



WELLNESS

Тренінги



Бобко Наталія Святославівна

Мостищанська загальноосвітня школа I-II ступенів

Калуської районної ради

Тема

Ми люди –
поки є природа



Мета: показати учням, що відчуття повноцінного здоров'я і щастя у певній мірі залежить від екологічного стану навколишнього середовища; формувати екологічну свідомість і розвивати уміння і навички збереження природних багатств, виховувати любов до природи.

ХІД ТРЕНІНГУ

I. Вступна частина.

1. Знайомство «Де я люблю відпочивати»(Наприклад: вдома, на природі, в гостях і т.д.).

Тренер акцентує увагу на те, що більшість людей люблять відпочивати на природі.

2. Повідомлення теми, мети тренінгу.

3.Очікування «Дерево» Очікування на пташках, які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу, а під кінець «сідають» (чи не сідають на нього).

4.Нагадування правил.

II. Основна частина.

1. Скласти СЕНКАН на слово «Природа»

Тема. Природа

Опис. Різнобарвна, пишна. жива, прекрасна, тендітна, привітна.

Дія. Живе, пахне, дає.

Ставлення (фраза). Природа – наша мати і треба її оберігати.

Узагальнення. Природа – це життя.

2.Інформаційне повідомлення тренера «Взаємодія людини і природи».

Притча «Метелик».

Колись давно у Давньому Китаї жив дуже розумний, але пихатий знатний вельможа. Весь день його складався з приміряння багатого вбрання та розмов про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до вельможі. Дуже розлютився він: хто може бути розумніший за нього? Але вигляду про своє обурення не подав, а запросив до себе мудреця у палац. Сам же вирішив обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною, і запитаю, що в мене в руках - живе чи мертве? І якщо мудрець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його...»

І ось настав день зустрічі. У залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Вельможа сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до вельможі, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, недобре всміхаючись, вельможа сказав: «Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе у твоїх руках!»

Збентежений вельможа випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

3. Вправа «Продовж речення».

Учасники по черзі продовжують речення «Про екологічне становище нашого регіону я знаю, що...»

4. Робота в групах. Гра «Ми всі – природа, ми – живі».

Мета гри. Виховувати бережливе ставлення до природи.

(Діти поділяються на групи, розраховуючись на «рослинку», «тваринку».)

1 група «Рослинка» зображає без слів рослину так, щоб відгадали учні 2 групи. Пропонується використовувати міміку, жести. Розгадавши говорять, наприклад «Я – дерево, хочу сказати ... (висловлюють прохання дерева, можна у віршованій формі).

Потім, так само 2 група «Тваринка» зображає без слів тваринку і розгадавши висловлюють прохання від тварин.

Руханка

5.Робота в групах. Учасники об'єднуються в три групи, отримують завдання:

«Природолюби» - розробляють пам'ятку «Правила поведінки на природі».

«Журналісти» - пишуть замітку в газету на тему « Природа – мати, її треба оберігати!»

«Художники» - малюють малюнок на тему «Ми всі – природа, ми –живі» (з використанням креативних технік малювання: долонькою, ребром, пальчиками, жмаканням папером, поліетиленовим кульком...)

Після того як групи виконають свої завдання, іде презентація і обговорення.

6.Розповідь історії вчителем.

- Уявіть собі, літній спекотний день. Ви з батьками поїхали відпочивати до річки. Відпочивали цілий день: купалися, гралися. Щойно вам купили морозиво. Ви зняли обгортку і кинули її на землю, де вже й так було залишено багато сміття.

- Будь-ласка, підніми, - сказала мати.

- Але чому, адже тут скільки?!

- Нашого сміття тут не буде!

Запитання для обговорення:

- Про що говорить ця історія? (Не варто наслідувати інших, якщо вони чинять неправильно. Тоді наші міста, села, вулиці, ліси, річки стануть чистішими.)

III. Заключна частина.

1.Вправа «Продовж фразу»

«Сьогодні я зрозумів (ла), що ...

2.Завершення вправи очікування «Дерево».

Тренинг

Харчування і здоров'я



Тривалість – 2 години.

1. Повідомлення плану роботи, корекція.

2. Знайомство (асоціації до літер свого імені).

3. Очікування: «Кошик».

4. Правила: кожен учасник повинен написати 3 правила, що можуть забезпечити комфортні умови і хороші результати роботи на даному занятті. Потім об'єднання в пари, 4, 8. В кожній групі обговорення і відбір 3 правил, що влаштовують кожного (по 1 хв.). створення спільних правил.

Харчування і здоров'я.

Мета: формувати в учнів поняття про раціональне харчування, сприяти активному усвідомленню необхідності берегти здоров'я; вдосконалити навички аналізу, вміння працювати в групах, оцінювати інформацію; виховувати почуття відповідальності за збереження здоров'я.

Обладнання: папір формату А2, клейкі папірці, картки з зображеннями фруктів (яблуко, груша, ківі, апельсин) – за кількістю учасників, кольорові фломастери, маркери.

Хід заняття.

Для проведення тренінгу з класу потрібно забрати зайві парти, стільці розставити по колу. Бажано мати фліп-чарт. Тема заняття записана на дошці.

I. Повідомлення теми і мети тренінгу:

Тільки-но прийшов зі школи –

Поспішаю вже до столу,

Бо зі школи довгий шлях ,

300 метрів, просто жах!

Щоби скоротить дорогу

Взяли з другом по хот-догу.

Ми їх на ходу жували,

«Пепсі-колу» попивали.

Та бурчить у животі...
Знаю – вдома на плиті
Плов лишився від сніданку
(готувала мама зранку,
Й наказала: «Пам'ятай,
В холодильник заховай!»).
Та підвів мене будильник,
Де ж згадать про холодильник!
Поки гріється обід
Хоч чайку напитись слід,
Ще й халвою закусити.
Зразу ж телика включити,
Бо дивитись бойовик
Я з тарілочкою звик.
Зникла їжа із тарілки,
Я й не зчувсь, як схрумав стільки!
Любі друзі, поясніть,
Чом мене живіт болить?

Дати відповідь на це запитання нам допоможе сьогоднішнє заняття.

У збереженні здоров'я не останнє місце займає харчування. Давайте з'ясуємо, для чого ми їмо. «Вправа «Незакінчене речення»: Ми їмо, щоб...

- А які чинники впливають на вибір їжі?
- Чи існують у вашій родині певні стереотипи харчування?

II. Мотивація: виробляючи у собі вміння самостійно приймати рішення, ви зможете правильно вибрати продукти, вживати лише корисну їжу. Давайте з'ясуємо, чи правильно ви харчуєтесь?

Тест

Я називатиму правила раціонального харчування. Якщо ви завжди дотримуетесь цього правила, поставте собі 2 бали, якщо тільки іноді – 1 бал, якщо зовсім не дотримуетесь – 0.

1. Їжу вживати 3-4 рази на день, у певний час, не частіше, ніж через 3-4 години.
2. Пережовувати їжу повільно і ретельно.
3. Ввечері не пити міцний чай, каву.
4. Цукор замінити медом, фруктами, ягодами.
5. Білий хліб їсти якомога рідше, а житній частіше.
6. Намагатися обходитись без солі.
7. Воду пити невеликими порціями.
8. Їжа має бути свіжо приготовленою, не надто гарячою чи холодною.
9. Сідати за стіл тільки тоді, коли хочеться їсти.

Оцінка результатів: якщо сума балів дорівнює 18 – харчування повністю відповідає вимогам до раціонального харчування, 16-17 - близьке до правильного, 10-15 – задовільне, менше 10 – незадовільне.

Вправа – криголам: «Я вмію смачно приготувати... Це здорово!»

III. Робота в групах.

Існують певні рекомендації щодо того, як потрібно харчуватись. Зараз ми об'єднаємось в групи, кожна група одержить певну інформацію. Протягом 5 хвилин опрацьовуємо одержаний матеріал, а потім спробуємо поділитись своїми знаннями з членами інших груп. Позначте правила, яких ви дотримуетесь, галочкою, найбільш важливі на вашу думку – знаком оклику, сумнівні – знаком питання. Об'єднання в групи – «фруктовий салат».

1. Найголовніше – максимальна розмаїтість їжі, що забезпечує надходження в організм усіх необхідних поживних речовин.
2. Не робіть з їжі культу, але не ставтеся до неї зневажливо.
3. Слід обрати, залежно від індивідуальних особливостей, найбільш придатний для себе раціон. Дієта, що підходить вашій подрузі, для вас може виявитись зовсім невідповідною.
4. Прислухайтеся до своєї інтуїції, яка підказує вам, що потрібно для організму в даний момент.
5. З-за столу треба вставати з відчуттям, що ви могли б ще щось з'їсти.
6. Необхідно підбирати раціон залежно від кліматичних і сезонних умов. Влітку краще орієнтуватися на холодну їжу (кімнатної температури), взимку – на помірно гарячу. Навесні та влітку в раціоні слід збільшувати частку рослинних продуктів, навесні і восени споживати більше білків та жирів.
7. Якщо вам через якісь причини довелося з'їсти щось, що ви вважаєте для себе шкідливим, поставтеся до цього спокійніше не лайте себе. У цьому випадку самокритика принесе більше шкоди для організму, ніж з'їдене.
8. Дуже важливо їсти свіжоприготовлену їжу. Рекомендується готувати тільки на один раз, тому що якщо їжа постоїть кілька годин, у ній починаються процеси гниття та бродіння.
9. Поступовий перехід на мало білкову та низькокалорійну їжу може істотно поліпшити здоров'я і продовжити життя.
10. Намагайтеся під час прийому їжі, з одного боку не відволікатися (на газети, книги, телевізор), а з іншого боку, не заціклюватись на їжі, не ставати її рабом.
11. Позитивний емоційний фон під час їжі дуже корисний. У той же час дуже погано впливають на процеси травлення негативні емоції, переживання, з'ясування стосунків.
12. Намагайтеся ретельно пережовувати їжу.
13. Бажано їсти тільки тоді, коли є почуття голоду. Насправді ми часто їмо тому, що шлунок звик до наповненого стану. Як критерій справжнього почуття голоду пропонується такий: бажання з'їсти шматочок черствого чорного хліба.

14. Приказка «Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом...» не зовсім відповідає істині. Наш організм після нічного відпочинку не потребує великої кількості їжі. Тому зранку можна обмежитись легким сніданком.

15. Бажано дотримуватися правил сполучуваності продуктів.

16. Намагайтеся обмежити кількість продуктів, багатих на холестерин.

17. Найкраще вживати ті овочі й фрукти, що ростуть у вашому регіоні.

18. Пийте води не менше, ніж 1,5 літра на день.

19. Вечеряти рекомендується не пізніше, ніж за 2 години до сну. В ідеалі до моменту засинання шлункове травлення повинне закінчитись і їжа в основному має перейти в кишечник.

20. Бажано виключити чи обмежити вживання десертів. Солодке після прийому основної їжі викликає бродіння в шлунково-кишковому тракті.

21. У процесі теплової обробки продуктів, як правило, багато втрачається корисних речовин, але чистого сиродіння потрібно уникати. Ідеальне співвідношення між сирою їжею і вареною – 70% і 30%.

22. Після їжі небажано відразу братися за роботу, тим більше важку. Краще хвилин 20-30 відпочити, але не спати.

23. З м'ясною їжею потрібно вживати якомога більше зелені й овочів, але не картоплі та макаронів.

24. Не рекомендується їсти в стані втоми, перед роботою, коли ви змерзли чи перегрілися, стурбовані, схвильовані, повні страху чи гніву, при болях і лихоманці.

Рухавка «Ми йдемо полювати на лева».

Після обговорення правил раціонального харчування ми об'єднаємося в нові групи (за малюнками фруктів). Крім раціонального, відомі інші види харчування: роздільне, дієтичне, вегетаріанське, пісне. Всі ці види харчування мають свої переваги і недоліки. Групам дається наступне завдання: переконати членів інших груп, котрі виступатимуть опонентами, що «їхній» тип харчування – найкращий. На підготовку відводиться 10 хвилин.

Рухавка «Австралійський дощ».

III. Підведення підсумків. Притча про крамницю бажань.

Одній жінці приснився дивний сон. На вулиці незнайомого міста – крамниця з вивіскою: «Тут здійснюються ваші мрії». Заходить жінка до крамниці, а за прилавком – сам Господь Бог. Жінка запитала:

- Чи справді я тут можу одержати все, чого забажаю?

- Звичайно!

– Тоді я хочу здоров'я собі і своїм близьким, успішну кар'єру, хороших друзів, достаток...

Бог простягнув жінці малесеньку торбинку.

- Як, я хочу так багато, а торбинка така маленька? Невже все це там помістилось?

- Хіба ти не знаєш? Ми продаємо лише насіння, а що з нього виросте – залежить лише від тебе.

- Який висновок з цієї притчі ми можемо зробити відповідно до теми сьогоднішнього заняття? (висловлювання по колу).

- Яких правил роботи ми дотримувалися сьогодні найкраще?

- А які правила найчастіше порушувались?

- Чи справдилися ваші очікування від заняття? (Перемістити свої стікери з очікуваннями на плакаті з зображенням пагорба, висловлювання щодо здійснення очікувань).

Рефлексія: на стікерах 2-х кольорів вказати, що сподобалось і що не сподобалося на даному занятті.

Завершення тренінгу: стати в коло, взятися за руки і проказати тричі: «Хай нам завтра пощастить!»

Резервні вправи: рухавки «33», «Будиночки», «Молекули».

ВЕЛНЕСС - СІМ'Я



(тренінг для учнів початкових класів та їх батьків)

Мета і завдання: поглибити знання дітей та їх батьків про філософію ВЕЛНЕС, яка забезпечує благополуччя людини у всіх сферах її буття: духовній, соціальній і фізичній ; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя.

Обладнання: плакат з правилами роботи у групі, символічний пісочний годинник, дощечки для письма, різної форми осінні листочки, завдання для роботи в групах.

(Діти сидять на стільчиках у колі, батьки навколо них у другому колі).

Хід заняття

1. Вступне слово.

2. Привітання. Метод «Коло».

Вчитель. Перед початком роботи давайте привітаємося. Станьте батьки у пару зі своєю дитиною.

Повторюйте слова вірша разом із рухами за мною:

«Щиросердно привітаєм в цьому класі нас усіх.

В парах дружно покружляєм, не шкодуєм ніг своїх.

Три плескання, три притопи.

Присідання і підскок.

Посміхнулись, привітались

І почнемо наш урок».

3. Ознайомлення з правилами тренінгу.

Вчитель. Діти, давайте пригадаємо правила, якими ми користуємося на наших заняттях. Я вам буду правило демонструвати, а ви його будете називати.

(Вчитель презентує правила тренінгу на слайді чи плакаті, а учні разом або по черзі зачитують: працювати дружно, правило піднятої руки, говорити по черзі, поважати один одного тощо).

А для батьків будуть діяти дещо інші правила *(написані на картках і розміщені на дошці)*, зокрема:

Приходити вчасно. Не запізнюватись на тренінг.

Вимкнути мобільні телефони. Нічого не повинно заважати проведенню тренінгу.

Правило «Тут і зараз». Всі проблеми та негаразди треба залишити за межами тренінгу, а «тут і зараз» бути позитивними у висловлюваннях і ставленні до інших.

Правило «Піднятої руки». Якщо хтось з учасників тренінгу хоче щось додати чи розповісти, то необхідно підняти руку.

Говорити коротко, по черзі. Бажаючим говорити, важливо дбати про можливість бути почутим.

Не критикувати. Наша зустріч – це діалог. Кожна точка зору – це особиста реальність, вона базується на власному досвіді.

Бути толерантними. Відноситися з повагою до ідей, думок, почуттів, віку, статі, національності, релігійних віросповідань учасників тренінгу.

Добровільність. Брати участь у тренінгу за бажанням, без спонукання збоку тренерів або членів групи.

Конфіденційність. Особиста інформація не обговорюється і не виноситься за коло тренінгу.

Прочитайте правила. Чи всі вони Вам зрозумілі?

Чи Ви їх приймаєте?

4. Очікування.

Вчитель. Давайте, шановні батьки, дізнаємося ваші очікування від сьогоднішнього заняття? У вас є кружечки, на яких ви вдома написали своє ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Ці кружечки стануть символічними пісчинками, які ми розмістимо у верхній частині намальованого пісочного годинника. А пройде час і, можливо, ваші пісчинки потраплять вниз, виконавши своє призначення, і ми досягнемо мети заняття.

5. Робота у групах.

Вчитель. Щоб дізнатися тему заняття, необхідно виконати завдання.

Для батьків. По колу ви передаватимете дощечки для письма, смужки паперу і маркери. Вам потрібно на смужці написати одним словом те, що, на вашу думку, найважливіше для вашої дитини. Смужку залишаєте у себе.

Для дітей. А ми з вами, діти, зараз перевіримо, чи вмієте ви берегти таємниці. У мене є чарівна скринька, зазирнувши до неї, ви зможете побачити найголовнішу людину на Землі. Спочатку ми нікому про це не будемо розповідати. Домовились?

(Діти по черзі дивляться у чарівну скриньку, де розміщене звичайне дзеркало).

Тепер, коли всі зазирнули до чарівної скриньки, я дозволю вам відкрити наш секрет.

Кого ви побачили?

То хто ж найголовніша людина на Землі?

Так, кожен з вас – головний, важливий, особливий і неповторний. Кожну людину потрібно любити, цінувати і оберігати. А особливо дорогі ви – своїм батькам.

А тепер давайте послухаємо, що ж наші батьки обрали найважливішим для вас.

Приклади відповідей: освіта, здоров'я, любов, їжа, житло, друзі, знання, родина, одяг, життя, повага тощо.

(Відповіді батьків розподіляють на магнітній дошці на дві групи).

Вчитель. Подумайте, чому Ваші побажання розділені на дві групи?

Отже, біля однієї групи слів ми прикріплюємо малюнок мішечка з грошима, біля іншої – зображення рук людини, що символізують власні можливості людини проектувати своє життя, робити вибір (*«Все у твоїх руках»*).

6. Оголошення теми та мети заняття.

Вчитель. Сьогодні ми з вами зібралися для того, щоб обговорити важливість ролі душевного і фізичного комфорту у житті кожної людини, як його досягти .

7. Робота в групах.

Вчитель. Діти, для продовження роботи нам потрібно об'єднатися у чотири групи. Незабаром чарівниця-осінь розфарбує все у яскраві кольори. Я

приготувала для вас чудові осінні листочки, візьміть із коробочки той листочок, який вам найбільше подобається.

(Із скриньки діти витягують кольорові картинки (стікери, листочки, цукерки) та об'єднуються у чотири групи).

Завдання. Кожна група має картку із зображенням обличчя людини і підготовлені силуети носа, очей, ротика (у різних емоційних станах). Вам потрібно, працюючи разом, наклеїти все це на силует обличчя.

Проаналізуйте, яка людина у вас вийшла – здорова чи хвора, весела чи сумна? На яку людину ви б хотіли бути схожі? Чому?

8. Зміна діяльності груп. Вправа « ВЕЛНЕС стежина ».

Вчитель. Шановні батьки, станьте групами біля своїх дітей. Тепер ви утворили робочі групи.

(Тепер батьки працюватимуть у групах, а діти сідають у загальне коло).

Завдання для батьків. Необхідно визначити причини захворювань та погіршення стану самопочуття людини.

Завдання для дітей «ВЕЛНЕС стежина». Ми з вами, діти, спробуємо викласти її. Чи буде вона довгою – залежить від вас. Для того, щоб прокласти хоча б один слід необхідно пригадати правила здорового способу життя. Відповіді позначимо на листках у формі сліду дитячої ноги і ними викладемо нашу стежину.

(Очікувані відповіді: вмиватися, чистити зуби, займатися спортом, їсти корисну їжу, гратися на свіжому повітрі тощо).

9. Перевірка роботи батьків.

Що із того, що ви назвали залежить від самої людини?

На що ми можемо впливати?

Як бачите, багато чого залежить від нас самих. То який же висновок можна зробити? (Наше самопочуття – у наших руках).

10. Гра «Обіцянки».

Вчитель. Давайте зараз зробимо ще один крок до велнес- життя. Сядьмо батьки й діти обличчям один до одного і пообіцяємо, що кожен з вас буде

робити тільки те, що буде на користь нашому здоров'ю, що забезпечить нам душевний комфорт.

(Обіцянки: чистити зуби, робити зарядку, бігати вранці, правильно харчуватися тощо).

Пам'ятайте, обіцянка обов'язково повинна виконуватися!

Час нашого заняття швидко пролетів, тож необхідно підбивати підсумки.

11. Перевірка очікувань батьків.

Чиї сподівання справдились? Чиї ні?

Чиї пісчинки можна перемістити вниз? *(Слово батькам).*

12. Оцінка уроку дітьми.

Вчитель.

Діти, а вам сподобалося наше заняття?

У різних кутках класу ви бачите на малюнках наших чарівних «Пухнастиків» *(казкові персонажі, які відображають емоційний стан, настрій дитини).*

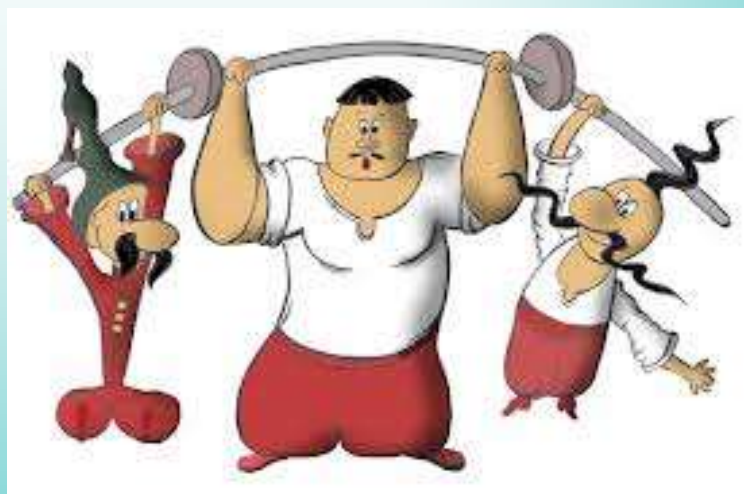
Станьте біля того «Пухнастика», настрою якого відповідає вашому.

Поясніть, чому у вас такий настрій?

Дякую батькам і дітям за роботу. На згадку про тренінг всі батьки отримують пам'ятку «ВЕЛНЕС-сім'я».

НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

(Тренінг з елементами гри)



Мета та завдання: поглибити знання учнів про традиційні свята, звичаї, обряди, народні ігри та забави українців, які сприяють зміцненню, фізичного, духовного, психологічного та соціального здоров'я; мотивувати школярів на здоровий спосіб життя.

Обладнання: правила тренінгу, правила роботи в групі, завдання для груп, папір, м'яч, олівці, маркери, таблиця «Берег сподівань і звершень», силуетні кораблики.

Хід заняття

I. Вступна частина.

1. Знайомство «Найкраще я вмію...»

Учні стають у коло і перекидають м'яч один одному. Той, хто триматиме в руках м'ячика, повинен розказати про те, що він найкраще вміє робити, а решта мають це запам'ятати. Кожен має починати з фрази «Найкраще я вмію...», а закінчувати словами «...Ось який я молодець!».

2. Правила роботи.

(На червоних кетягах калини учасники пишуть правила, яких вони пропонують дотримуватися та прикріплюють їх на плакаті «Калина»).

Правила роботи в групі: приходити вчасно; бути позитивним; говорити коротко; один говорить – всі слухають; бути доброзичливим; кожна думка має автора; бути толерантним.

Які з наших правил допоможуть зміцнювати здоров'я?

3. Актуалізація теми тренінгу.

Вчитель. Наш народ має багату культуру, що розвивалася впродовж багатьох поколінь. Життєва мудрість наших пращурів та їхні настанови щодо здорового способу життя втілилися в українських звичаях, обрядах, фольклорі, що дійшли до наших днів.

Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали одне одному здоров'я: «Дай, Боже, здоров'я», «Доброго вам здоров'я», «Бувайте здорові» та інші.

Ще з часів Київської Русі наші пращури цінували здоров'я, загартованість, спритність. Свою силу, винахідливість, кмітливість вони проявляли в іграх, забавах, які часто проводили у традиційні свята українців.

Сьогодні я вам пропоную ознайомитися з традиціями здорового способу життя, які передав нам український народ.

4. Вправа «Очікування».

Вчитель. Кожен із вас має листочок-кораблик, висловіть свої очікування, написавши їх на кораблику, і прикріпіть на плакаті «Берег сподівань».

II. Основна частина.

1. Технологія «Мозковий штурм».

- Чи знаєте ви традиції та звичаї свого народу? Назвіть їх. *(Діти висловлюють свої думки, а педагог записує на дошці).*

Підсумок. Як бачимо, багато звичаїв і традицій пов'язано зі здоров'ям.

З давніх-давен український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров'я. Уповодж усього життя – з раннього дитинства і до глибокої старості людей супроводжують різні обряди.

Бесіда.

Чи знаєте ви, що таке обряд?

Які народні українські свята вам відомі?

Які з них відзначають у вашій родині?

Які свята супроводжуються великою кількістю звичаїв та обрядів? *(Різдвяно-новорічні, Великодні, Зелені свята, свято збору урожаю тощо).*

Які символи-обереги існували в наших батьків? *(Дерева: калина, верба, тополя. Квіти: мальви, чорнобривці, барвінок. Елементи одягу: рушники, сорочки-вишиванки, тощо).*

Розучування дитячих народних ігор.

Ігри літньо-осіннього періоду.

1) Гра-веснянка «Подольночка».

Діти стають у коло, обирають «подоляночку», яка знаходиться у середині кола. Всі учасники ходять по колу і співають, а «подоляночка» виконує відповідні рухи, потім підходить до одного з учасників, який стає «подоляночкою».

Пісня. Десь тут була подоляночка,

Десь тут була молодесенька.

Тут вона впала, до землі припала

Сім літ не вмивалась,

Бо води не мала.

Ой, устань, устань, подоляночко,

Ой, устань, устань, молодесенька!

Умий своє личко.

Та личко біленьке,

Біжи до Дунаю,

Бери ту, що скраю.

2) Гра «Латка».

Діти зібралися. Хтось говорить: «Давайте гратися в «латки», і одразу ж торкається долонею плеча чи спини сусіда. Тікаючи, промовляє: «Латка-битка, шовкова нитка, на мені не була, на тобі ізгнила!». «Побитий» переслідує втікача, але не промине «полатати» й іншого гравця, хто потрапить під руку. Доторкнувшись, говорить: «Латка». «Полатаний» намагається у свою чергу передати «латку» третьому. Якщо не вдається, повертає її тому, хто його «побив».

3) Гра «Найспритніший».

Обирається куц кропиви (вогонь). По черзі діти перестрибують його по одному, потім парами. Хто жодного разу не обжалиться кропивою, той найспритніший.

4) Гра «Довга лоза».

П'ять-вісім, а то й більше хлопчиків 8-12 років стають у ряд на відстані 3-4 м один від одного, нахилившись уперед. Крайній перескакує через усіх і сам стає у ряду останнім, його сусід робить те ж саме. І так кожен гравець.

Ще один варіант гри «Довга лоза».

Діти на відстані двох кроків один від одного лягають, утворюючи довгу лозу. Задній схоплюється, перескакує через усіх інших, і лягає попереду. За ним – другий, третій.

5) Гра «Панас».

У грі можуть брати участь хлопчики і дівчатка. За бажанням хтось стає Панасом. Йому зав'язують очі хустинкою чи рушником, виводять на середину кола і звертаються до нього з такими словами:

Панас, Панас! На чому стоїш?

На камені!

Що продаєш?

Квас!

Лови курей, але не нас!

Панас починає ловити. Кого піймає, той стає Панасом.

6) Гра «Ластівка».

Усі, хто беруть участь у грі, стають у два ряди лицем один до одного. Хтось один лишається між рядами, підходить до когось із ряду, кладе руку на плече з-за спини, проговорюючи:

Ластівко, ластівко, утечеш?

Утечу.

Хліба напечеш?

Напечу.

Сама поїси?

Поїм.

Мені не даси?

Не дам.

Ластівка тікає, бігає навколо тих, хто в рядах. Той, хто стоїть між рядами, ловить.

Робота у групах.

(Учасники об'єднуються у групи. Учитель заздалегідь вибирає керівників груп – лідерів, які будуть організовувати роботу у групі протягом усіх вправ. Дитина-лідер отримує пелюсточки певного кольору і роздають їх учасникам своєї групи. Потім групи займають свої робочі місця та отримують завдання).

Завдання конкурсної програми

1) Конкурс «Гострий розум».

(Кожна група по черзі відгадує загадку).

Не золото, а найдорожче. (Здоров'я).

На базарі не знайдеш, на вагах не зважиш. (Розум).

Хто родився, а не вмирає. (Рід людський).

Його хочеш – не купиш. А що хочеш – не продаси. (Здоров'я, хвороби).

2) Конкурс «Хто більше». *(Кожна група виконує певне завдання).*

I група – назвати народні свята.

II група – назвати страви національної кухні.

3) Конкурс «Знайди помилку».

I група. У Конституції України сказано, що дитина має право на навчання, відпочинок, збирання грибів, охорону здоров'я.

II група. Немає Різдва без веснянки, Стрітіння без писанки, а Великодня без куті.

4) Конкурс «Народна мудрість».

Завдання. Назвати якомога більше прислів'їв про людину та здоров'я.

Приклади: У здоровому тілі – здоровий дух.

Чиста вода для хвороби біда.

Здоровий не знає, який він багатий.

Найбільше щастя у житті – здоров'я.

Здоров'я не купиш ні за які гроші.

Бережи одяг, поки новий, а здоров'я, поки молодий.

Здоров'я – всьому голова.

Без здоров'я нема щастя.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а згубивши – плачемо.

Шкіра – дзеркало здоров'я.

Як про здоров'я дбаєш, так і маєш.

Здоровому все здорово.

Світ великий – було б здоров'я.

Глянь на вигляд – і про здоров'я не питай.

Гроші загубив – небагато загубив, час загубив – багато загубив, а здоров'я загубив – все загубив.

Підведення підсумків конкурсів.

Вчитель. У всіх народів існує повір'я, що той, хто забув звичаї своїх батьків, карається людьми і Богом. Він блукає світом і ніде не може знайти собі притулку, бо він загублений для свого народу.

Нині відбувається духовне відродження української нації, відтворення найкращих народних традицій і обрядів.

Тож народні звичаї та обряди потрібно знати кожній людині. Треба завжди пам'ятати, хто ми на нашій землі, де наше коріння.

III. Заключна частина.

1. Вправа «Відкритий мікрофон».

Про які традиції та звичаї українського народу ви узнали?

Назвіть українські народні свята?

В які ігри ви любите грати?

Які слова прощання й вітання з побажанням здоров'я вам відомі?

Чи справдилися ваші очікування? Якщо так, то перенесіть свої кораблики до берега звершень.

2. Зворотний зв'язок.

Вправа «Незакінчене речення».

Продовжити речення: «Я дізнався..., зрозумів..., навчився..., повторив..., запам'ятав..., зацікавився...».

3. Ритуал прощання «Вальс-комплімент».

Учасники стають у коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари з'єднують свої долоні і говорять один одному компліменти. Відтак ті, хто стоїть у внутрішньому колі, роблять крок праворуч і з'єднують долоні з іншим учасником тренінгу. Вправа завершується, коли всі пари обмінюються компліментами. Якщо бракує часу, можна робити праворуч два-три кроки.

АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ



Мета та завдання: поглибити знання учнів з основних правил харчування та приготування їжі; виховувати навички культури і гігієни правильного харчування, бережливого ставлення до свого здоров'я; розвивати вміння розподіляти види харчових продуктів для споживання протягом доби (сніданок, обід, вечеря); формувати мотиваційну установку на споживання корисної для здоров'я їжі.

Демонстраційні матеріали: таблиця «Складові їжі»; шапочки з написами вітамінів А, В, С, D; картки із зображеними харчовими продуктами; ілюстрації овочів та фруктів; прислів'я.

Дидактичні матеріали: пам'ятки раціонального харчування; предметні картки до гри «Вітамінний потяг».

Хід тренінгу

Емоційне налаштування учнів.

Ось дзвінок нам дав сигнал –

Працювати час настав.

Тож і ми часу не гаймо,

Урок здоров'я починаймо.

Вправа «Чарівні слова».

Вчитель дає установку, що за його словесною командою дітям потрібно виконати рухи, але їх можна виконати тільки у тому випадку, якщо вчитель скаже «Будь ласка».

1. Поплескайте, будь ласка, в долоні.
2. Стукніть лівою ногою.
3. Плигніть на місці.
4. Помахайте сусідові по парті, будь ласка.
5. Покажіть язика.
6. Присядьте на стільці.

7. Посміхніться, будь ласка.

Проведемо «Мозковий штурм», під час якого з'ясуємо від чого залежить здоров'я людини?

Можливі відповіді: від спадковості, стану навколишнього середовища, способу життя людини, медичного обслуговування, правильного повноцінного харчування.

Оголошення теми і мети тренінгу.

Діти, наше заняття присвячене вивченню основ правильного повноцінного харчування та його впливу на здоров'я людини. Під час уроку ми навчимося вибирати їжу, корисну для здоров'я, яка містить вітаміни різних груп.

Отримані знання нам необхідні для того, щоб не хворіти, почуватися бадьорими, сильними, підтягнутими і стрункими.

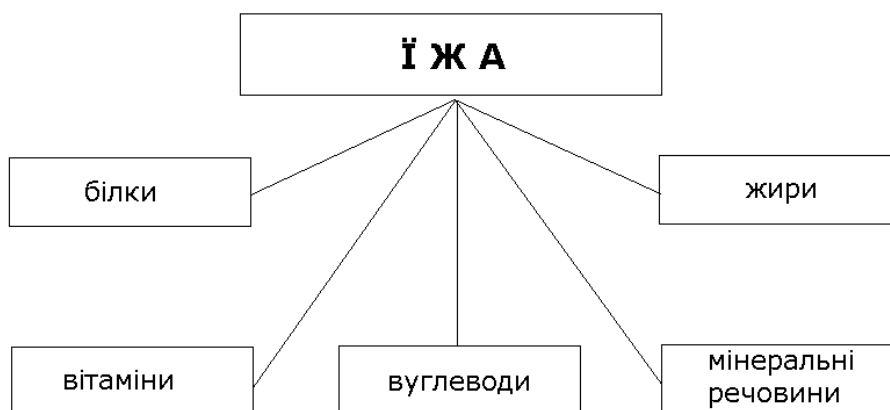
Розповідь учителя.

Мабуть, кожному відомі мудрі слова: «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти». Дійсно, не можна вбачати мету і зміст життя в їжі. З іншого боку, важливо правильно харчуватися. Дехто вважає, що не має значення, де і як з'їсти, аби не бути голодним. Проходить певний час, і така людина починає відчувати нездужання.

Правильний режим харчування передбачає відповідну кількість і якість продуктів, які має спожити людина, достатній вміст у них необхідних поживних речовин, раціональний розподіл їжі протягом дня, відповідну черговість страв і сприятливі умови для їх споживання.

Енергія, яку витрачає наш організм у процесі життєдіяльності, відновлюється лише за рахунок їжі, тому вона має бути поживною, з достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів.

2. Робота за таблицею «Складові їжі».



Білки – основний будівельний матеріал, організму. З них утворюються і ростуть нові клітини, завдяки чому людина росте.

Жири – відновлюють витрати теплової енергії (тепла). Вони йдуть на зігрівання організму.

Вуглеводи – витрачаються на роботу м'язів (фізична праця, рух, дихання, робота серця та інших органів).

Вітаміни – речовини, необхідні для життя людини, її росту та розвитку. Особливо необхідні вітаміни для дитячого організму. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму. В організм вітаміни потрапляють з їжею. Отже, потрібно знати, в яких продуктах є необхідні вітаміни.

Крім того, людині потрібні *мінеральні речовини* – натрій, фосфор, залізо, калій, кальцій, йод тощо.

Отже, щоб наш організм щоденно одержував з їжею все необхідне, потрібно знати, як правильно скласти меню. Потреба організму в поживних речовинах і вітамінах залежить від пори року. Взимку організм втрачає багато тепла, тому доцільно вживати жирнішу їжу, влітку – легкі страви із сезонних продуктів. Навесні, коли свіжих овочів і фруктів обмаль, слід використовувати консервовані та морожені продукти, соки, варення. Найлегше восени, коли природа дарує нам багато овочів, фруктів, які містять необхідні вітаміни й мінеральні речовини.

І ще запам'ятайте і враховуйте при складанні меню, що м'ясо, особливо жирне, перетравлюється в шлунку 4-8 годин, картопля і бобові – 3-4 години, хліб – 2,5 години, молоко – 1-2 години, а найшвидше – овочі та каші.

Вправа «Ми – корисні для людини».

(Виходять діти, на головах у них шапочки з назвами вітамінів А, В, С, D).

Добрий день!

Впізнали нас?

Ми – вітаміни,

Дуже корисні для людини.

Вітамін А. Я – вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жирі.

Вітамін В. А я – вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Міщусь в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

Вітамін С. А я – вітамін С, запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую цингу. Багата мною капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимони, настій хвої, чорна смородина.

Вітамін D. А я – вітамін D, зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

Всі вітаміни разом.

Хто дружить із нами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби.

Вчитель. Отже, діти, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту і розвитку вашого організму.

4. Вправа «Комора здоров'я».

Вчитель.

Із-за гір, з-за океанів,

І у різний, звісно, час,

Овочі найвищих санів

Телеграм наслали нам.

Полюбилась їм нівроку

Українська земляця.

Й поселилися без строку,

Стали жити і плодяться.

Людям нашим підсобляти

І в достатку, і біді,

Навіть стали лікувати –

До них з серцем лиш прийди.

Телеграма 1.

Я – великий і бокастий,

Жовтогрудий і смугастий.

Я чудовий дар осінній,

З гарним та смачним насінням.

Хто їсть кашу цю чудову,

Буде сильним і здоровим.

(Гарбуз).

Телеграма 2.

Кожен знає, ця дівиця

На городі – мов цариця.

Коси довгі, кучеряві,

Та ще й платтячко яскраве.

Я смачна і вітамінна,

І не гірше апельсина.

Той, хто мене поважає,

До ста років доживає.

(Морква).

Телеграма 3.

Ой, розхвалилася, дивіться!

Ти не схожа на царицю!

Я від тебе красивіший:

Червоніший і товстіший.

Український борщ чудовий

По усіх краях відомий.

У борщі я головний,

Борщ без мене не смачний!

(Буряк).

Телеграма 4.

Я – солодка, соковита,

Покуштуй – не схочеш пити.

А як їстимеш саму,

Всі хвороби прожену!

(Диня).

Телеграма 5.

Я – смачний, кругленький,

Маю щічки червоненькі.

До смаку я в кожній страві.

Роблять соки і приправи.

Соус, борщик і салат

Люди з радістю їдять.

(Помідор).

Телеграма 6.

А на мене нарікають,
Що до сліз я допікаю.
Вибачте, та я не винна,
Бо я лікарська рослина.
Соком з медом почастую
І здоров'я подарую.

(Цибуля).

Телеграма 7.

А я хлопчик білозубий.
Ви мене не бійтесь, люди.
Хоч гіркий я – та корисний.
Всім мене потрібно їсти.
Хто мій зуб з'їдає сміло –
Здоровим буде неодмінно.

(Часник).

Телеграма 8.

А зелені сини й дочки
Всі вживають залюбки.
Нас шанують недаремно:
Дух наш свіжий і приємний,
На канапці, і в салаті,
Ми і в будень, і на святі.

(Огірки).

Телеграма 9.

Мене любить кожна сім'я.
Щоб спокійно зимувати.
Садять всі мене багато.
Люблять вранці й на обід,
Так і кажуть: другий хліб.

(Картопля)

Учень, який правильно відгадав, одягає на голову шапочку із зображенням слова-відгадки і стає біля дошки.

Вчитель. Назвіть якнайбільше страв, які можна приготувати з цих продуктів.

5. Вправа «Вітамінний потяг».

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

Формування уявлення про корисну їжу.

а) Розповідь учителя.

Щоб їжа, яку ми споживаємо зміцнювала наше здоров'я, давала організму поживні речовини, забезпечувала енергією, приносила емоційне задоволення потрібно вибирати тільки корисні продукти. Іноді, повністю довіряючись рекламі харчових продуктів, багато хто з нас дійсно починає вірити в те, що ті самі чіпси наповнюють організм корисними вітамінами або продукти швидкого приготування зовсім не шкодять організму. Однак, це не так. Якщо добре ознайомитись із складом «штучних» продуктів, можна зрозуміти, що «штучна» їжа може шкодити здоров'ю.

Отже, треба вміти вибирати продукти для споживання та, звичайно, віддавати перевагу продуктам натурального походження: фрукти, ягоди, овочі, соки, каші з круп, м'ясо, риба, молочні продукти.

б) Визначення корисних продуктів (робота в групах).

(На дошці прикріплені малюнки із зображенням харчових продуктів: молоко, яблуко, сік, сир, картопля, чіпси, мівіна, сухарики, копчена ковбаса, компот, газований напій, кока-кола, солодоці, мед, риба, олія, морозиво, смажене м'ясо, солоний огірок, гамбургер).

Завдання для учнів:

I група: Вибрати і назвати корисні для здоров'я продукти. Які страви можна з них приготувати?

II група: Вибрати і назвати шкідливі для здоров'я продукти. Пояснити свій вибір.

Розповідь вчителя

Харчування – неодмінна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів та інших органів. Їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування. А ще здоров'я залежить від того, як швидко і часто ми їмо, наскільки ретельно пережовуємо їжу. Отже, щоб бути здоровим, потрібно знати правила харчування.

(На згадку про тренінг вручає дітям пам'ятки).

Пам'ятка

- Їсти потрібно 4 рази на день в один і той самий час. Якщо дотримуватися цього правила, то у вас завжди буде хороший апетит, їжа краще засвоюватиметься. Обов'язково снідайте.

- Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів.

- Корисно їсти молочні продукти, м'ясо, рибу, багато овочів і фруктів. Не захоплюйтеся надмірно солодощами, виробами з борошна, жирною і солоною їжею.

- Їсти потрібно правильно, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання.

- Під час вживання їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами. Це знижує апетит і погіршує засвоєння продуктів.

- Не можна переїдати. Переїдання є причиною багатьох хвороб.

8. Фізкультхвилинка.

Встаньте, діти, посміхніться.

Землі нашій поклоніться

За щасливий день вчорашній.

І до сонця потягніться,

В різні боки нахиліться,

Веретеном покрутіться,

Раз присядьте, два – присядьте

І за парти тихо сядьте.

Обговорення ситуацій.

1. На обід Оленка має борщ із сметаною, салат із свіжої капусти, гречану кашу з котлетою, хліб, компот.

2. На обід Світланка має смажену картоплю з кетчупом, солоний огірок, хліб, два тістечка, газований напій.

Вчитель. Хто з вас, діти, правильно харчується? Поясніть свою відповідь.

Робота з індивідуальними картками. (У запропонованих картках з різними літерами необхідно відшукати слова – назви корисних харчових продуктів).

О	В	О	Ч	І	П	Ш
М	Е	Д	Ф	Х	С	О
Ф	Р	У	К	Т	И	К
Е	Л	О	М	Б	Р	О
М	О	Л	О	К	О	Л
Р	К	Т	В	А	Ц	А
Р	И	Б	А	Ж	П	Д
А	Б	М'	Я	С	О	Ц

(Овочі, мед, фрукти, молоко, риба, м'ясо).

5. Літературна хвилинка.

Відомі люди про раціональне харчування говорять:

«Якщо хочеш продовжити своє життя, приборкай свою трапезу»;

«Людина не живе, щоб їсти, а їсть, щоб жити»;

«Надмірне наповнення шлунку шкідливе для здоров'я»;

«Міра в їжі – то мати хорошого здоров'я».

(Бесіда за змістом афоризмів).

II. Підсумок заняття

Що нового ви дізналися на уроці?

Для чого людині потрібно їсти?

Якою має бути їжа?

Вчитель. Діти, пам'ятайте! Нема більшого багатства, як здоров'я ваше.
На радість всім – і тату, й мамі ростіть усі здорові й гарні.

ЦІКАВИМИ СТЕЖИНАМИ «КРАЇНИ ВЕЛНЕС»



Мета та завдання: розвивати уявлення про велнес, його складові; популяризувати серед учнів принципи повноцінного якісного життя.

Обладнання: назви стежин у вигляді промінців, конверти із завданнями, стікери, олівці, репродукції картин.

Хід заняття

I. Організаційний момент.

1. Привітання вчителя.

Поглянь, дитино, все довкола	Ти привітайся з днем чудовим,
Так щиро посміхається тобі:	Пташками, травами, струмочком голубим,
І сонце, й небо, ліс і поле –	І знай: усе це є природа,
Ти теж у відповідь їм посміхнись.	Її люби, примножуй, бережи!

2. Інтерактивна вправа «Привітайся з сусідом; із сонечком; із вітром...».

II. Мотивація навчальної діяльності.

1. «Мікрофон».

Що на світі найдорожче?

(Відповіді дітей вчитель фіксує на дошці).

Немає нічого дорожчого на світі,	Безцінний скарб, що ми здоров'ям звемо,
Ніж дивне щастя жити на Землі	Із юних літ нам треба берегти,
В здоров'ї кожній квіточці радіти,	Адже нічого більше нам не треба,
І посміхатися навіть уві сні.	Щоб тільки всі здорові були ми.

Найдорожчий, безцінний скарб, що має людина – це здоров'я. Без нього немає повноцінного, радісного, щасливого життя.

В третьому тисячолітті, під час наукового та технічного прогресу без знань не обійтися жодному із нас. Та й кожен повинен досягти своїх вершин у житті. А це не завжди легко й просто, тому що все досягається великими зусиллями волі і фізичними навантаженнями. Отже, треба мати велику силу й міцну волю, а це мають лише ті, хто здоровий фізично і духовно. Недаремно кажуть: «В здоровому тілі – здоровий дух».

III. Повідомлення теми .

Ось про це ми дізнаємось на уроці. Здійснимо подорож цікавими стежинами «**КРАЇНИ ВЕЛНЕС**».

IV. Робота над темою уроку.

1. Гра «Хто швидше».

(Робота в парах).

А щоб веселіше було працювати на уроці, складемо девіз уроку.

(З окремих розрізаних аркушів учні складають девіз).

Якщо хочеш, щоб життя тобі усміхнулось

– спочатку сам усміхнись життю.

2. Гра «Одягни слово».

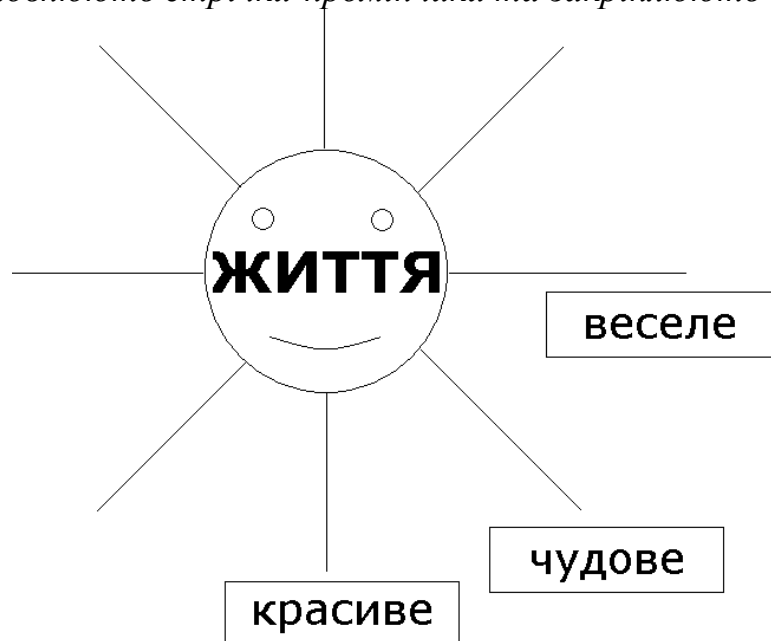
Придумайте епітети до слова «життя».

Яке? (Веселе. Чудове. Красиве. Важке. Щасливе).

Якого кольору життя? (Оберіть свій колір олівця).

Запишіть на стрічках, яке у вас життя.

(Діти заповнюють стрічки-промінчики та закріплюють їх на дошці).



Погляньте, які різні промінці! Життя – це перш за все здоров'я людини.

3. Гра «Переставлянки».

(Робота в групах).

Добре здоров'я допоможе прожити цікаве життя.

Життя – це найцінніше, що має людина.

Здоров'я дитини – багатство родини.

Здоров'я народу – багатство країни.

Здоров'я дітей – здоров'я нації.

Діти у групах складають, зачитують прислів'я, пояснюють їх значення.

Висновок: коли кожна людина буде благополучною у всіх сферах її буття, то і все суспільство буде здоровим; житимемо ми набагато краще, бо люди творчо працюватимуть; діти значно краще вчитимуться, успішно пізнаватимуть світ.

Погляньте на наше сонечко, яке на дошці. У нього можуть з'явитися і великі промінці. Якщо ми будемо працювати гарно, то вони вкажуть нам шлях до **«КРАЇНИ ВЕЛНЕС»**

З'являється промінчик з назвою «Режим дня».

4. Подорож стежинами «КРАЇНИ ВЕЛНЕС».

Стежина «Режим дня».

Режим дня – це правильне чергування праці і відпочинку.

1) Завдання: якщо я чітко дотримуюся режиму дня, то:

- все виконую вчасно;
- завжди запізнююся;
- встигаю багато чого зробити;
- почуваюся бадьорим і веселим;
- ходжу похмурий і втомлений.

2) Гра «Режим дня».

Діти отримують малюнки із серії «Режим дня» і розташовують їх у відповідності до свого «Режиму дня».

Висновок: для того, щоб бути здоровим, слід дотримуватись режиму дня.

Стежина «Особиста гігієна».

Хто здоровим хоче бути,

Умиватись не забудь

Ти ранесенько вставай,

Ручки милом умивай

1) Завдання: установіть зв'язок між словами, підбери відповідні слова.

Мило	Зуби	Волосся	Нігті	Хустка	Дзеркало
Вода					

(Щітка, гребінець, ножиці, ніс, обличчя).

Висновок: щоб бути здоровим, необхідно дотримуватися правил особистої гігієни; кожний ранок умивайся, чисть зуби, мий вуха та шию; завжди мий руки перед їжею; коротко зістригай нігті; тримай у порядку своє волосся; користуйся носовою хусткою.

Стежина «Ранкова зарядка і спорт».

Кожен день по розпорядку

Маємо робить зарядку.

Для здоров'я вона – плюс,

Намотай собі на вус

Зарядкою починають свій день спортсмени, туристи, солдати. Бо фізичні вправи зранку – це заряд бадьорості на весь день. Після неї ви почуваете себе бадьоро. А зі щоденної бадьорості і складається здоров'я .

Віршована фізкультпауза.

Учні по порядку виходять і говорять слова, клас виконує вправи за ними.

«Комарики».

Руки вверх піднять пора,
Щоб зловити комара.
Опускаємо руки вниз
В стійку вихідну вернись.

«Лісоруби».

Лісорубами всі стали
І сокири всі підняли
Зробимо руками мах
По колоді сильно «бах».

«Літак».

Руки ставте всі ось так,
І виходить в нас літак.
Мах крилом туди – сюди
Треба швидше нам рости.

«Метелики».

Руки вже за головою,
Тож дивись перед собою,
Виправляємо хребет,
Лікті зводимо вперед.
Мов метелик, літаєм,
Крильця зводим, розправляєм.
Вчитель. Хто з вас займається спортом?
Для чого люди займаються спортом?
А які види спорту ви знаєте?
Якими хотіли б ви займатися?

Спортом слід займатися для того, щоб тіло перебувало в русі. Рух необхідно для нормального життя людського організму. Коли працюють м'язи, майже всі органи і системи працюють швидше і краще для дитячого організму дуже необхідний рух. Завдяки руху ви розвиваєтеся фізично, стаєте сильнішими. Тому після навчання найкращим відпочинком для вас буде

заняття спортом, рухливі ігри, плавання, катання на велосипеді, самокаті, роликів ковзанах, взимку – на санчатах, фізична праця на свіжому повітрі. Пам'ятайте й те, що рости здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури, заняття у спортивних секціях.

Стежина «Їжа – джерело росту і здоров'я».

«Хто до ста років хоче жити, той правильно їсти повинен вміти» – говорить народна мудрість.

1) Вправа «Мозкова атака».

Для чого людині їсти?

Скільки разів на день потрібно їсти?

Чому важливо дотримуватись режиму в харчуванні?

Що таке вітаміни?

У яких продуктах вони містяться?

Як потрібно їсти?

2) Гра «Приготуй смачну страву».

Назвати якнайбільше страв, які можна приготувати з овочів.

Висновок:

Хто дружити з вітамінами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби

«Екологічна стежинка і загартування».

Які фактори природи сприяють зміцненню здоров'я?

1. Голуба хустина, жовтий клубок:

По хустині качається, людям усміхається. (*Сонце*).

2. Чисте, напоєне запахом квітів.

Дихати без нього не можна. (*Повітря*).

3. Вона прозора, як сльоза,

І кольором, мов бірюза,

На все вона спроможна,

Без неї прожити не можна...

Тепер відгадайте, хто вона –

Ота звичайна рідина. (*Вода*).

Ще в давні часи вчені зрозуміли необхідність використання людиною природно-кліматичних факторів, які загартовують: сонце, повітря, воду. Досвід показує, що тільки за допомогою загартування можна вилікувати багато хвороб. Але починати загартовування потрібно поступово. Загартований організм не боїться хвороб і холоду.

1) Завдання. Розгадайте та поясніть вислів:

1. Щоб

5. ття

7. Зем

3. регти

10. збе

9. треба

2. збе 6. на 8. лі,
4. жи 12. природу 11. регти
(Щоб зберегти життя на Землі, треба зберегти природу).
2) Творча гра «В музеї природи».

(Робота у групах. У кожній групі тексти і репродукція картини).

Опишіть стан природи на даній репродукції за допомогою віршів.

Висновок: кожна зламана гілка, кожна зірвана квітка, кожний пійманий метелик – це рана, яка нанесена природі. Якщо таку рану наносиш ти, твій товариш, а потім ще хтось, то що буде з природою? Адже їй важко заліковувати навіть найменші рани. Отже, щоб докільля радувало нас, давало здоров'я і силу, як ви думаєте, що кожен з вас повинен зробити?

Садити дерева, не нищити зелені насадження, очищати струмки і джерельця від бруду.

Стежина «Гарного спілкування».

Люди починають свій день словами «Доброго ранку!», «Доброго дня». Сьогоднішній урок ми розпочинали привітаннями із всміхненими обличчями.

Як видумаєте, чи приємно бачити усміхнене обличчя, чути ласкаві, звернені до тебе слова ввічливості? Чому? *(Відповіді дітей).*

Посмішка зігріває серце людей, покращує настрій. Це маленьке диво, яке ми повинні розділити з усіма. Пригадаймо якомога більше лагідних, добрих слів. Наповнимо цими словами нашу класну кімнату.

Діти називають такі слова.

А зараз ми відчинимо двері нашого класу та випустимо ці слова по всій школі, в інші класи. Нехай усім дітям буде добре, приємніше, веселіше.

1) Зустріч з «Чарівним деревом».

Чарівне дерево просить порятунку.

На ньому слова-шкідники у вигляді гусені.

Лінь злість скупість заздрість наркоманія

куріння егоїзм жадібність лінощі

Що сталося з нашим деревом?

Як його врятувати ?

Очистіть дерево від шкідників.

Ви прогнали шкідливі звички, адже вони негативно впливають на

здоров'я людини! Викликають захворювання, неспокій, знервованість та багато зла.

2)Завдання. На дошці заздалегідь записані риси характеру. Оберіть ті риси характеру, які підходять вам:

самолюбство	Я	стриманість
доброзичливість		нетерпимість
різкість		доброта
скромність		щирість
чуйність		уважність

Висновок: що можете побажати своїм товаришам?

Сім гріхів не наживай, А любов у серці май. Весело дивися в світ І живи багато літ!	В очі кожному дивись, А вітаючись, всміхнись. Щиро з другом привітайся, І не злись, не зазнавайся.	І над іншими не смійся, Бути ввічливим не бійся. Слів лайливих не вживай. Всім здоров'я побажай.
--	---	---

Стежина «Активного відпочинку».

1) Складання асоціативного куща.

Як ми з вами проводимо свій відпочинок ?



Підсумок заняття

1. Гра «Корисно-шкідливо».

Учні показують зеленим кольором «корисно», а червоним – «шкідливо».

1. Перебування на свіжому повітрі.
2. Звичка все брати в рот і куштувати на смак.
3. Тривале сидіння біля телевізора .
4. Миття рук перед уживанням їжі .

5. Дворазове чищення зубів .
6. Паління цигарок .
7. Правильне регулярне харчування .
8. Загартування.

Вчитель. Що нового дізналися ?

Коли треба починати берегти здоров'я ?

Яка стежка найбільше сподобалася ?

А ще пам'ятайте, що:

Життя чарівне, мов казка.

І дається людині раз.

Не марнуйте його, будь ласка.

А любіть й бережіть весь час.

Я сподіваюсь, що кожен із вас буде зростати здоровим!

Бережіть себе і свій організм, радійте життю. Набувайте хороші звички, привчайте себе до активного і здорового способу життя, будьте розумними і мудрими, обирайте самі правильні стежини, крокуйте ними до «**КРАЇНИ ВЕЛНЕС**» і пам'ятайте, що ваше здоров'я – у ваших руках.



ХОЧЕШ БУТИ ЗАДОВОЛЕНИМ ЖИТТЯМ
- РУХАЙСЯ!

Мета та завдання: формування у школярів свідомого ставлення до здорового способу життя та систематичних занять фізичними вправами; розкриття значення активного відпочинку для здоров'я людини; виховання почуття прекрасного, вміння цінувати красу рухів.

Обладнання: правила тренінгу (плакат «Сонечко»), правила роботи в групі, завдання для груп, папір, олівці, маркери, м'яч, таблиця «Берег сподівань та звершень», паперові човники.

Хід заняття

I. Вступна частина.

1. Знайомство. Вправа «Віночок побажань».

Діти стають у коло, по черзі передають м'яч, називаючи своє ім'я та побажання наступному учаснику.

2. Вправа «Правила групи». Оформлення плаката «Сонечко».

Яке з наших правил допоможе спортсменові досягти успіху? Ми створимо їх разом.

На промінчиках сонечка учасники пишуть правила, яких вони пропонують дотримуватися та прикріплюють їх на плакаті «Сонечко».

Правила роботи в групі: приходити вчасно; бути позитивним; говорити коротко; один говорить – всі слухають; бути доброзичливим; кожна думка має автора; бути толерантним.

3. Актуалізація теми тренінгу.

1) Гра «Розсипанка»

Зберіть слова і прочитайте вислів:

здоров'я * рух * – це *(Рух – це здоров'я).*

2) Технологія «Займи позицію».

Поміркуйте, чи погоджуєтеся ви з думкою, що «рух – це здоров'я» і займіть позицію під словом «так» чи «ні». *(Учні стають біля столу з відповідною табличкою).*

Доведіть свою думку.

Як ви гадаєте, про що йтиме мова на тренінгу?

Отже, тема нашого тренінгу: «Рух – це здоров'я».

4. Вправа «Очікування».

Що ви очікуєте від уроку? Кожен з вас має паперовий човник, висловіть свої очікування, напишіть їх на листочку-кораблику і прикріпіть на плакаті «Берег сподівань».

II. Основна частина.

1. Технологія «Мозковий штурм».

Назвіть види рухової активності. *(Діти називають, а вчитель фіксує відповіді на дошці).*

Запис на дошці: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, уроки фізкультури, рухливі ігри, прогулянки, катання на санчатах, лижах, велосипедах, заняття у спортивних секціях (футболу, волейболу, баскетболу, гандболу, тенісу), танці, фізичні вправи, посильна праця, туризм, активний відпочинок тощо).

2. Робота в групах.

Учасники об'єднуються у дві групи за словами: «фізкультура», «спорт».

Завдання:

1 група: пояснити, яка користь від проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинки та уроків фізкультури.

2 група: пояснити, яка користь від проведення рухливих та спортивних ігор та посильної праці.

Презентація кожної з груп.

3. Руханка «Футбол».

Правила гри. Стати у коло, нагнутися. Ноги поставити так, щоб вони торкалися ніг сусіда. Руки – «воротар», ними треба захищати «ворота» (простір між ногами). Важливо забити м'яч у ворота іншого і не пропустити його у власні. Пропускаєш один гол – прибираєш одну руку, ще один – виходиш з гри.

4. Інформація «Довідкового бюро».

1) Рух – це життя.

Вчитель. Гарна постава – це не тільки краса, а й здоров'я.

Як ви гадаєте, це краса природна чи набута? *(Відповіді дітей, узагальнення вчителя).*

Так, багато що залежить від спадковості, але й не менше залежить від індивідуального розвитку. А щоб розвиватися – потрібно рухатись. Рух – це природна біологічна потреба людини. Діти, які мало рухаються, ростуть кволими, слабими, вони не впевнені у своїх силах, гірше вчаться.

Допомогти можуть фізичні вправи, завдяки виконанню яких підвищується рівень обміну речовин і поліпшується діяльність усіх найважливіших функціональних систем організму.

Ось чому режим дня школяра має передбачати якомога більшу рухову активність. Це, як ви вірно зазначали, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізичні вправи, прогулянки, катання на санчатах, лижах, велосипедах, заняття у спортивних секціях, посильна праця тощо.

Розглянемо окремі з них. *(Називаючи окремі види рухової діяльності, вчитель прикріплює листочки з написами на них під виразом «Рух – це життя», з'єднуючи їх стрілочками).*

2) Ранкова гімнастика.

Хто з вас робить зранку гімнастику? Як часто ви це робите? *(Діти піднімаються на слова «зрідка», «щоранок»).*

А у чому перевага ранкової гімнастики перед іншими видами рухової діяльності? Звичайно, вона проводиться щоденно. Ранкова зарядка позитивно впливає на фізіологічні процеси в організмі: покращується процес обміну речовин, кровообіг, дихання стає глибшим.

Отже, день бажано розпочинати з ранкової гімнастики.

3) Фізкультхвилинки.

Їх ми проводимо на кожному уроці. Вони дуже потрібні, бо ви швидко втомлюєтесь, знижується увага і працездатність. Фізкультхвилинки – це набір вправ і вони можуть бути образні.

Як це? *(Педагог пропонує дітям зобразити рухи тварин, рухи машин, добре знайомі трудові процеси).*

Коли цікавіше виконувати ці вправи? Звичайно, коли вони супроводжуються приговорюванням віршів, мов би маленька вистава. Вона створює емоційний підйом, вносить елемент зацікавленості.

Музика, впливаючи емоційно, робить фізкультхвилинки привабливими, організовує дітей. Крім того, вона регулює темп і ритм рухів, тим самим

сприяючи більш чіткому і правильному їх виконанню. *(Діти виконують кілька легких вправ під музику).*

4) Ігри.

Вчитель. Чи любите ви гратися у різні ігри?

Гра входить у ваше життя з раннього віку. У грі ви пізнаєте нове, набуваєте різних навичок і вмінь. Недарма гру називають «восьмим чудом світу». Перевтілюючись у персонажів гри, кожен з вас стає сміливим і відважним, вольовим і кмітливим.

Звичайно, особливо подобаються вам рухливі ігри. У процесі гри школярі загартовуються не лише фізично, у них розвивається увага, пам'ять, наполегливість і воля.

5) Спорт.

Рухливі ігри, волейбол, баскетбол, футбол, які ви любите і якими займаєтесь – це різноманітні види спорту.

Назвіть рухливі ігри, які є видами спорту. *(Діти називають, а вчитель на дошці прикріплює листки з назвами видів спорту під словом «спорт»).*

Хто з вас займається у спортивних секціях чи гуртках?

(Діти піднімаються і називають спортивні секції та гуртки).

Тож на вас чекають стадіони, спортивні майданчики, бігові доріжки, лижні траси. Вибирайте, що вам до вподоби і не баріться. Та й на уроках фізкультури використовуйте кожну хвилину для покращення свого здоров'я.

6) Фізична праця.

Вчитель. Посильна фізична праця – це теж рух, і дуже корисний. Наш український народ завжди цінував працю. Їй присвячені вірші, пісні, прислів'я, казки. *(Дітям пропонується назвати прислів'я про працю).*

7) Танок.

Вчитель. Танок – хвилюючий і прекрасний вид мистецтва. А ще танок виховує і культуру поведінки.

Танці – це також емоційна насолода. Вони розвивають відчуття ритму, активізують діяльність легень і серця, виробляють правильну поставу, піднімають настрій, позитивно впливають на здоров'я. Кожен з нас у своєму

житті мав нагоду потанцювати. А серед нас є учні, що є учасниками танцювальних гуртків, ансамблів. Привітаємо їх. *(Названі діти піднімаються).*

5. Робота у групах.

Об'єднання учасників у три групи за видами м'ячів: волейбольний, футбольний, баскетбольний.

Завдання:

I групі учнів – підготувати і провести рухливу гру;

II групі учнів – розробити і провести комплекс вправ ранкової гімнастики;

III групі учнів – підібрати вправи і провести фізкультхвилинку.

Презентація груп.

Висновок:

Отже, щоб бути здоровим – треба рухатися.

Це означає: робити щоденно ранкову гімнастику; бути активним на фізкультхвилинках, рухливих іграх; займатися спортом, танцями, посильною фізичною працею тощо.

III. Заключна частина.

1. Вправа «Відкритий мікрофон».

Для чого людині потрібно рухатися?

Чи робите ви ранкову гімнастику?

Назвіть види спорту, якими ви займаєтеся чи хочете займатись.

Назвіть свої улюблені рухливі ігри.

Хто з вас ходив у туристичний похід? Чим він вам запам'ятався?

Чому фізичні вправи (чи посильна фізична праця) приносять користь людині?

У чому підступність малорухомості?

2. Підсумок.

Діти, чиї сподівання справдилися?

Перенесіть свої кораблики до берега звершень?

3. Зворотний зв'язок та гра-прощання.

Учні стають в коло і передають один одному м'яч, називаючи вид рухової активності, який подобається найбільше і висловлюють побажання іншим бути спритними, витривалими, упевненими в собі, організованими, красивими, стрункими, жвавими...