

*Доброго дня, шановна редакціє нашого фахового журналу "Початкова школа". Хочемо поділитися розробкою уроку-мандрівки до країни Здоров'я для учнів 3–4 класів. Оскільки питання збереження здоров'я дітей на сучасному етапі суспільства є надактуальним, тому вирішили саме на початку нового навчального року спрямувати увагу учнів на дбайливе ставлення до свого здоров'я. Урок побудовано з використанням здоров'язбережувальних технологій.*



**Світлана ЛИЧИК,**  
старший вчитель, вчитель вищої категорії;  
**Алла КРОШКО,**  
вчитель вищої категорії  
(ЗОШ I–III ст. № 4 м. Нетішина Хмельницької обл.)

## **Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках у 3–4 класах (Засідання клубу "Здоров'ятко")**

**Тема.** Здоров'я дитини – багатство родини (мандрівка у королівство Здоров'я).

**Мета.** Розширити та поглибити раніше набуті знання учнів про значення здоров'я; сформувати бажання вести активний спосіб життя, прищеплювати гігієнічні навички; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я та до здоров'я оточуючих, розуміння того, що здорові діти – це щасливе майбутнє кожної родини, всієї країни.

**Обладнання:** мультимедійна презентація (за потреби), зображення дорожніх знаків, плакати про здоров'я, макет дуба, казкова мапа.

**Місце проведення:** класна кімната, кімната здоров'я (спеціально підготовлене ігрове поле) або на свіжому повітрі.

*Хід уроку*

**I. Організаційна частина** (лунає спокійна музика).

1. **Привітання вчителя.**

Доброго здоров'я вам, любі діти!

Вас скликає дзвоник у третій (четвертий) клас.

Вчитись будемо, дружити і радіти,

То ж ростіть здорові, в добрий час!

2. **Вправа "Мікрофон".**

– Розпочнемо наш перший урок з повідомлень.

Руку вгору підніміть, де були влітку – розкажіть. (Діти повідомляють, у яких куточках України вони побували влітку).

3. **Вправа "Оплески".**

– Діти, зі мною грайте, себе перевіряйте. Даючи ствердну відповідь на запитання, плещіть у долоні.

- Хто скучив за своїми товаришами з класу?
- Хто допомагав бабусі й дідусеві по господарству?
- Кому довелося влітку почути звуки моря, дощу, спів пташок?
- Хто під час канікул багато купався та засмагав?
- Хто влітку загартував свій організм і набрався сил та енергії перед початком нового навчального року?

У цьому ми зараз всі дружно пересвідчимось.

Щоб від традицій не відступати –  
Будемо на уроці подорожувати.  
Наша подорож незвичайна:  
Вона казкова і повчальна.  
Королівство Здоров'я нас чекає,  
То ж негайно вирушаймо!

Девіз нашої мандрівки: "Здоров'я й людина мають бути єдині".

## II. Повідомлення теми й мети уроку. Ознайомлення з маршрутом мандрівки.

– Для подорожі до країни Здоров'я необхідно добре знати маршрут мандрівки, щоб не заблукати. А в цьому нам допоможе казкова мапа (демонстрація мапи). Ознайомимося з маршрутом нашого першого уроку до королівства Здоров'я.

1. Дорога мудрості.
2. Річка шкідливих звичок.
3. Місток корисних звичок.
4. Дерево здоров'я.
5. Галявина відпочинку.
6. Палац королеви Здоров'я.

## III. Опрацювання нового матеріалу. Основна частина.

### 1. Дорога мудрості. Гра "Добавлянка".

– Ми виходимо з вами на "Дорогу мудрості". Вздовж цієї дороги стоять дорожні знаки, але вони не схожі на ті, що розташовані обабіч наших доріг. На цих знаках написані народні прислів'я про здоров'я, бо наш народ споконвіку дбав про своє здоров'я, а тому протягом багатьох віків з уст в уста передавалися ці слова народної мудрості. Доповніть ці прислів'я.

1. Здоров'я – найбільший ... (скарб у житті).
2. Бережи здоров'я, поки ... (молодий).
3. Здоров'я мати – вік біди ... (не знати).
4. Хто праці не боїться – того хвороба ... (сторониться).
5. Немає щастя без ... (здоров'я).
6. У здоровому тілі – ... (здоровий дух).
7. Як немає сили, то й світ ... не милий.
8. Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – ... (плачемо).
9. Довго спати – ... (здоров'я не мати).
10. Доки здоров'я служить, то чоловік ... (не тужить).

### 2. Вправа "Асоціативний куш".

– То що ж на світі найдорожче для людини?

– А що таке здоров'я для вас? (*Відповіді дітей вчитель фіксує на дошці*).

– Найдорожчий, безцінний скарб, що має людина – це здоров'я. Без нього немає повноцінного, радісного, щасливого життя. Так в третьому тисячолітті, під час наукового та технічного прогресу без знань та здоров'я не обійтися жодному із нас. Я бажаю кожному із вас досягти своїх вершин у житті. Але це не завжди легко й просто, тому що все досягається великими зусиллями волі та фізичними навантаженнями. Отже, треба мати велику силу й міцну волю, а це мають лише ті, хто здоровий фізично і духовно. Недаремно кажуть люди, що в здоровому тілі – здоровий дух.

У ч е н ь 1. Немає нічого дорожчого на світі,  
Ніж дивне щастя жити на Землі,  
В здоров'ї кожній квіточці радіти,  
І посміхатись навіть уві сні.

У ч е н ь 2. Безцінний скарб, що ми здоров'ям звемо,  
Із юних літ нам треба берегти,  
Адже нічого більше нам не треба,  
Щоб тільки всі здорові ми були.

– Отже, коли кожна людина буде здорова, то і все суспільство буде здоровим. Житимемо ми набагато краще, бо люди творчо працюватимуть; діти значно краще вчитимуться, успішно пізнаватимуть світ.

М у д р е ц ь. Хочу вам дати таку пораду на моїй дорозі мудрості:

Щоб здоров'я добре мати,	Добре мити всі продукти,
Слід про нього змалку дбати.	Досхочу вживати фрукти.
Кожен ранок умиватись,	Будете це все робити
І зарядкою займатись.	Перестанете хворіти.
У дворі щодня гуляти,	Вам далі вирушать пора.
Повноцінно їсти й спати.	Щасливої дороги, дівчора!

### 3. Ріка шкідливих звичок.

У ч е н ь 1. Шкідливі звички, ніби тінь  
Все ходять за тобою.  
І так чекають на ту мить,  
Щоб потягнуть з собою.

У ч е н ь 2. Наркотики, цигарки і спиртне –  
Це просто жах.  
Хто подружиться із ними,  
Тому буде крах.

– Ріка шкідливих звичок просить порятунку. Чи допоможемо річці стати чистою? Доведемо, що це слова-шкідники: *лїнь, злість, скупїсть, заздрїсть, наркоманїя, курїння, егоїзм, жадїбнїсть, лїнощі*.

– Ви прогнали шкідливі звички, адже вони негативно впливають на здоров'я людини, викликають захворювання, неспокій, знервованість та багато зла.

У ч е н ь 3. Поки ви ще невеличкі  
Виробляйте добрі звички,  
Щоб здоров'я зберегти  
І щасливими рости.

## 4. Місток корисних звичок.

– Подорожуємо далі. На нас чекає місток корисних звичок. Але він небезпечний, бо зламаний, тому доведеться його відремонтувати. Якщо ми правильно складемо дошки на містку, то дізнаємось, які корисні звички нам потрібні у житті, й зможемо дістатися на протилежний берег.

### Корисні звички:

- Постійне... (загартовування).
- Прогулянки на свіжому... (повітрі).
- Рухливі... (ігри).
- Дотримування... (режиму дня).
- Дворазове чищення... (зубів).
- Миття рук перед... (вживанням їжі).
- Правильне регулярне... (харчування).

## 5. Дерево здоров'я. Вправа "Добір ознак" (робота в парах).

– Перейшовши місток, ми опинилися з вами біля могутнього столітнього дуба. Здавна наші предки вважали це дерево символом здоров'я. "Прикрасимо" і ми його ознаками здоров'я. (Діти прикріплюють на макет дуба написи: "Гарний апетит", "Здоровий сон", "Веселий настрій", "Щасливе життя", "Чисті руки", "Корисна їжа" тощо).

### 6. Галявина відпочинку.

У ч е н ь 1. Кожен день по розпорядку  
Маємо робити зарядку.  
Для здоров'я вона – плюс,  
Намотай собі на вус.

– Зарядкою розпочинають свій день спортсмени, туристи, солдати, бо фізичні вправи зранку – це заряд бадьорості на весь день. А зі щоденної бадьорості і складається здоров'я.

У ч е н ь 2. Вже стомилися ми трішки,  
Розінемо наші ніжки.  
Потанцюємо під музику казкову,  
А тоді в дорогу вирушимо знову.

### 7. Фізкультхвилинка.

Трава низенька-низенька,	То вперед, то назад,
Дерева високі-високі,	То вниз пригинає.
Вітер дерева колише-гойдає,	Птахи летять-відлітають,
То вправо, то вліво їх нахилиє,	А учні тихенько за парти (на килимки) сідають.

## 8. Палац Королеви Здоров'я.

– Нас зустрічає королівська варта. До їх слів прислухатися варто.

У ч е н ь 1. Здоров'я – основа всього на світі.  
Здоровими бути бажають всі діти.

У ч е н ь 2. Себе гартувати водою і сонцем.  
І солодко спати з відкритим віконцем.  
Поводитись добре, усі шанувати.  
Не плакати і не капризувати.

У ч е н ь 3. З хорошими словами подружіть,  
Веселими та добрими живіть.

Здоров'я бережіть, поки малі,  
І мудрими ідуть по цій землі.

У ч е н ь 4. Хай кожен з вас запам'ятає,  
Що без здоров'я щастя не буває.  
А є здоров'я, буде все, як треба.  
Сміятиметься сонечко із неба.

У ч е н ь 5. І вам весь світ постелиться під ноги,  
Щоб ви пройшли усі дороги.  
Здорові діти – нація здорова.  
Багата Україна і чудово.

У ч е н ь 6. То ж, діти, ви здоровими ростіть,  
В Країну Знань добрими ідуть!

– Ми потрапляємо до головної зали, і нас радо зустрічає королева.

### Королева Здоров'я.

Так, я – Королева Здоров'я,	Виконуйте поради,
щоб мене знайти,	Гарно в школі вчіться.
Ви нелегкий шлях пройшли.	Й пам'ятайте:
Перепон ви не злякалися,	Життя чарівне, мов казка.
І до мене всі дібралися.	І дається людині раз.
Намагайтесь своє здоров'я	Не марнуйте його, будь ласка.
Усе життя берегти.	А любіть й бережіть весь час!

### IV. Підсумкова рефлексія.

– Діти, чи сподобалася вам наша уявна мандрівка? Чим?

– Яке головне правило життя ви взяли собі з сьогоднішнього уроку? Аргументуйте його.

– Діти, які ваші сподівання та очікування щодо навчання в 3 (4) класі?

– Що ви побажаєте своїм однокласникам у новому навчальному році?

В ч и т е л ь. Бережіть себе, діти, і свій організм, радійте життю. Набувайте хороших звичок, привчайте себе до активного і здорового способу життя, будьте розумними, успішно крокуйте "країною Міцного Здоров'я" до "країни Знань", і нехай вам підкоряться всі вершини пізнання у новому навчальному році.

Найбільше багатство – здоров'я людини,  
Всі люди здорові – багатство країни!  
А будуть здоровими діти рости,  
То буде країна багатством цвісти!

Ростіть здоровими і сильними, добрими і мудримі! Хай успішним буде новий навчальний рік!

### Література

1. Бардакова Ю. Є. 20 позакласних заходів. 1–4 класи / Ю. Є. Бардакова. – Х. : Вид. група "Основа", 2009.
2. Ващенко О. М. Організація навчально-виховного процесу з "Основ здоров'я" в 1–4 класах / О. М. Ващенко. – Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О. В. Абетка, 2010.
3. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання / О. Пометун, Л. Пироженко. – К., 2003.
4. Фролова О. І. Сценарії свят у початковій школі / О. І. Фролова. – Х. : Торсінг, 2006.
5. Шахненко В. І. Абетка здоров'я / В. І. Шахненко. – К. : Когорішко, 1996.