



# ЗДОРОВИМ БУТИ МОДНО!

## Урок основ здоров'я у 3-му класі

**Уляна ГЛОВА**, методист методичного кабінету відділу освіти Яворівської РДА, вчитель початкових класів, Яворівська ЗОШ I–III ст. № 2, Львівська обл.



Формування фізичної складової здоров'я відбувається за кількома напрямками: діти мають опанувати ази здорового харчування, усвідомити роль активного способу життя, призвичаїтися дотримуватися режиму дня й норм гігієни. Як можна на одному уроці попрацювати за кожним з них? Тут у пригоді стане добірка веселих віршів, персонажі яких старанно дбають про своє здоров'я. Разом з потішними песиком і котиком учні впродовж уроку розглядають усі умови, дотримання яких сприяє покращенню фізичного здоров'я, а для закріплення засвоєних знань ще й створюють власну здоров'язбережувальну книжку.

**Мета.** Формувати здоров'язбережувальну компетентність учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я, практичними навичками здорового способу життя, основами споживчої культури. Розвивати творче мислення і комунікативні навички. Спонукає до ведення здорового способу життя.

**Матеріали та обладнання:** намальовані "острови" з назвами, аркуші-сторінки для книжки/лепбука, маркери; стікери 4 кольорів, аркуші з правилами роботи, конверти, завдання для роботи в групах, бутафорський мікрофон; вірші на аркушах, мультимедійний комплект, відеозапис фізкультхвилинки; смайлики, кружечки різних розмірів; продукти харчування та м'які іграшки.

### Хід уроку

#### I. Організаційний момент (1–2 хв)

*Діти вітаються з учителем й одне з одним.*

#### II. Мотивація навчальної діяльності (5–7 хв)

##### 1. Представлення персонажів книжок

— Що нового з'явилося в класі?

*Діти розглядаються і помічають великі м'які іграшки — песика та котика.*

— У нас сьогодні гості.

Познайомтесь — Мурчик-кіт.  
Котик ласий на обід!  
Та мишей він не ловив —  
Кіт в селі по-панськи жив.  
Пес Бровко — серйозний хлоп,

І не терпить він нероб.  
Пес — найближчий друг людини,  
Вчора так було і нині.\*

— Бровко й Мурчик — персонажі казок письменника Олександра Зімби. Вони прийшли повідомити, що відкрили книжковий дім "Вісім лапок", і запрошують створити на уроці книжку/лепбук, аби згодом опублікувати її.

##### 2. Розповідь про письменника

*Попередньо підготовлений учень робить повідомлення.*

##### Орієнтовний зміст повідомлення

Олександр Зімба — дитячий письменник, казкар, заслужений тренер України з важкої атлетики, майстер спорту. Він автор 25 віршованих казок про пригоди песика Бровка і котика Мурчика. О. Зімба — засновник видавництва "Вісім лапок". Він часто зустрічається з дітьми по всій Україні.

*Учитель демонструє портрет О. Зімби й ілюстрації з його книжок.*

##### 3. Гра "Острів"

— Бровко і Мурчик вирішили видавати книжки й порівну ділити свої майбутні статки. Що друзі мали на увазі, говорячи про статки?

*Учні висловлюють своє розуміння слова і доповнюють його визначенням зі словника — "доходи", у цьому випадку гроші.*

— А щоб з'ясувати, що для вас є найбільшим багатством, пограймо у гру "Острів".

\* Автор усіх використаних у матеріалі віршів — О. Зімба.

### Хід гри

На дошці зображено острови, що зветься "Дружба", "Любов", "Здоров'я", "Родина", "Слава", "Гроші". Кожен учень має прикріпити на обраному острові стікер зі своїм ім'ям, за бажання — прокоментувати вибір.

### III. Повідомлення теми та мети уроку (1–2 хв)

— Ви поселилися на різних островах, але найбільше жителів на острові "Здоров'я". Бровко й Мурчик саме повернулися з нього і стверджують, що бути здоровими модно. Це й буде темою нашого уроку. Під час роботи маємо довести або спростувати ці слова, і допоможуть нам у цьому вірші О. Зімби.

### IV. Робота над темою уроку (20–22 хв)

#### 1. Створення сторінки 1. Вправа "Мікрофон"

Тут і далі під час читання вірша педагог демонструє відповідну ілюстрацію. До кожного поетичного твору діти оформляють сторінку, яку потім помістять у лепбук. На ній має бути вірш О. Зімби, який обговорювали на певному етапі, малюнок та результати виконаного учнями завдання.

Головний у нас мотив — Негаразди щоб долати,  
Набувати позитив! Треба всім здоров'я мати!

— Що, на вашу думку, означає вислів "мати здоров'я"? Спробуйте сказати про це одним словом.

Учні висловлюють свої думки в "мікрофон". Педагог записує їх на сторінці маркером.

#### 2. Робота з текстом

— А що з цього приводу скажуть персонажі казки?

#### Сприймання тексту

До Бровка ранкове сонце  
Чемно стукає в віконце:  
— Мурчик вийшов на пробіжку!  
Отже, швидше на доріжку,  
Починаємо пробіжку!

#### Бесіда

##### Орієнтовний зміст запитань

- Що роблять друзі, аби бути здоровими?
- Як їм у цьому допомагає ранкова пробіжка?
- Які ще спортивні вправи можна виконувати вранці?

#### 3. Повторення правил роботи в групах

Учні об'єднуються у 4 групи, сідають за столи з картою кольору стікера на їхніх партах; пригадують і називають правила, а педагог кріпить їх, надруковані на аркушах, на дошку.

##### Орієнтовний зміст правил

- Висловлюватися лаконічно.
- Говорити по черзі, не перебивати.
- Бути толерантним — не критикувати погляди інших, поважати одне одного.

#### 4. Створення 2-ї сторінки лепбука.

##### Гра "Склади пазли" (робота в групах)

Групи отримують конверти з пазлами, складають з них картинку і представляють свою роботу,

відповідаючи на запитання: "Що роблять діти на малюнку для покращення свого здоров'я?"



Учні прикріплюють на сторінку лепбука пазли, а вчитель — надрукований на аркуші вірш.

Щоб здоровими вам бути      Треба кожному зрання  
Та хвороби всі забути,      На зарядку йти щодня!

#### 5. Бесіда про харчування

Мурчик-котик просить тиші —  
Заколот готують миші!  
— Нюхом чую, будуть гості:  
Люблять сир вони до млості!

#### Словникова робота

**Заколот** — повстання, бунт.

**Млість** — стан, близький до зомління або неприємності.

##### Орієнтовний зміст запитань

- Який заколот можуть влаштувати миші?
- Про які продукти харчування йде мова?
- Сир — корисна чи шкідлива для здоров'я їжа?

#### 6. Створення 3–6-ї сторінок (робота в групах)

Групи отримують конверти із завданнями.

**І група**, розгадавши кросворд, має прочитати слово, яке утвориться у білих квадратах по вертикалі, і пояснити, яке значення для здоров'я має цей продукт.

##### Запитання до кросворда

1. Ягід стиглих треба взяти,  
Потім цукру слід додати.  
Ще, додавши натхнення,  
Зваримо смачне... (варення).
2. Її п'ють дорослі й діти,  
Бо без неї не прожити. (Вода).
3. В розмальованій хустині  
Солоденька всередині. (Цукерка).
4. Влітку — дітям насолода  
Та зимова прохолода.  
Радісно завжди їмо  
Найсмачніше... (ескімо).
5. Ніби сонечко, кругленькі,  
Підрум'янені, тоненькі.  
Їх на Масляну печуть  
І до столу подають. (Млинці).
6. На шампур насаджений,  
На вогні підсмажений. (Шашлик).



# Вітаємо всіх, хто обрав

комплект підручників для 2 класу  
від видавництва "Світлич"

Ми гарантуємо повну методичну підтримку педагогам, які користуються нашими підручниками

- ☀ Розгорнуті календарно-тематичні плани
- ☀ Комплекти робочих зошитів з інтегрованих курсів
- ☀ Навчальний зошит з інформатики
- ☀ Збірка компетентнісних завдань (для підсумкових контрольних робіт)
- ☀ Додаткові навчально-методичні матеріали на сайті [svitdovkola.org](http://svitdovkola.org)



Щиро дякуємо за довіру!

Щоб не пропустити наші новинки,  
підпишіться на розсилку на сайті:

[SvitDovkola.org](http://SvitDovkola.org)