби та безпеки на тренуваннях; формувати вміння виконувати правила і поради задля безпеки упродовж рухової активності; мотивувати учнів до рухливого способу життя.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: підручник, робочий зошит, плакати, картки з описом різних фізичних вправ.

Хід уроку

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

ІІ. ПЕРЕВІРКА Й ВЕРБАЛЬНЕ (СЛОВЕСНЕ) ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК, НАБУТИХ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ УРОЦІ

Фронтальне усне опитування

1. Назвіть групи харчових продуктів.
2. Чому дитині потрібно вживати продукти, багаті на вітаміни?
3. Якими мінеральними речовинами слід забезпечити організм дитини?
4. Чому дітям важливо пити воду в достатній кількості?
5. Вживання яких страв дітям слід обмежувати?

Оцінювання результатів опитування

Учитель залучає учнів до аналізу відповідей. Визначаються відповіді, які:

- вирізнялися логічною послідовністю, аргументованістю, доказовістю, повнотою;
- ілюструванням загальновідомими або власними прикладами.

Методична порада. Слід також передбачити можливість заохочення учнів відповідними «званнями» з врученням перехідних нагород, які можна виготовити разом з ними.

ІІІ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ; ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ УРОКУ

Учитель записує тему уроку на дошці (запис зберігається впродовж усього уроку).

Після цього вчитель ознайомлює учнів із планом уроку. Поданий план є орієнтовним і вчитель може змінити його на власний розсуд.

План уроку

1. Рух для здоров’я.
2. Виконання вправ різних видів рухової активності.
3. Правила безпеки під час рухової активності.

Методична порада. За умови наявності відповідного обладнання перед формулюванням теми уроку можна запропонувати перегляд короткого відеоматеріалу з різними видами рухової активності, що дасть можливість учням самостійно назвати тему уроку.

Мозковий штурм

Учитель пропонує учням доповнити схему «Рух для здоров'я», використовуючи заготовлені фрагменти відповідей або записуючи на дошці відповіді учнів. Подані пропозиції не коментують. Відповіді варто розміщувати так, щоб одразу формувалася опорна схема.

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Відпрацювання пункту 1 плану уроку

Міні-лекція вчителя з елементами демонстрації

Учитель наголошує на важливості для здоров'я використовувати різні види рухової активності. Пропонує учням навести приклади позитивного впливу рухової активності на здоров'я. Повідомляє, що можна розвинути спритність, якщо грати в футбол, бадмінтон, займатися спортивною і художньою гімнастикою, стрибками; швидкість розвивають біг на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді; витривалість — спортивні ігри, лижі, веслування; силу — двобій, спортивна гімнастика. Наголошує на негативних змінах в організмі людини під впливом малорухливого способу життя (див. додатковий матеріал). Акцентує на обов'язковості додержання правил виконання фізичних вправ, необхідності контролювати самопочуття і стан здоров'я самостійно, за допомогою старших, регулярних оглядів лікаря.

Методична порада. Важливо навести приклади оздоровлення за допомогою фізичних вправ з найближчого оточення учнів, з життя відомих особистостей; за умови наявності відповідного обладнання доцільно використати ілюстративний відеоматеріал (наприклад, фрагмент з мультфільму «Як козаки у футбол грали»).

Робота в парах

Обговорення ситуаційного завдання (с. 31 підручника).

Відпрацювання пункту 2 плану уроку

Завдання учням

Які фізичні вправи ви виконуєте вдома і на уроках фізичної культури або на тренуваннях? Продемонструйте їх.

Методична порада. За можливості можна виконати це завдання в формі інтерв'ю, залучивши до демонстрації різних видів вправ вчителя фізичної культури, тренера спортивної секції, батьків учнів, старшокласників.

Відпрацювання пункту 3 плану уроку

Робота з підручником

Учитель пропонує учням ознайомитися з правилами оздоровчої ходьби (с. 29–30 підручника) та безпечного тренування (с. 31).

Фізкультхвилинка

Учитель на свій розсуд пропонує учням виконати вправи, користуючись форзацами на початку та у кінці підручника.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Робота в зошиті

Учні виконують завдання 1–6 на с. 9–10 робочого зошита за вибором учителя.

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Вправа «Обмін точками зору»

Учні почергово висловлюють свою точку зору щодо проведення уроку та його результатів. Учитель рекомендує поділитися набутим досвідом з рідними і друзями.

Методична порада. Вправу можна виконувати в колі, взявшись за руки.

Оцінювання

Учитель вербально (словесно) оцінює діяльність учнів на уроці відповідно до рівнів їх навчальних досягнень.

Рекомендації для роботи учня з батьками

Учитель пропонує учням вдома разом з батьками виконати завдання на с. 32 підручника.

Додатковий матеріал до уроку

Негативний вплив зменшення рухової активності на організм людини.

• Зменшується сила м'язів, знижується їх тонус.

• Інтенсивніше руйнуються і виводяться важливі для організму речовини.

• Збільшується потреба серця в кисні не лише під час фізичного навантаження, а й у спокої.

• Зменшується обсяг легеневої вентиляції, знижується поглинання кисню з крові тканинами тіла людини.

• Збільшується кількість жиру в організмі.

• Знижується міцність кісток і зубів.

• Знижується активність секреторної і рухової функції шлунку, підсилюються гнильні процеси у кишківнику, що призводить до самоотруєння організму.

• Зростає ризик хвороб серця, нирок, шкунково-кишкового тракту, розвитку карієсу, відкладення солей у суглобах, утворення каменів у нирках, жовчному міхурі.

Урок 6

Тема. Загартовування.

Мета: ознайомити учнів із принципами загартовування; формувати вміння виконувати елементи комплексу процедур загартовування; мотивувати учнів до виконання порад і правил загартовування.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: підручник, робочий зошит, плакати, картки з описом різних загартовувальних процедур, експрес-контроль.

Хід уроку

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

ІІ. ПЕРЕВІРКА Й ВЕРБАЛЬНЕ (СЛОВЕСНЕ) ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК, НАБУТИХ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ УРОЦІ

Фронтальне усне опитування

1. Назвіть види рухової активності.

2. Назвіть основні правила оздоровчої ходьби.

3. Чому і як слід додержуватися правил тренування?

4. Які види рухової активності сприяють розвиткові: а) спритності; б) швидкості; в) витривалості; г) сили?

Завдання учням

Продемонструйте вправи (на вибір) для розвитку сили та витривалості.

Оцінювання результатів опитування

Учитель залучає учнів до аналізу відповідей. Визначаються відповіді, які:

- вирізнялися логічною послідовністю, аргументованістю, доказовістю, повнотою;
- ілюструванням загальновідомими або власними прикладами.

ІІІ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ; ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ УРОКУ

Учитель записує тему уроку на дошці (запис зберігається впродовж усього уроку).

Після цього вчитель ознайомлює учнів із планом уроку. Поданий план є орієнтовним і вчитель може змінити його на власний розсуд.

План уроку

1. Основні принципи загартовування.
2. Чинники загартовування.
3. Правила загартовування.

Методична порада. Перед повідомленням теми уроку за умови наявності відповідного обладнання можна провести перегляд короткого відеоматеріалу або добірки слайдів з різними видами загартовування, що дасть можливість учням самостійно назвати тему уроку.

Опорна схема. Учитель демонструє учням неповну опорну схему «Загартовування», використовуючи заготовлені фрагменти відповідей або записуючи на дошці відповіді учнів. Подані пропозиції не коментують. Відповіді варто розміщувати так, щоб одразу формувалася опорна схема.

ІV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Відпрацювання пункту 1 плану уроку

Міні-лекція вчителя

Учитель. Щоб не зашкодити своєму здоров'ю під час загартовування, слід враховувати його основні принципи: поступовість — послідовне введення засобів загартовування; систематичність — щоденне виконання процедур; дозованість — чіткий час виконання процедури.

Методична порада. Повідомлення слід супроводжувати демонстрацією схеми «Основні принципи загартовування» (на великому аркуші паперу, слайді або у підручнику (с. 32)).

Ситуаційне завдання

Учитель пропонує учням обговорити ситуаційне завдання «Хотів як краще…»: *хлопчик хотів якнайшвидше загартуватися, щоб не захворіти на грип. На зимових канікулах він вийшов на подвір'я і вилив на себе відро холодної води. Вночі в нього піднялася температура, вранці він почав кашляти і чхати*.

Учитель спонукає учнів до аналізу і коментування ситуації порушення принципів загартовування.

Відпрацювання пункту 2 плану уроку

Опорна схема. Учитель пропонує учням доповнити схему «Чинники загартовування». (Від назви «Чинники загартовування» стрілочки до трьох прямокутників, де мають з'явитися слова «сонце», «повітря», «вода» (має бути передбачено ще один для слова «ґрунт»). Слід передбачити можливість для фіксації різновидів загартування, наприклад під чинником «вода» може бути написано: купання, обливання, обтирання, обмивання стоп, полоскання горла (тоді слід бути готовим до встановлення зв'язку з чинником «повітря» і «сонце»)).

Узагальнення. Учитель спонукає учнів до узагальнення щодо комплексного впливу чинників загартовування.

Фізкультхвилинка

Учитель на свій розсуд пропонує учням виконати вправи, користуючись форзацами на початку та у кінці підручника.

Відпрацювання пункту 3 плану уроку

Робота в групах

Учитель пропонує учням об'єднатися у 8 груп (за кількістю карток з правилами загартовування різними методами).

Учні вивчають інформацію на картках, обговорюють власну точку зору щодо наявної інформації, долучивши до неї і власний досвід, формують висновок групи для презентації в класі, обирають спікера.

Картки для роботи в групах

Картка 1. Загартовування сонячними променями

- На сонці слід перебувати до 11:00 і після 17:00 не довше ніж по 40 хв. (Перші дні — 5–10 хвилин.)
- Коли засмагаєш, шкіра має бути сухою.
- Засмагати краще під навісом, у тіні.
- Обов'язково пити воду.

Картка 2. Повітряні ванни

- Температура в кімнаті має бути +18º С.
- У кімнати не повинно бути протягів.
- Спати бажано легко одягненим.

Картка 3. Обтирання

• Починати протягом кількох днів вологим рушником чи губкою або просто рукою, змоченою водою.

• Уся процедура не повинна перевищувати 5 хвилин.

Картка 4. Обливання

• Спочатку треба використовувати воду з температурою близько +30 ºС.

• Кожні три дні слід знижувати температуру води на 1 ºС.

Картка 5 . Купання у відкритих водоймах

• Температура води повинна сягати +18…+20 ºС.

• Починати купатися слід з одного разу на день, а потім — 2–3 рази на день з проміжками між купаннями в 3–4 години.

Картка 6. Обмивання стоп

• Обмивання стор проводять щодня перед сном.

• Починати слід з температури води +26…+28 ºС.

• Ретельно розтерти стопи до почервоніння.

Картка 7. Полоскання горла

• Полоскання горла здійснюють щодня вранці і ввечері.

• Починати слід з температури води +23…+25 ºС.

• Поступово щотижня знижувати температуру води на 1–2 ºС.

Картка 8. Ходіння босоніж

• Починати ходити босоніж краще влітку.

• Ходити слід без взуття по траві.

• Восени ходити по оселі спочатку слід в шкарпетках, а потім — без них.

Методична порада. Ускладнити завдання можна, повідомивши учнів, що інформація на картках неповна; доповнити її можна, користуючись підручником (с. 33–36).

Презентація результатів роботи груп. Представники груп (спікери) знайомлять клас із результатами своєї роботи. Члени груп відповідають на запитання однокласників.

Бесіда-узагальнення вчителя «Загартовування школяра»

Учитель узагальнює повідомлення спікерів груп, наголошуючи на важливості для здоров'я загартовування. Наводить приклади оздоровчої дії загартовувальних процедур. Наголошує на необхідності для вибору методів індивідуального плану загартування обов'язкової поради батьків, старших, консультуванні лікаря. Акцентує на обов'язковості додержання правил виконання процедур загартовування, необхідності контролю за самопочуттям.

Методична порада. Важливо навести приклади загартовування з біографії відомих учням осіб.

Робота в парах

Учитель пропонує учням розказати сусіду/сусідці по парті, як вони загартовуються.

Методична порада. Для стимулювання цього виду роботи слід попередити учнів про необхідність кожному бути готовим повідомити всьому класу короткий висновок обговорення.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Робота в зошиті

Учні виконують завдання 1–7 на с. 11–12 робочого зошита за вибором учителя.

Також можна запропонувати учням виконати завдання за посібником для експрес-контролю (ТЕСТ 3).

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Вправа «Обмін точками зору»

Учні почергово висловлюють свою точку зору щодо проведення уроку та його результатів. Учитель рекомендує поділитися набутим досвідом з рідними і друзями.

Методична порада. Вправу можна виконувати в колі, взявшись за руки.

Оцінювання

Учитель вербально (словесно) оцінює діяльність учнів на уроці відповідно до рівнів їх навчальних досягнень.

Рекомендації для роботи учня з батьками

Учитель пропонує учням вдома разом з батьками дати відповіді на запитання (с. 36 підручника) і скласти план власного загартовування (с. 37 підручника або завдання 8 на с. 12 робочого зошита).

Урок 7

Тема. Профілактика захворювань.

Мета: формувати в учнів розуміння необхідності дбати про органи зору, слуху, опорно-руховий апарат; формувати вміння дотримуватися настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: підручник, робочий зошит, плакати, картки із ситуаційними задачами, експрес-контроль.

Хід уроку

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

ІІ. ПЕРЕВІРКА Й ВЕРБАЛЬНЕ (СЛОВЕСНЕ) ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК, НАБУТИХ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ УРОЦІ

Фронтальне усне опитування

1. Назвіть і коротко схарактеризуйте основні принципи загартовування.
2. Назвіть чинники загартовування.
3. Назвіть правила загартовування сонячними променями.
4. Назвіть правила виконання водних загартовувальних процедур (на вибір).
5. Чому і як слід ходити босоніж?

Оцінювання результатів опитування

Учитель залучає учнів до аналізу відповідей. Визначаються відповіді, які:

- вирізнялися логічною послідовністю, аргументованістю, доказовістю, повнотою;
- ілюструванням загальновідомими або власними прикладами.

ІІІ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ; ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ УРОКУ

Учитель записує тему уроку на дошці (запис зберігається впродовж усього уроку).

Після цього вчитель ознайомлює учнів із планом уроку. Поданий план є орієнтовним і вчитель може змінити його на власний розсуд.

План уроку

1. Що таке профілактика.
2. Показники здоров’я школяра.
3. Правила збереження гостроти зору, слуху.
4. Правила запобігання порушень постави і стопи.

Методична порада. Перед формулюванням теми уроку за умови наявності відповідного обладнання можна запропонувати перегляд короткого відеоматеріалу або добірки слайдів з різними ситуаціями щодо порушень правил запобігання втрати гостроти зору і слуху та порушень постави і стопи.

Учні обговорюють подані матеріали, аргументують це власним досвідом чи міркуваннями рідних і друзів або літературних героїв, висловлюючи власне ставлення до побаченого чи почутого. Учитель заохочує учнів до дискусії, акцентуючи на можливій наявності різних точок зору на ситуацію, факт чи алгоритм дій.

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Відпрацювання пункту 1 плану уроку

Міні-лекція вчителя

Учитель знайомить учнів з поняттям профілактики, наголошуючи, що запобігти хворобі завжди легше і приємніше, ніж лікуватися.

Методична порада. Тлумачення поняття «профілактика» варто написати на дошці (запис повинен зберігатися впродовж усього уроку).

Відпрацювання пункту 2 плану уроку

Робота в парах

Учитель пропонує учням об’єднатися в пари і визначити частоту пульсу і дихання за 1 хвилину в спокої та після 5 присідань. Учні, допомагаючи один одному, виконують завдання.

Методична порада. Доцільно звернути увагу на плакат із зображенням методики визначення пульсу. Слід також нагадати, що найчастіше визначають частоту пульсу як показано на с. 38 підручника. За потреби надати учням годинники.

Відпрацювання пунктів 3, 4 плану уроку

Робота в групах

Учитель пропонує учням об’єднатися в 6 груп, вибрати картки для роботи. Наголошує, що по дві групи будуть працювати над рішенням трьох ситуаційних задач щодо:

- попередження втрати гостроти зору;
- попередження втрати гостроти слуху;
- попередження порушень постави і стопи.

Учні в кожній групі обговорюють власну точку зору щодо ситуації в картці, формулюють висновок групи для презентації в класі, обирають спікера. Важливо наголосити, що висновок для обговорення має бути сформульований конкретно і коротко.

Картки для роботи в групах

Ситуаційні задачі

Картка 1. Оксана полюбляє сидіти за столом, підібгавши ліву ногу.

Картка 2. На перерві в коридорі і в класі було так шумно, що четвертокласники не почули повідомлення по шкільному радіо про перемогу в конкурсі «Тиха перерва».

Картка 3. Петрик помітив, що він не бачить написаного на дошці. Іван йому сказав, що це через те, що він не їсть страви з морквою і гарбузом.

Методична порада. Презентацію висновку може супроводжувати коротка сценка-ілюстрація, яку демонструють учні для підкріплення своєї точки зору.

Бліц-дискусія. Учні обирають експертну групу (2–3 особи). Спікери груп доповідають результати роботи в групах. Експертна група на основі порівняння поданих рішень називає тих, хто надав найбільш аргументовані відповіді.

Узагальнення вчителя з елементами демонстрації

Учитель узагальнює повідомлення спікерів груп та результати роботи експертної групи, наголошуючи на важливості для здоров'я запобігати порушенням зору, слуху, постави та стопи. Рекомендує обов'язково обговорювати всі питання щодо цього зі старшими, консультуватися з лікарем. Узагальнення супроводжується демонстрацією плакатів з правилами профілактики порушень зору, слуху, постави та стопи. Учні демонструють уміння перевірити правильність постави, сидіння за партою (комп'ютером).

Практична робота

Під керівництвом учителя учні виконують вправи для профілактики плоскостопості (див. додатковий матеріал).

Фізкультхвилинка

Учитель на свій розсуд пропонує учням виконати вправи, користуючись форзацами на початку та у кінці підручника.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Робота в зошиті

Учні виконують завдання 1–5 на с. 13–14 робочого зошита за вибором учителя.

Також можна запропонувати учням виконати завдання за посібником для експрес-контролю (ТЕСТ 4).

Вправа «Доповни речення»

Учні доповнюють речення, які читає вчитель.

- Краще про здоров'я дбати, ніж хворобу… (*лікувати*).
- Лагодь воза, поки колеса… (*не зламались*).
- Щоб мати гострий зір, їж моркву, гарбуз і… (*сир*).
- Відпочивати слід через… (*40 хвилин*) роботи.
- Щоб правильно стояти, слід торкатися стіни… (*потилицею, лопатками, сідничками, литками і п'ятами*).
- На перерві не… (*кричіть*), гострий слух свій… (*бережіть*).
- Щоб ноги не боліли, …(*перевіряй стопу і набирайся сили*).

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Вправа «Обмін точками зору»

Учні почергово висловлюють свою точку зору щодо проведення уроку та його результатів. Учитель рекомендує поділитися набутим досвідом з рідними і друзями.

Методична порада. Вправу можна виконувати в колі, взявшись за руки.

Оцінювання

Учитель вербально (словесно) оцінює діяльність учнів на уроці відповідно до рівнів їх навчальних досягнень.

Рекомендації для роботи учня з батьками

Учитель пропонує учням вдома разом з батьками виконати завдання на с. 42 підручника і завдання 6, 7 на с. 14 робочого зошита.

Додатковий матеріал до уроку

Ігри для профілактика плоскостопості

1. «**Веселі лапки»**. Вихідне положення (В. П.) — сидячи, п'яти на підлозі, носки тягнути на себе. Поперемінні рухи стопами вгору та вниз.

2. «**Побудуємо місток»** . В. П. — те саме. Пальцями ноги торкнутися підлоги, водночас середній відділ стопи не має торкатися підлоги.

3. «**Гусінь»**. В. П. — те саме, стопи притиснути до підлоги. Згинаючи пальці, плавно підтягнути п'ятку. Стопу від підлоги не відривати. Виконувати в повільному темпі.

4. «**Жаба»**. В. П. сидячи. Перекати з п'яти на носок із підтягуванням п'яток угору. Виконувати обома стопами водночас у повільному темпі.

5. «**Брати-близнюки»**. В. П. — те саме, п’яти на підлозі, носки підняти. Максимально широко розчепірити пальці, потім розслабити. Виконувати почергово — на правій стопі пальці працюють, на лівій — розслаблені та навпаки.

6. «**Канатоходець»**. Стати на сходинку або поріжок, вагу тіла перенести на передню частину стопи. Спина пряма, ноги не напружувати, коліна напівзігнуті. Для збереження рівноваги можна спочатку триматися рукою за стіну. Дихати рівно. Сильно хитнутися назад, намагаючись утримати рівновагу завдяки ногам. Потім повільно лічити до 10, набуваючи В. П.

7. «**Шукачі скарбів»**. Пальцями ніг піднімати з підлоги монетку. Починати краще з монет великого розміру.

8. «**Стонога»**. Сидячи на стільці, ноги розвести якомога ширше. Пригадати, як рухається стонога, смішно чеберяючи своїми численними лапками. Спробувати зобразити щось подібне. Рух починати з пальців ніг, стискаючи їх до підошви, потім розтискаючи. Працювати має вся стопа, імітуючи хвилю. Ноги від підлоги не відривати. Завершити вправу, коли м’язи стомляться.

Електронне джерело: https://sites.google.com/site/samraievskaskola/zdorovi-diti---zdorova-nacia/profilaktika-ploskostoposti-v-umovah-skoli