



Формування навичок здорового способу життя



*З досвіду роботи вихователя
Золотоніської спеціальної загальноосвітньої
школи-інтернату Черкаської обласної ради*

Анотація

вихователя Золотоніської спеціальної

загальноосвітньої школи-інтернату

Черкаської обласної ради

Желевої Олени Іванівни

на посібник «Формування навичок здорового способу життя».

Навчити дітей усвідомлювати цінність власного життя та необхідність збереження здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного, культурного) кожної людини; закріпити знання та навички ведення здорового способу життя – саме ці напрямки роботи мають бути у колі першочергових вихователя спеціальної школи-інтернату для дітей із вадами розумового розвитку. Тому що без цього неможливе досягнення головної мети спеціальної школи-інтернату - соціальної адаптації дитини у суспільстві.

Метою роботи було обґрунтування важливості проблеми формування здорового способу життя у дітей та підлітків.

Посібник містить матеріали з теоретико-методологічних засад по даному питанню, аналіз стану розробленості проблеми формування ЗСЖ, визначена сутність проблеми, основні поняття, визначення, чинники, її актуальність, рекомендації щодо формування в дітей навичок здорового способу життя.

Матеріали, зібрані в посібнику, висвітлюють нетрадиційні інтерактивні методики для вихователя щодо навчально-виховної та корекційної роботи, надають практичний інструментарій, що зручний у користуванні.

Всі заходи та завдання розроблені чи адаптовані для учнів спеціальної школи. Вони дають змогу дітям не тільки отримувати нові знання, формувати певні навички особистості, а й коригувати та виправляти недоліки чи відхилення в розвитку, розвивати і тренувати певні процеси.

Всі заходи розроблені, враховуючи обов'язкові принципи роботи з розумово відсталою дитиною:

- принцип послідовності, що передбачає поступове ускладнення завдань;
- принцип доступності завдань;
- принцип систематичності;
- принцип закріплення засвоєного.

Матеріали призначені для використання різним спеціалістам, зокрема вихователям, спеціальних шкіл для дітей з вадами психофізичного розвитку.

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки
Черкаської обласної державної адміністрації
Відділ освіти Золотоніської міської ради та виконавчого комітету
Золотоніська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат
Черкаської обласної ради

Желева О.І.

Формування навичок здорового способу життя

З досвіду роботи вихователя Золотоніської спеціальної
загальноосвітньої школи-інтернату Черкаської обласної ради

м. Золотоноша

2014

Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. - Золотоноша, 2014. - 147с.

Автор: Желева Олена Іванівна, вихователь Золотоніської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату Черкаської обласної ради.

Рецензенти:

Строкань Н.В., завідувача методичним кабінетом відділу освіти Золотоніської міської ради та виконавчого комітету.

Карлик Г.В., методист методичного кабінету відділу освіти Золотоніської міської ради та виконавчого комітету.

Сахно Т.М., заступник директора з навчальної роботи Золотоніської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату Черкаської обласної ради.

Схвалено до використання методичною радою
методичного кабінету відділу освіти Золотоніської міської ради
(протокол №3 від 14.02.2014 р.)

ЗМІСТ

Вступ	5
1. Теоретичні та методичні засади формування здорового способу життя.....	7
1.1 Сучасне розуміння здоров'я людини, його основних складових та рівнів.....	7
1.2 Формування здорового способу життя молоді.....	13
1.3 Оздоровча функція освіти	16
1.4 Здоров'язберігаючі технології	19
1.5 Освітні здоров'язберігаючі технології.....	21
1.6 Формування життєвих компетентностей, що сприяють здоровому способу життя	23
1.7 Методичні рекомендації щодо формування у дітей навичок здорового способу життя.....	27
2. Розробки виховних заходів	36
2.1 Виховні заходи з використанням інтерактивних методик	37
2.1.1 Інтерактивна гра-подорож у країну Чистоти і Порядку	37
2.1.2 Тиждень здоров'я.....	50
2.1.3 Алкоголь — гра з вогнем.....	65
2.1.4 Інтерактивна гра «Обережно — грип!»	83
2.1.5 Година спілкування«У хворобі щастя не буває лише в здоров'ї щастя є».....	87
2.2. Заняття з валеологічного виховання дітей	99
2.2.1 Заняття «Робити добро поспішай».....	99
2.2.2 Заняття «Валеологія — наука про здоров'я»	102
2.2.3 Заняття «Вітаміни і їх значення в житті людини»	104
2.2.4 Заняття «Моє спілкування з іншими людьми»	108
2.2.5 Заняття «Друзі та вороги здоров'я»	112
2.2.6 Заняття «Про армію імунітету».....	114

3. Рухливі ігри	117
3.1 Гра помічники Айболитя.....	117
3.2 Народні ігри	120
3.3 Ігри з казковим сюжетом.....	124
4. Оздоровчі хвилинки.....	128
4.1 Рухливо-оздоровчі хвилинки	128
4.2 Фізкультхвилинки.....	134
Додатки.....	139
Висновки	142
Список використаної літератури	145

ВСТУП

Я не боюся ще і ще раз повторити: турбота про здоров'я — це найважливіша справа вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світосприймання, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.

В. О. Сухомлинський.

Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства, та й навіть сам факт подальшого існування його як біологічного виду.

Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу.

Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь та навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів її організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєздатності особистості, які виробляються, починаючи з раннього дитинства, і реалізуються протягом усього життя.

Низький рівень здоров'я молоді сьогодні має низку конкретних причин. Серед усіх чинників, які так чи інакше впливають на стан і

фізичного, і психічного здоров'я населення й, зокрема, молоді, найважливішою є поведінка. Цей показник перевершує вплив спадковості, навколишнього середовища та якості медичної допомоги. Найважчі хвороби в сучасних розвинутих країнах пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які в сукупності часто називають способом життя. Поведінка людини дуже важлива для здоров'я, впливає на нього безпосередньо, через спосіб життя, або опосередковано – через економічні чи соціально-економічні умови, і є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля як її самої, так і сім'ї та суспільства.

Життєві пріоритети особистості формуються в школі, і від того, якими вони будуть, залежить майбутнє дитини і країни в цілому.

Серед пріоритетних напрямів, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя».

Завданням кожного навчального закладу має бути забезпечення здорового способу життя всього шкільного колективу завдяки створенню такого середовища, яке б сприяло зміцненню здоров'я всіх його членів.

Здоровий спосіб життя для дітей визначається такими параметрами:

- володіння культурно-гігієнічними навичками;
- раціональне харчування та культура споживання їжі;
- руховий і повітряний режими;
- режим активної діяльності та відпочинку;
- профілактичні заходи для збереження здоров'я, зокрема, профілактика шкідливих звичок тощо.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1 СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ ТА РІВНІВ.

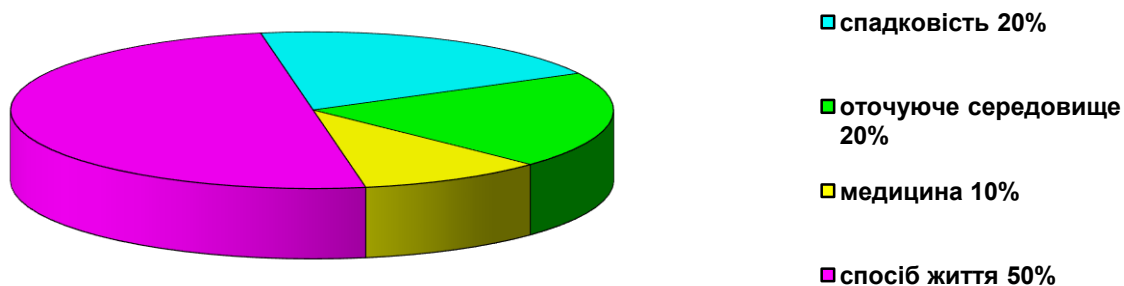
Феномен здоров'я протягом усієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, котрі напрацювали велику кількість різноманітних характеристик цього явища. Науковці використовують багато визначень і показників різного змісту, які висвітлюють різні аспекти феномена здоров'я (профілі здоров'я, його рівні, складові тощо).

Поняття здоров'я. Сучасні дослідження феномена здоров'я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Поширеність ще й до цього часу подібного визначення пояснюється тим, що тривалий час воно також вживалося й у практичній медицині. Якщо у людини, котра звернулася до лікаря, не виявлялося симптомів захворювання, вона вважалася здоровою. Тобто, у практиці лікування, особливо в первинних ланках системи охорони здоров'я, не зважалося на те, що відсутність симптомів хвороби ще не означає наявності доброго здоров'я.

Але за сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників

переконають, що стан системи охорони здоров'я зумовлює в середньому лише близько 10 % усього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологічний стан навколишнього середовища (близько 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше – на умови і спосіб життя (майже 50 %). Тобто, суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а отже, медичне визначення здоров'я як відсутність хвороби не відповідає життєвим реаліям.

Фактори, що впливають на здоров'я людини:



Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. Виходячи з цього, зрозуміло, як складно визначити здоров'я в повному обсязі, якщо це взагалі можливо – історія розвитку науки про здоров'я налічує близько восьми десятків різноманітних визначень.

Узагальненим для міжнародного спілкування є визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту ВООЗ 1948 року: «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Поняття сфер, або складових, здоров'я. Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: *фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну*. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, але в реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров'я** належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників,

його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати міжетнічні стосунки, різницю в доходах різних соціальних категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво впливає на здоров'я людини. Загалом соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Ще раз потрібно наголосити, що в реальному житті всі чотири складові — фізична, психічна, духовна і соціальна — діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісний складний феномен.

Поняття рівнів здоров'я. Сучасні теорія і практика формування здорового способу життя, прийняті в країнах-лідерах, що ініціюють піднесення проблематики здоров'я на загальнопланетарний щабель, вирізняють шість рівнів здоров'я світової спільноти, структурованих за кількісною ознакою – від окремого індивіда до людства в цілому.

Перший рівень – індивідуальний, тобто – здоров'я окремої людини.

Другий рівень визначається як рівень здоров'я певної групи людей. Під цим поняттям мається на увазі найближче, відносно постійне оточення людини – її сім'я, родичі, друзі, знайомі, з якими вона повсякденно спілкується. Тобто це коло спілкування, де людина майже щоденно перебуває, постійно на нього впливає своєю поведінкою. І навпаки, своєю поведінкою, спілкуванням, ставленням до життєвих виявів члени цього оточення впливають на людину у

зворотному напрямі. Саме тут, у найближчому оточенні передовсім відбувається позитивний і негативний вплив на здоров'я, як у прямому, так і в переносному значенні, в усіх сферах здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній. Сума впливів через особистості з найближчого оточення людини значною мірою формує спосіб її життя, створює певне психічне середовище, визначає духовні цінності, рівень соціальної відповідальності. У свою чергу, людина як член цієї групи має можливість позитивно або негативно впливати на близьких у такий спосіб: особистим прикладом, наданням інформації чи ставленням до подій і процесів, що відбуваються в її оточенні. Комплекс впливів, чинників і умов життя в найближчому оточенні визначає рівень здоров'я певної групи людей.

Третій рівень — рівень організації. Якщо попередній рівень не визначається як формальне структурне утворення суспільства, третій рівень здоров'я – це здоров'я формально визначених організацій. Зважаючи на те, що переважна більшість людей взаємодіє з різними організаціями суспільства (сфери виробництва, послуг, науки, культури, релігії, правові і соціальні інституції тощо) і тим самим впливає на здоров'я працівників (як і у зворотному напрямі організація впливає на здоров'я окремої людини), цей рівень структурований окремо. Особливістю взаємовпливів на цьому рівні є те, що вагомість впливу суттєво детермінована авторитетом і владою людини, її місцем в організації. Зрозуміло, наприклад, як впливає на психічне здоров'я працівників стиль керівництва перших осіб в організаціях або як здоровий (чи нездоровий) спосіб життя керівників, їхні особисті звички і схильності впливають на спосіб життя підлеглих, відбиваються на їхньому фізичному здоров'ї.

Четвертий рівень здоров'я – здоров'я громади. У даному контексті поняття громади визначається переважно за територіальною

ознакою – село, селище, район, мікрорайон, містечко, місто, тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час свого життя. Громада також може складатися за етнічними або професійними ознаками, політичними чи релігійними переконаннями тощо. Кожній громаді притаманні свої особливості стосовно культурних, цінностей, звичок, традицій, спілкування, побуту, праці, відпочинку і, природно, ці особливості впливають на стан здоров'я людей.

Наступний, *п'ятий рівень* – рівень країни, і останній, *шостий* – рівень усього світу. Таке структурування рівнів здоров'я має підкреслити уявлення світової спільноти щодо зв'язку між індивідуальним і громадським здоров'ям, яке визначає наскрізну залежність і взаємну детермінованість усіх рівнів. Тобто від індивідуального здоров'я людини залежить здоров'я певної групи людей, які становлять її найближче оточення, і здоров'я організацій, що, у свою чергу, або складаються з таких груп, або людина (групи людей) з ними пов'язана. Від здоров'я груп і організацій залежить здоров'я громади, до якої вони входять, а від здоров'я сукупності громад залежить здоров'я країни в цілому. Здоров'я країн, таким чином, визначає здоров'я всього світу. Зрозуміло, що наведений прямий зв'язок (від людини до людства) діє також і у зворотному напрямі (від людства до людини). Наскрізна залежність і взаємозумовленість усіх рівнів здоров'я визначає саме ту позицію, яку проголошують країни – сучасні лідери ФЗСЖ:

— кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства;

— усе людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини.

1.2 ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

У філософському розумінні *спосіб життя* – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Поняття здорового способу життя. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття *здорового способу життя* (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – **харчування** (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення,

спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних *екологічних умов*, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Розуміння поняття «здоровий спосіб життя» формувалося протягом багатьох років і пройшло шлях від первинного накопичення фактів і свідчень до розробки цілісної теорії. Зараз **формування здорового способу життя** є самостійною науковою дисципліною, котрій притаманні всі відповідні компоненти – власні теорія, методологія, методика, ідеологія, принципи тощо.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблема набула в другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні. Слід підкреслити, до цих питань приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука – валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники.

Формування здорового способу життя молоді являється важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики.

Необхідно акцентувати увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

1.3 ОЗДОРОВЧА ФУНКЦІЯ ОСВІТИ

Модернізація освітньої галузі, що відбувається в державі, має на меті створення умов для особистісного розвитку та самореалізації кожного громадянина України.

Одним із шляхів досягнення цієї мети є навчання школярів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, що їх оточують, як до найвищої цінності, формування через освіту здорового способу життя.

Вироблення належного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення суспільства. І здійснювати його важливо зі школи, бо це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни, а навчально-виховний процес – систематизований процес, за допомогою якого можливо формувати мотивацію на здоровий спосіб життя. Тому роль школи у збереженні і зміцненні здоров'я визначальна.

В Україні розроблена і функціонує освітня нормативно-правова база, що має важливе значення для означеної проблеми, а саме – закони України «Про загальну середню освіту», «Про професійну освіту», «Про дошкільну освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Постанова Кабінету Міністрів «Про перехід загальноосвітніх навчальних закладів на новий зміст, структуру і 12-річний термін навчання», Концепція загальної середньої освіти (12 річна школа), Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Національна доктрина розвитку освіти України тощо.

Національною доктриною розвитку освіти України, як і іншими зазначеними документами, передбачено створення умов для реалізації оздоровчої функції освіти і розгляду здоров'я як мети, змісту і результату навчання.

У Концепції загальної середньої освіти для 12-річної школи визначені перспективні орієнтири і шляхи формування освіченої, вихованої, фізично і духовно здорової української нації. Формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один з пріоритетних напрямів державної політики у розвитку освіти.

Основна мета оздоровчої функції освіти:

- виявлення тенденцій у стані фізичного і психічного здоров'я учасників навчально-виховного процесу, прогнозування і корекція його розвитку на основі моніторингових досліджень;
- надання наукової, навчально-просвітницької і методичної допомоги педагогам у роботі з виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я громадян як до найвищої цінності, формування навичок здорового способу життя;
- забезпечення впровадження державного стандарту оздоровчої функції освіти.

Завдання оздоровчої функції освіти:

- зняття навчальних перевантажень школярів;
- організація фізичної активності учнів, профілактика гіподинамії;
- організація правильного харчування школярів під час їхнього перебування в школі;
- попередження шкідливого впливу на здоров'я учнів факторів, які безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (профілактика шкільних хвороб);
- збереження і зміцнення психічного здоров'я учнів (попередження стресів, поширення серед учнів шкідливих звичок, залежностей тощо);
- формування культури здоров'я учнів і компетентності педагогів з питань здоров'я і здоров'язберігаючих технологій;
- організація співпраці з батьками з питань збереження та зміцнення здоров'я дітей.

У свідомість освітян закладається розуміння здоров'я як багатомірного компонента життя людини. У результаті учні опановують навчальні і життєві компетентності, здатність до творчого розвитку і самовдосконалення. Це необхідно молодій людині для майбутньої успішної професійної діяльності, життя в суспільстві.

1.4 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Серед здоров'язберігаючих технологій, які використовуються в системі освіти, виділяють кілька груп. Вони відрізняються різними підходами до охорони здоров'я і, відповідно, різними методами та формами роботи.

Класифікація здоров'язберігаючих технологій за характером дій.

Захисно-профілактичні технології спрямовані на захист людини від несприятливих для здоров'я впливів. До таких технологій належать виконання санітарно-гігієнічних вимог; дотримання чистоти і проведення щеплень з метою попередження інфекцій; обмеження граничного рівня навчального навантаження, яке виключає період появи стану перевтоми учнів; використання страхувальних засобів і захисних приладів у спортзалах з метою профілактики травматизму тощо.

Компенсаторно-нейтралізуючі технології ставлять за мету заповнити недолік того, що необхідно організму для повноцінної життєдіяльності, або хоча б частково нейтралізувати негативні впливи в тих випадках, коли повністю захистити людину від них неможливо. Це, наприклад, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які нейтралізують несприятливий вплив статичності уроків, недостатність фізичного навантаження, емоційні розрядки, або «хвилинки спокою», які знижують стресові впливи, психоемоційне напруження. Для компенсації нестачі йоду та вітамінів, необхідних організму дітей, використовується йодована питна вода і сіль та вітамінізується харчовий раціон. Для покращення пам'яті школярів використовуються амінокислоти гліцину (двічі на рік – у грудні та навесні).

Стимулюючі технології дають змогу активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного

стану. Типові приклади – температурне загартовування, фізичні навантаження.

Інформаційно-навчальні технології забезпечують рівень грамотності учнів, необхідний для ефективної турботи про здоров'я – своє і своїх близьких, допомагають у вихованні культури здоров'я. До таких технологій належать освітні, просвітницькі і виховні. Програми адресовані учням, батькам, педагогам.

За організаційними особливостями здоров'язберігаючі прийоми і методи, що використовуються в навчальних закладах, поділяються на ті, що забезпечують, і ті, що реконструюють. Перші створюють необхідні умови проведення навчального процесу, другі націлені на використання нових елементів, умов, які не передбачені нормативними документами, наприклад, створення в школі фітобару, кабінету фізіотерапії, кольорового підсвічування в класах, аудіосупроводження уроків, оздоровчопсихологічних тренінгів для учнів та вчителів тощо.

Класифікація дає наочне уявлення про основні здоров'язберігаючі технології школи, яка працює за принципами здоров'язберігаючої педагогіки, і допомагає краще зрозуміти їх взаємозв'язок.

Системотвірним принципом здоров'язберігаючої педагогіки є пріоритет турботи про здоров'я учнів, у межах якого виділяються такі освітні умови, як науково-методична обґрунтованість праці, добір та підготовка педагогічних кадрів.

1.5 ОСВІТНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Організаційно-педагогічні технології (ОПТ) визначають структуру навчального процесу, яка сприяє подоланню перевтомлення, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів.

Психолого-педагогічні технології (ППТ) пов'язані з безпосередньою працею вчителя на уроці, взаємодією його з учнями протягом 45-ти хвилин. Це й психолого-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу.

Навчально-виховні технології (НВТ) містять програми навчання грамотно турбуватися про своє здоров'я і навчання культури здоров'я учнів, мотивації їх на формування здорового способу життя, попередження шкідливих звичок. Передбачають також проведення організаційно-виховної роботи зі школярами після уроків, освіти їхніх батьків.

Окремо слід виділити ще дві групи технологій, що традиційно реалізуються поза школою, але останнім часом усе частіше використовуються в позаурочній роботі в школі.

Соціально-адаптуючі та особистісно-розвивальні технології (САОРТ) охоплюють технології, що забезпечують формування і зміцнення психічного здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості. Це різноманітні соціально-психологічні тренінги, програми соціальної і сімейної педагогіки, до участі в яких залучаються не тільки школярі, а й їхні батьки, педагоги.

Лікувально-оздоровчі технології (ЛОТ) – самостійна медико-педагогічна галузь, що охоплює лікувальну педагогіку, лікувальну фізкультуру, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я школярів.

Будь-яка освітня здоров'язберігаюча технологія – це сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання, виховання, розвитку завданнями збереження здоров'я. Важливим елементом освітньої технології є діагностичний блок, який дає змогу оцінити, чи був досягнутий запланований результат, бо тільки в цьому випадку можна говорити про технологію.

1.6 ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Традиційно мета шкільної освіти визначалась набором знань, умінь і навичок, якими мав оволодіти школяр. Нині цього вже недостатньо. Соціуму потрібні випускники, готові до подальшої життєдіяльності, здатні практично вирішувати життєві та професійні проблеми. А це залежить не лише від набору знань, умінь і навичок, а й від певних додаткових якостей, інтегрованих характеристик особистості, що мають назву ключові (життєві) компетентності.

З'ясуємо шлях формування життєвих компетентностей щодо здорового способу життя. Компетентність охоплює знання, уміння, навички, життєвий досвід, цінності, інтереси, які учень самостійно реалізує і використовує в певній життєвій ситуації. Якості особистості, які дають їй можливість ефективно розв'язувати проблеми та долати повсякденні труднощі, називають *компетентностями щодо позитивної поведінки*. За визначенням ВООЗ їх називають *життєвими навичками*.

Іншими словами, життєві навички – це низка соціально-психологічних компетентностей, які допомагають людині вести здоровий і продуктивний спосіб життя: адекватно сприймати себе і навколишніх, будувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення, розв'язувати проблеми і керувати стресами.

Для того щоб знання, вміння та ставлення стали життєвими навичками, необхідно відпрацювати на практиці їх складові. Нижче наведені складові життєвих навичок щодо здорового способу життя.

Життєві навички (компетентності), що сприяють фізичному здоров'ю.

1. Навички раціонального харчування:
 - дотримання режиму харчування;
 - вміння скласти харчовий раціон, враховуючи реальні можливості і користь для здоров'я;
 - вміння визначити і зберігати високу якість харчових продуктів.
2. Навички рухової активності:
 - навички виконання ранкової зарядки;
 - регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею.
3. Санітарно-гігієнічні навички:
 - навички особистої гігієни;
 - вміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо).
4. Режим праці та відпочинку:
 - вміння чергувати розумову і фізичну активність;
 - вміння знаходити час для регулярного харчування і повноцінного відпочинку.

Життєві навички (компетентності), що сприяють соціальному здоров'ю.

1. Навички ефективного спілкування:
 - вміння слухати;
 - вміння чітко висловлювати свої думки;
 - вміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги і звинувачень;
 - володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо);
 - адекватна реакція на критику;
 - вміння просити про послугу або допомогу.

2. Навички співпереживання:

- уміння розуміти почуття і проблеми інших людей;
- уміння висловити це розуміння;
- уміння рахуватися з почуттями інших людей;
- уміння виявляти допомогу і підтримку.

3. Навички розв'язання конфліктів:

- уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

4. Навички поведінки з умовах тиску, погроз, дискримінації:

- навички впевненої (адекватної) поведінки, серед яких – застережні дії щодо зараження ВІЛ-інфекцією;
- уміння розрізняти вияви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД;
- уміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема, пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин;
- уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти в разі загрози насилля.

5. Навички спільної діяльності і співробітництва:

- уміння бути членом команди;
- уміння визнавати внесок інших у спільну роботу;
- уміння адекватно оцінювати свої здібності і свій внесок у спільну діяльність.

Життєві навички (компетентності), що сприяють духовному та психічному здоров'ю.

1. Самоусвідомлення і самооцінка:

- уміння усвідомлювати власну унікальність;

- позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив;

- адекватна самооцінка – уміння реально оцінити свої здібності і можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей.

2. Аналіз проблем і прийняття рішень:

- уміння визначати суть проблеми і причини її виникнення;
- здатність сформулювати кілька варіантів вирішення проблеми;
- уміння передбачати наслідки кожного із варіантів для себе та інших людей.

3. Визначення життєвих цілей і програм:

- уміння визначати життєві цілі, виходячи зі своїх потреб, нахилів, здібностей;

- уміння планувати власну діяльність, виходячи з аналізу можливостей і обставин;

- уміння визначати пріоритети і раціонально використовувати час.

4. Навички самоконтролю:

- уміння правильно виражати свої почуття;

- уміння контролювати прояви гніву;

- уміння впоратися з тривогою;

- уміння переживати невдачі;

- уміння раціонально планувати свій час.

5. Мотивація успіху і тренування волі:

- віра в те, що ти є господарем свого життя;

- установка на успіх;

- уміння концентруватися на досягненні мети;

- розвиток наполегливості і працьовитості.

1.7 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'я людини передбачає збереження й розвиток її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя.

Конституцією України життя та здоров'я людини визнані найвищими соціальними цінностями. Здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку сфер діяльності держави.

Згідно з Указом Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» № 456/99 від 27 квітня 1999 року одним із напрямів діяльності навчальних закладів має бути впровадження в суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової та духовно багаті особистості.

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Саме тому державна політика щодо здорового способу життя формується цілеспрямовано й послідовно. Вона регламентується Законом України «Про охорону дитинства» та державними програмами (Міжгалузевою комплексною програмою «Здоров'я нації» на 2002 – 2011 роки, Національною програмою «Діти України», Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національною програмою «Репродуктивне здоров'я нації» 2001 – 2005 рр.), спрямованими на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді. Особлива увага проблемі формування

культури здоров'я підростаючого покоління приділена в Указі Президента України № 258/2002 «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності в суспільстві та утвердження здорового способу життя» від 15 березня 2002 року.

Поняття здорового способу життя охоплює різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичної, психічної, соціальної та духовної. Здоров'я залежить не тільки від біологічних, генетичних і психофізіологічних задатків людини, а й від її культури, тобто різних способів реалізації соціальних та природних сил індивіда. Збереження й відновлення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури особистості. Поняття «культура здоров'я» формулюють як певний рівень медико-валеологічної грамотності населення, стан соціального благополуччя, ступінь розвитку творчих сил, фізичних, психічних і розумових здібностей людини, виражених в організації її життєдіяльності, у ставленні до самої себе, інших людей, до природи. Основним критерієм культури здоров'я визначають стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини.

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів» визначено серед пріоритетних завдань шкільної освіти.

Основною **метою** діяльності вихователя має бути – **створення умов** для збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Для виконання цієї мети вихователь може керуватися наступними документами:

- Закон України «Про загальну середню освіту» (від 13.05.1999 р.);
- Закон України «Про позашкільну освіту» (2000 р.);
- Закон України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення» (від 12.12.1991 р. № 1972);
- Закон України «Про охорону здоров'я» (від 19.11.1992 р. зі змінами і доповненнями, внесеними Законом України від 03.02.1993 р., Декретом Кабінету Міністрів України № 23 від 31.12.1992 р.);
- Закон України «Про охорону дитинства» (від 26.04.2001 р. № 2402-III);
- Конвенція ООН про права дитини (1998 р.);
- Конституція України (прийнято Верховною Радою України 26.06.1996р.);
- Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) (затверджено на спільному засіданні колегії МОН України та Президії АПН України 22.11.2001 р.);
- Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.);
- Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002 – 2011 роки (затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 р. № 14);
- Національна доктрина розвитку освіти України в XXI ст. (затверджено Указом Президента України від 17.04.2002 р. № 347);
- Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні (2005 р.);
- Національна програма «Діти України»;
- Національна програма «Забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, допомоги та лікування ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД»;

- Національна програма «Репродуктивне здоров'я» 2001—2005 рр. (затверджено Указом Президента України від 26.03.2001 р. № 203);
- Урядова програма «Назустріч людям»;
- Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» (затверджено Указом Президента України від 01.09.1998 р. № 963/98);
- Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» (від 22.11.2004 р. № 1591);
- Рекомендації парламентських слухань «Демографічна криза в Україні: її причини та наслідки» (затверджено Постановою Верховної Ради України від 05.06.2003 р. № 940-ІУ);
- Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» № 456/99 від 27 квітня 1999 р.;
- Указ Президента України «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя» від 15.03.2002 р. № 258.

Згідно з Концепцією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді основними завданнями вихователя є:

- впровадження у навчально-виховний процес особистісно орієнтованої моделі формування в учнів навичок здорового способу життя, вміння приймати оптимальні рішення щодо збереження і зміцнення власного здоров'я у різних ситуаціях, зокрема екстремальних;
- удосконалення форм і методів формування здорового способу життя;

- формування у дітей негативного ставлення до шкідливих поведінкових звичок.

Змусити дитину вести здоровий спосіб життя неможливо, однак прищеплювати, виховувати культуру здоров'я потрібно. За оцінками фахівців, близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Незадовільний стан здоров'я молоді може знижувати рівень національної безпеки, економічні, інтелектуальні та духовні ресурси розвитку суспільства. Незважаючи на значну санітарно-освітню роботу, частина дітей не використовує навички здорового способу життя на практиці. Однією з обов'язкових умов, за яких можливе поліпшення ситуації, є заохочення молоді до здорового способу життя та енергійне впровадження програм збереження і поліпшення здоров'я. Вихователь має забезпечувати засвоєння учнями комплексу конкретних знань про здоровий спосіб життя, зокрема, про прості та дієві заходи протидії організму інфекціям; значення гігієни, дотримання чистоти, правильного харчування для здоров'я людини; необхідність вакцинації для профілактики хвороб. Турбота про правильну поставу учнів, гігієну їх опорно-рухового апарату, органів слуху та зору має бути предметом особливої уваги. Важливим напрямом діяльності вихователя має бути також і навчання учнів гігієни розумової праці з метою уникнення перевтоми. Актуальними залишаються заходи щодо запобігання та протидії шкідливим звичкам: курінню, вживанню алкоголю, наркотиків.

У процесі формування в учнів навичок здорового способу життя вихователю доцільно керуватися такими пріоритетами:

- вірити в цінність кожної дитини;
- дотримуватись конфіденційності;
- надавати позитивну інформацію;
- бути радником, а не моралістом;

- поважати думку й позицію дитини;
- акцентувати увагу дитини на власних позитивних рисах, характеристиках і здобутках.

Під час профілактичної роботи вихователь повинен дотримуватися наступних принципів:

- відповідність змісту роботи потребам особистості;
- своєчасне виявлення дітей «групи ризику» та надання їм допомоги;
- активізація зворотного зв'язку – надання можливості учням висловлювати свої думки та почуття;
- добровільність – мотивувати та пропонувати, а не примушувати та диктувати;
- позитивна спрямованість – зміцнення позитивної позиції особистості щодо власної спроможності підтримання оптимального стану здоров'я; опертя на позитивні моменти – не стільки залякувати наслідками шкідливих звичок, скільки привертати увагу й посилювати симпатію до людей, які дотримуються здорового способу життя;
- об'єктивність – інформація не повинна зводитись до формальних гасел; слід пам'ятати, що некваліфікована, необережна інформація може створити атмосферу таємничості та загадковості, спровокувати реакцію на «заборонений плід»;
- залучення батьків, медичних працівників, психологів, соціологів, юристів до пропаганди та сприяння утвердженню у свідомості учнів принципів здорового способу життя;
- систематичність – вся профілактична робота з превентивного виховання має передбачати *комплекс заходів*, спрямованих на формування свідомого ставлення до власного здоров'я;
- врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей тощо.

Основною фізіологічною умовою збереження і зміцнення здоров'я дитини є рух. У зв'язку з тим, що в учнів початкових класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму, вихователю необхідно знати, що в цьому віці найкраще розвиваються такі якості, як швидкість, спритність, гнучкість і помірно - сила та витривалість. Для оптимізації рухового режиму слід використовувати фізкультхвилинки (2-3 хв.), фізкультпаузи (10-15 хв.), пальчикову гімнастику, спортивні години, фізкультурні заняття на прогулянці тощо. Саме в молодшому шкільному віці в учнів формуються основні життєво необхідні рухові дії. Тому важливою особливістю змісту діяльності вихователя щодо формування в учнів навичок здорового способу життя є вивчення з дітьми рухливих ігор, формування навичок самостійної їх організації і проведення. Використання рухливих ігор сприяє зняттю фізичного та емоційного напруження учнів, підвищенню працездатності, виробленню правильного дихання, осанки.

Для збереження здоров'я школярів варто використовувати традиції українського народу. Здоров'я в нашій країні цінували здавна. Народ склав багато приказок, казок, пісень, в яких вшановується та оспівується здоров'я. Існує багато народних ігор. Вихователю необхідно знати про стан здоров'я *кожного вихованця* й відповідно до цього будувати навчально-виховний процес протягом дня.

Заходи, які мають здоров'язберігаючу функцію, повинні проводитися, в тій чи іншій формі, *щоденно*.

Для формування у дітей активної соціальної позиції, розвитку творчості, ініціативи, створення комфортного мікроклімату в дитячому колективі вихователю у своїй діяльності слід використовувати активні форми роботи, зокрема, інтерактивні методики, які сприяють формуванню позитивної мотивації учнів, допомагають виробленню мо-

делей правильної поведінки, що потім переносяться в реальне життя й допоможуть дітям легше адаптуватися в різних життєвих ситуаціях.

Завдяки використанню в роботі інтерактивних технологій більш ефективно формуються життєві навички (компетентності), що сприяють здоровому способу життя.

З метою реалізації завдання формування в учнів навичок здорового способу життя вихователю необхідно використовувати такі форми організації превентивного виховання:

- заняття з валеології, охорони та безпеки життєдіяльності учнів;
- гурткові, клубні заняття;
- анкетування, тестування;
- облік учнів, схильних до правопорушень, куріння, вживання алкогольних та наркотичних речовин;
- дні, тижні здоров'я та профілактики шкідливих звичок;
- колективні творчі справи; конкурси малюнків, творів;
- родинні свята та свята здоров'я;
- рольові ігри, вікторини, ігрові програми;
- екскурсії та походи по рідному краю;
- години спілкування на свіжому повітрі;
- психологічні, валеологічні тренінги;
- диспути, дискусії, круглі столи;
- регулярне оновлення настінної інформації;
- презентація матеріалів періодичної преси;
- перегляд та обговорення фільмів;
- використання елементів народної педагогіки (прислів'я, приказки, народні рухливі ігри, фізична культура козаків тощо) під час проведення занять у другій половині дня;
- співпраця з батьками учнів з питань формування культури їхнього здоров'я та здоров'я їхніх дітей (профілактичні

консультації, тематичні колективні та індивідуальні бесіди, лекторії, круглі столи, тренінги, зустрічі з медиками, психологами, юристами, пожежниками, інспекторами дорожнього руху тощо);

- розробка пам'яток;
- робота «служби довіри» тощо.

Отже, формуючи культуру здоров'я учнів, вихователь повинен допомогти їм усвідомити важливість розумного, дбайливого ставлення до власного здоров'я, прищепити почуття відповідальності, розуміння, що саме здоров'я визначає якість життя; формувати прагнення бути здоровим; сприяти засвоєнню системи знань і практичних навичок здорового способу життя та безпечної поведінки.

Сучасні діти повинні усвідомлювати, що майбутнє кожного, як і держави в цілому, – за здоровими поколіннями, адже тільки фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь собі та іншим людям.

2. РОЗРОБКИ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ



2.1 ВИХОВНІ ЗАХОДИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДИК

2.1.1 ІНТЕРАКТИВНА ГРА-ПОДОРОЖ У КРАЇНУ ЧИСТОТИ І ПОРЯДКУ



Мета: закріплювати уявлення учнів про навички особистої гігієни, розвивати культурно-гігієнічні навички, коригувати мислення та уяву, виховувати охайність і акуратність, пропагувати здоровий спосіб життя.

Обладнання: мультимедійна дошка, мило, зубна паста, гребінець, зубна щітка. На виховну годину запрошується дитячий лікар.

На дошці 1й слайд:

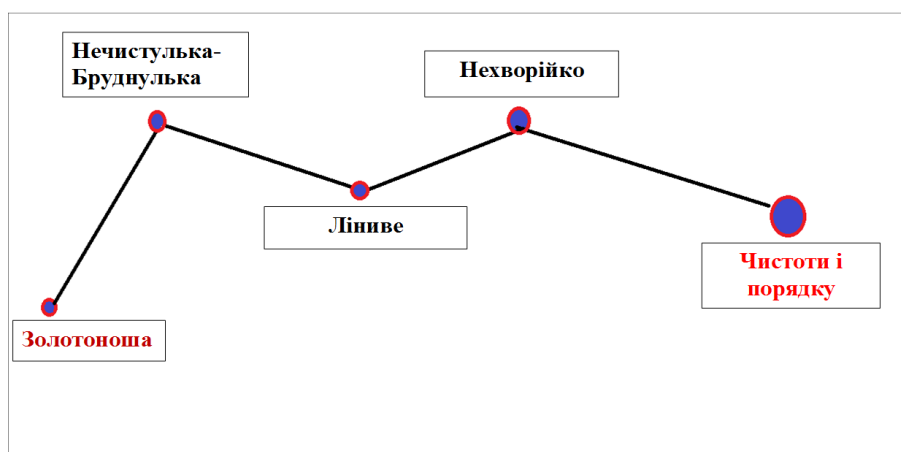
**Хай славиться мило
пашисте.
Рушник хай
прославиться чистий.
Хвала порошкові
зубному і гребінцеві
густому.**

Вчитель. Сьогодні ми, друзі, відправимося в гру-подорож до країни Чистоти і Порядку. Запрошую всіх прийняти участь – повеселитись, погратись, посміятись. і, звичайно, ми просимо всіх уважно подумати над тим, що побачите і почуєте.

2й слайд:



Наш автобус відправляється. Сідайте швидше, займайте місця всі ті, хто любить чистоту і порядок.

3й слайд:

Отже, розпочинаємо нашу подорож. Давайте ознайомимося із маршрутом подорожі. Увага на дошку.

Наша перша зупинка – **станція Нечистулька-Бруднулька**. Тут живуть люди, які перестали піклуватись про чистоту і порядок. Вони не вмиваються, не чистять зуби, не слідкують за чистотою в своїх кімнатах. Хлопчики і дівчатка не поспішають вранці до вмивальника. Нігті в них чорні, не обрізані. Діти не чистять своє взуття, не слідкують за одягом, не вміють користуватись носовою хустинкою. Ось хто там живе. Хлопчик Сашко. Побачивши в зоопарку жирафу, малий Сашко сказав:

- От добре, що я на неї не схожий!
- А то чого?
- Еге, довелося б щодня мити таку довгу шию.

Там живе дівчинка Таня.

- Чого в чорнилі руки, Таню?
- Це в нас було чистописання.
- А на щоках чому чорнило?
- Бо я руками щоки мила.

Там живе дівчинка Ганнуля.

Шапочка у глині,
Сажа на коліні,
Пальчики зелені,
Плаття у смажені.
У смажені навіть ніс,
На щоках сліди від сліз.
Отака Ганнуля,
Дівчинка-бруднуля.
Вранці вона встала,
Постіль не прибрала,
І надула губки:
— Нащо чистить зубки?
Умивалась нашвидку,
Бруд увесь на рушнику.
Отака Ганнуля
 Дівчинка-бруднуля.
 За обідом прямо
 Влізла в суп руками,
Надкусила пиріжок
І поклала в фартушок.
Стала руки витирать
на скатерці пальців п'ять.
Отака Ганнуля,
Дівчинка-бруднуля.
Після дощичку в дворі
Любо гратись дітворі.
Всі такі гарненькі,
Всі такі чистенькі.
Тільки де Ганнуля,

Дівчинка-бруднуля?

Вся замурзана, брудна.

Неохайна дуже.

Подивіться, ось вона

Впала у калюжу.

Школярі, які живуть на цій станції, не розчісують і не підстригають волосся. А вчені визначили, що волосся живе в середньому від 2 до 4 років. За рік воно встигає відрости на 12—15 см. Щоб волосся було здорове, густе, його треба доглядати і, насамперед, кожного дня розчісувати. При розчісуванні волосся очищається від бруду і пилу. Раз в тиждень голову потрібно мити гарячою водою з милом.

4й слайд:



Простирадла повтікали.

Ковдри з ними за поріг

І подушка, мов скакушка,

Поскакала, хоч без ніг.

5й слайд:



Я за свічку — свічка в пічку.

6й слайд:



Я за книжку — утекла
І під ліжко залягла.

7й слайд:



Хочу я напитись чаю.
Але що це? Сам не знаю!
Самовар мій повний всерть
Утікає шкереберть!
Що зробилось?

8й слайд:



— Діти, чому від Бруднулі всі речі повтікали?

9й слайд:

Ах негарне, нечупарне,
Неумите поросятко.
Чорне, ніби сажотрус.
Ти на себе подивись.
В тебе вакса за ушима,
В тебе клякса під очима,
В тебе руки — гидко взяти.
То ж від тебе й штаненята,
Сміх сказати, штаненята
Геть від тебе подались.

10й слайд:

Рано-вранці на світанку
Умиваються качата,



11й слайд:

Кошенята й мишенята,
І жучки, і павучки.



12й слайд:



Тільки ти не умивався
Замазурою zostався.
І втекли від замазури
І штанці, і чобітки.
Треба, треба умиватись,
Умиватись треба нам.
Ви, бруднулі-замазури.
Сором вам! Сором вам!

-Діти, вам подобається жити серед таких людей? Давайте швидше від'їдем. Але ви повинні запам'ятати слідувачі правила, щоб не бути схожими на жителів цієї станції.

13й слайд:

- 1. Кожний ранок умивайся, чисть зуби, мий вуха та шию.**
- 2. Завжди мий руки перед їдою.**
- 3. Коротко стрижи нігті.**
- 4. Користуйся носовою хустинкою.**
- 5. Тримай у порядку своє волосся.**

Наша подорож продовжується. На нашому шляху **місто Ліниве**. Станція Нечистулька і місто Ліниве знаходяться близько одне від одного. Люди, що в них проживають, близькі сусіди, тому що в них є багато спільного.

- Як ви думаєте, чим вони схожі?

- Так, нечистими, брудними, як правило, бувають лінівці люди. Деякі хлопчики і дівчатка забувають дуже важливе правило: кожній речі — своє місце.

Інценізація вірша Л. Компанієць «Отак у нас щодня».

Дзвенить за вікнами трамвай:

Вставай, вставай, вставай, вставай.

У хаті — метушня.

Сестра гукає: «Де пальто?»

А де пальто — не зна ніхто.

Отак у нас щодня.

Шука портфеля старший брат.

Сорочку — середульний брат.

Штанці — молодший брат.

А я згубила черевик

І олівець раптово зник.

Шукаю все підряд.

Пальто знайшли ми у кутку,

Портфель — в садочку на бузку.

Ну, а штанців — нема.

Коли дивлюся — ось вони,

Лежать під лавкою штани,

На них Мурко дріма.

Дев'ята б'є.

Ну так і є. Спізнилися на урок.

Порозмовлявши віч-на-віч

На місце класти кожну річ

Даєм собі зарок.

А ранком — знов лунає крик.

- Де мій портфель?

- Де черевик?

І знову метушня.

І тільки чути де? та де?

І хата обертом іде.

Отак у нас щодня.

Від'їжджаючи від цієї станції, ви повинні запам'ятати - правило:

14й слайд:

- **Кожній речі — своє місце!**

Слідуюча станція – **Нехворійко**. Тут можна побачити людей в білих халатах. Але дуже часто сюди потрапляють жителі попередніх станцій. Чому?

Зараз ми зустрінемося з лікарем нашої лікарні. Уважно послухайте і запам'ятайте поради лікаря.

Слідуюча станція – **Відгадайко**. На цій станції живуть дуже допитливі люди. Тут дорослі й діти люблять читати книги. Вони знають багато прислів'їв про здоров'я.

А ви знаєте прислів'я?

15й слайд:

В здоровому тілі — здоровий дух.

Чистота — запорука здоров'я.

Чиста вода — для хвороби біда.

Здоров'я — всьому голова.

Шкіра — дзеркало здоров'я.

Як про здоров'я дбаєш, так і маєш.

А тепер відгадайте загадки.

1. Що дістане зубами потилицю? (*Гребінь*)
2. Коли пінюсь — на бруд я злюсь,
Людам я допомагаю,
З тіла мікроби виганяю. (*Мило*).

Наш автобус їде все швидше і швидше.

Увага! Увага!

Ми в'їжджаємо в місто **Чистоти і Порядку**. Подивіться навколо, які чисті вулиці, а по тротуарах ідуть акуратні й веселі діти. Але що це? Лист!

16й слайд:

«Дорогі діти!

Я і мої товариші організували товариство друзів чистоти. Членами цього товариства можуть бути тільки ті діти, у кого є мило, зубна щітка, зубний порошок, гребінець і які вміють ними користуватись.

Мийдодір».

- Перевіримо, хто приніс ці речі?

- Для чого вони потрібні?

Отже, вас всіх Мийдодір приймає в товариство друзів чистоти. Сподіваюсь, що ви не підведете Мийдодіра і будете пам'ятати, що найбільше багатство в людини — це здоров'я. Робіть кожного ранку зарядку, вмивайтесь, стежте за чистотою свого тіла, за чистотою в класі. Займайтесь спортом, більше бувайте на свіжому повітрі. І тоді чистота вашого тіла в поєднанні з чистотою вашої душі дасть добрий результат — здоров'я і людяність.

Давайте хором скажемо:

17й слайд:

Твоє здоров'я - в твоїх руках!

2.1.2 ТИЖДЕНЬ ЗДОРОВ'Я



Мета: формувати відповідальну внутрішню позицію щодо свого здоров'я на основі позитивних перспективних мотивів; поглиблювати усвідомлення поняття «здоров'я», його багатогранності, необхідності турботи про нього; розширювати знання про негативний вплив шкідливих звичок; розвивати самостійне, творче мислення, навички співпраці, коригувати мислення та уявлення про оточуючий світ.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери, кольорові олівці, ножиці, клей, мікрофон (дитяча іграшка); малюнок («Циферблат життя»); картки із зображеннями сонечка та хмаринки (15шт.); плакат з прислів'ям; смужки паперу (3-4 шт.); малюнки для групової та колективної роботи.

ДЕНЬ ПЕРШИЙ — «ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я»

1. Вправа «Нетрадиційне привітання».

Учасники ходять по кімнаті й за командою вихователя при зустрічі вітаються:

- а) долонями;
- б) коліньми;
- в) чолом;
- г) боком.

Після виконання вправи учні сідають на свої місця.

2. Хвилинка психологічного настрою.

Зазирнуло сонечко в віконце,

Посміхнулось весело мені.

«Я бажаю всім добра й здоров'я», -

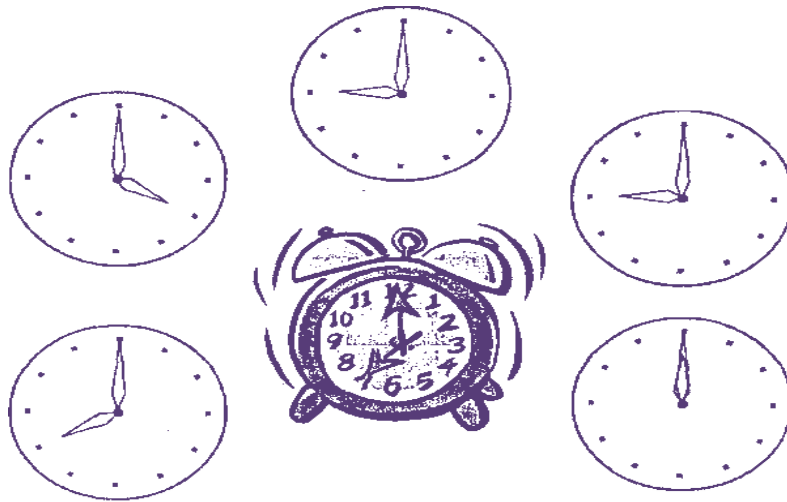
Шепотів промінчик в тишині.

Діти повторюють рухи за вихователем.

3. Повідомлення теми і мети заняття.

- Сьогодні ми розпочинаємо Тиждень здоров'я. Протягом п'яти днів будемо говорити про здоров'я: як ми до нього ставимося? Яку роль воно відіграє в нашому майбутньому? Чи є перешкоди для його збереження і як їх можна подолати?

4. Вправа «Циферблат життя».



- Зараз будемо малювати. Візьміть аркуші у вас на столах і намалюйте велике коло – циферблат (*діти малюють разом з вихователем*). Цифри на ньому будуть означати не час, а роки нашого життя. Спочатку ми народилися – цифра 0, стрілка вашого годинника показувала сюди. Потім ми росли, стрілка рухалася від цифри до цифри, і зараз вона стоїть на певному числі. Скільки років кожному з вас? Відмітьте це число на колі. Малюємо далі стільки, скільки років ви хочете прожити. (*Діти говорять, скільки років вони хочуть прожити: 120, 150, 200 років.*)

Напишіть на циферблаті, ким ви є зараз (*учні*) і ким ви будете через 10, 20, 30 ... 200 років. (*Час на виконання 3—5 хвилин.*)

- Що у вас вийшло? Ким ви хочете стати? *(Діти називають свої варіанти.)*

5. Метод «Мікрофон».

—Усі ви хочете бути успішними в житті, мати професію, виховувати дітей, діждатися онуків. Що, на вашу думку, необхідно для досягнення всіх цих бажань?

Уявіть, що у вас у руках мікрофон і саме вам потрібно висловити думку. Тому інші учні не можуть говорити, кричати з місця, оскільки право говорити має тільки той, у кого в руках мікрофон.

Діти пропонують свої варіанти відповідей. Наприкінці вправи вихователь робить висновок, що найнеобхіднішою умовою досягнення життєвих цілей є здоров'я.

Вихователь пропонує дітям прикріпити свої «циферблати» на великий аркуш паперу на дошці.

- Ваші циферблати будуть нагадувати про плани на майбутнє, яких можливо досягти тільки за умови міцного здоров'я. Тож поговоримо, що таке здоров'я.

6. Мозковий штурм «Здоров'я – це...»

Правила роботи.

Кажіть усе, що спаде вам на думку.

Не обговорюйте і не критикуйте висловлювання інших.

Можна повторювати ідеї, запропоновані кимось іншим.

Розширення запропонованої ідеї заохочується.

Після закінчення мозкового штурму вихователь дає визначення поняття «здоров'я». Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. (Всесвітня організація охорони здоров'я.)

7. Модель здоров'я «Якщо хочеш бути здоровим».

Вихователь об'єднує дітей у три групи і кожній пропонує створити модель здоров'я. Після завершення роботи учні вибирають представника від команди, який презентує їхню модель.

ДЕНЬ ДРУГИЙ — «ЧОМУ ЛЮДИ ХВОРІЮТЬ?»

1. Хвилинка психологічного настрою «Літературна морока» (прислів'я про здоров'я).

Завдання: знайшовши початкову літеру, прочитаєте прислів'я про здоров'я.

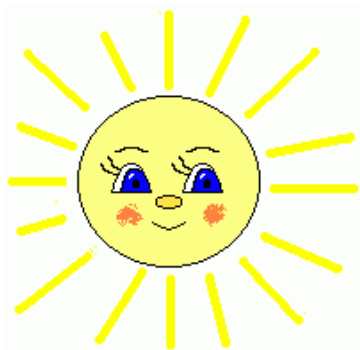
З	*	м	и	*	в	е	*
д	е	о	т	н	*	л	і
о	н	ж	и	а	а	и	ш
р	*	н	п	в	з	к	о
о	я	а	у	і	*	і	р
в	,	*	к	т	ь	*	г

Відповідь. Здоров'я не можна купити навіть за великі гроші.

2. Вправа «Сонечко і хмарка».

Мета вправи — виявити рівень обізнаності дітей про ознаки здоров'я та причини хвороб. Пропонується виконувати роботу в парах.

Дітям роздаються зображення сонечок і хмаринок.



Завдання: написати на промінчиках сонечка відомі вам ознаки здоров'я, а в хмаринці розмістити симптоми хвороб.

Пояснення вихователя: здорова людина весела, життєрадісна, працездатна, схожа на сонечко. А коли людина починає хворіти, настрій у неї псується, вона стає немічною, потребує допомоги інших. Цей стан людини можна порівняти з дощовою хмаринкою, яка ось-ось заплаче дрібним дощиком.

На дошці записані слова-підказки: хороший сон, апетит, посмішка, висока температура, нежить.

3. Мозковий штурм «Чому люди хворіють?»

Діти відповідають на запитання.

4. Міні-лекція.

- Дуже довго люди не знали, що у воді, у повітрі, ґрунті і навіть у роті людини живуть маленькі істоти – мікроби. Вони в багато разів менші від піщинки.

Діти часто хворіють від переохолодження восени і взимку або від перегрівання влітку на сонці.

Інші хвороби виникають від того, що шкідливі мікроби проникають в організм людини. Якщо організм слабкий, то він не може боротися з сильними мікробами і починає хворіти.

Є хвороби брудних рук. Мікроби, що спричиняють їх, потрапляють в організм з їжею, водою, з немитих рук.

5. Вправа «До здоров'я без хвороб».

Об'єднані в три-чотири групи вихованці зображують на довгій смужці паперу свій шлях, свої кроки до здоров'я. Це може бути малюнок, аплікація.

Завдання: зробіть доріжку, яка приваблювала б інших дітей на шлях зміцнення здоров'я. Позначте всі перешкоди, які можуть бути на цьому шляху, і способи їх подолання.

ДЕНЬ ТРЕТІЙ — «ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ»



1. Хвилинка психологічного настрою.

Є звички-квітки, звички — як дуби,

Є гарні звички, звички є погані.

Вони сильніші за людей, а люди — їх раби,

Схиляють голови, неначе каторжани.

2. Повідомлення теми і мети заняття.

- З цих рядків ви могли зрозуміти, про що піде мова на сьогоднішньому занятті. Це — звички.

3. Гра «Мікрофон».

Звичка — це ...

Корисні звички — це ...

Шкідливі звички — це ...

Діти перераховують відомі їм звички — і корисні, і шкідливі.

Вихователь повідомляє, що протягом заняття увага буде звертатися

на вплив звичок на організм людини, а головним завданням є виявлення звичок, які руйнують здоров'я.

4. Експеримент.

- Проведемо експеримент з аркушем паперу. Зверніть увагу, як він виглядає зараз: чистий, гладенький, цілий. Візьміть фломастер чорного кольору і проведіть лінію від руки в будь-якому напрямку. Тепер відірвіть від аркуша частинку. Решту зімніть.

Чи змінився стан аркуша?

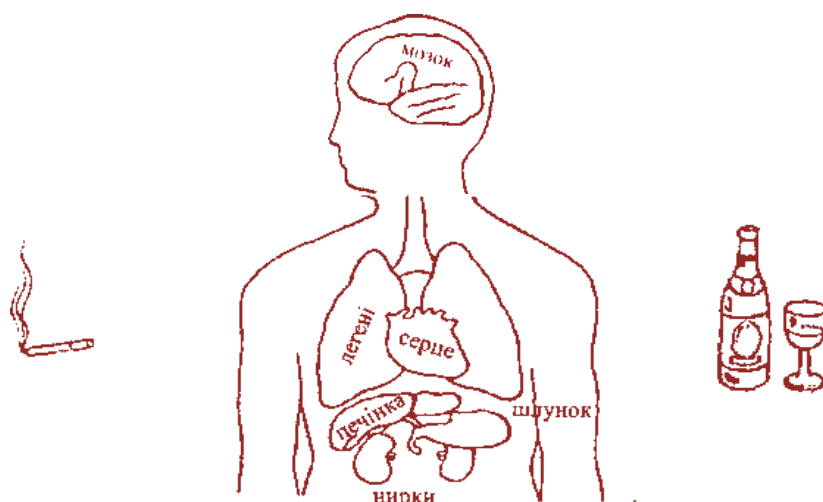
Чи можна його зробити таким, яким він був спочатку?

Висновок: так само, як дії над аркушем зруйнували його первісний стан, шкідливі звички (паління, вживання алкоголю та наркотиків) знищують здоров'я людини.

5. Вправа «Чи знаєш ти?»

Дітей розподіляють на 4 підгрупи. Дві працюють над темою «Вплив паління на внутрішні органи людини», решта — «Вплив алкоголю».

Вплив куріння та алкоголю на внутрішні органи людини



6. Колаж «Шкідливі звички».

Діти отримують завдання (в парах) зробити колаж на тему «Шкідливі звички».

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТИЙ — «СКАЖИ ПАЛІННЮ — НІ!»



1. Лекція «Вплив паління на дитячий організм».

Першими контактують з тютюновим димом рот і носоглотка. Дим від тютюну, що тліє, хоча і встигає охолонути, але не настільки, щоб зрівнятися з температурою порожнини рота. Зазвичай температура тютюнового диму майже 55—60 °С.

Руйнівний вплив на організм першим починає тепло. Щоб ввести дим із порожнини рота в легені, той, хто палить, автоматично і непомітно трохи привідкриває рот, вдихає порцію повітря, з яким дим із рота потрапляє до легень. Температура повітря, що надходить у рот, зазвичай на 40 °С нижча від температури диму. Такі значні перепади температури під час паління відбиваються на стані зубної емалі. З часом на ній з'являються мікроскопічні тріщини, «вхідні ворота» для мікроорганізмів. Внаслідок цього зуби у тих, хто палить, починають руйнуватися раніше, ніж у людей, що не палять. Руйнування зубної

емалі сприяє відкладанню на поверхні зубів тютюнового дьогтю, внаслідок чого вони жовтіють, з рота починає виділятися специфічний запах, що відчувається при розмові.

Температура диму впливає на слизові оболонки рота і носоглотки. Капіляри розширюються, слизова оболонка щік, піднебіння, ясен подразнюється, запалюється. Тепло тютюнового диму і хімічні речовини, що знаходяться в ньому, подразнюють слинні залози. Починається посилене виділення слини, яку ті, хто палить, змушені спльовувати. Частину слини вони ковтають. Отруйні частини диму, переходячи в слину, діють на слизову оболонку шлунка. Втрата апетиту, болі в ділянці шлунка, чергування запору і поносу, хронічні гастрити і, нарешті, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки – розлади, що зустрічаються у тих, хто палить, набагато частіше, ніж у тих, хто не палить.

Слизові оболонки гортані, трахеї, бронхів, їх розгалуження – бронхіоли і, нарешті, альвеоли – також наражаються на дію тютюнового диму. Складники тютюнового диму подразнюють слизові оболонки легенів. Недарма у того, хто палить, за першої спроби вдихнути дим виникає кашель – рефлекторні видихи, за допомогою яких організм прагне позбутися чужорідного тіла, що потрапило в дихальні шляхи (в даному випадку – диму).

Постійне паління, як правило, супроводжується бронхітом. Хронічне подразнення слизової оболонки голосових зв'язок відбивається на тембрі голосу. Він втрачає звучність і чистоту, що добре помітно у дівчат і жінок, які зловживають палінням. Підступною є дія синильної кислоти. Проникаючи в кров, вона знижує спроможність клітин сприймати кисень із притоку крові. Настає кисневе голодування. Нервові клітини найбільше потребують кисню, вони першими страждають від дії синильної кислоти. За великої дози

синильної кислоти вслід за сильним збудженням центральної нервової системи настає її параліч. Припиняється дихання, після цього спиняється й серце. Зрозуміло, вміст синильної кислоти в цигарковому димі надзвичайно малий: у денному «раціоні» середнього курця її в 40 разів менше за смертельну дозу, проте постійне отруєння нервової системи відбивається на її роботі.

Таким чином, за кожною затьаждкою димом порушується засвоєння кисню організмом, що впливає на нормальний перебір одного з найважливіших фізіологічних процесів – дихання, без якого неможливе життя.

Підступною є дія синильної кислоти. Проникаючи в кров, вона знижує спроможність клітин сприймати кисень із притоку крові. Настає кисневе голодування. Нервові клітини найбільше потребують кисню, вони першими страждають від дії синильної кислоти. За великої дози синильної кислоти вслід за сильним збудженням центральної нервової системи настає її параліч. Припиняється дихання, після цього спиняється й серце. Зрозуміло, вміст синильної кислоти в цигарковому димі надзвичайно малий: у денному «раціоні» середнього курця її в 40 разів менше за смертельну дозу, проте постійне отруєння нервової системи відбивається на її роботі.

Таким чином, за кожною затьаждкою димом порушується засвоєння кисню організмом, що впливає на нормальний перебір одного з найважливіших фізіологічних процесів – дихання, без якого неможливе життя.

2. Театральна вистава «Згубні звички».

Дим (*танцюючи над Івасиком*). У-у-у-ух! Люблю я дим, тому що я і є ним! Я люблю з'являтися разом з цигаркою.

Івасик. А знаєш, дехто каже, що паління може зашкодити здоров'ю, але я в це не вірю. Я – той, хто з цигаркою, хто турбується

про дим!

Івасик і Дим виходять.

Звичка з'являється на краю сцени, сміється, потім звертається до глядачів.

Звичка. Як добре! В чули це? У всякому разі, я чула! Я –Згубна Звичка. Я люблю примушувати людей робити зле ще і ще раз. Ха-ха-ха! Здається, вже час відвідати його.

Заходять Івасик з Катрусєю і Димом.

Івасик. Дякую, що ти дозволила мені бути тут з тобою.

Катруся. Нема за що (*помічає дим та цигарку в роті Івасика*), тільки, будь ласка, не пали.

Івасик. Добре, я кину палити.

Катруся. Чудово. До зустрічі.

Виходить.

Івасик (*говорить їй услід*). Я можу припинити, коли захочу.

Івасик також виходить.

Звичка. Це ти так думаєш! Ха-ха-ха!

Звичка йде слідом за Івасиком.

Музична пауза.

Голос. Через деякий час...

Входить Івасик, за ним ідуть Дим, Звичка і Катруся.

Дим (*танцюючи навколо сцени, в обличчя Катрусі*). У-у-у-ух! У-у-у-ух!

Катруся. Мені не подобається цей дим. Він щипає мені очі та погано пахне! Ти ж обіцяв кинути палити! Коли ти це зробиш?

Івасик. Я кидаю прямо зараз!

Звичка. Ми ще подивимося!

Івасик намагається викинути цигарку, але Звичка притримує її.

Івасик. Ні, ні, я не хочу цигарки! Я хочу зараз кинути палити! Ця

Згубна Звичка не дає мені змоги робити те, що я хочу. Я ніколи не думав, що так важко кинути палити!

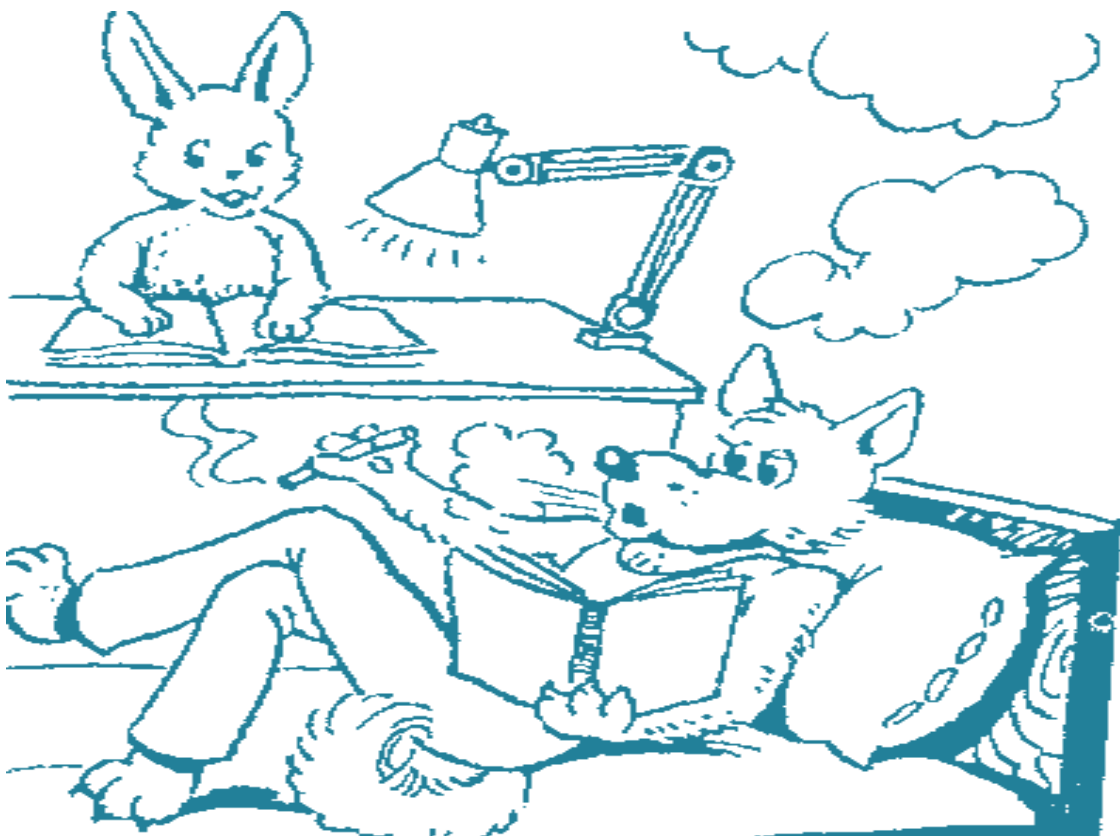
Звичка. Ха-ха, зловила ще одного! Ха-ха-ха-ха-ха!

Івасик намагається звільнитися від звички. Звичка продовжує сміятися, ідучи за Івасиком зі сцени.

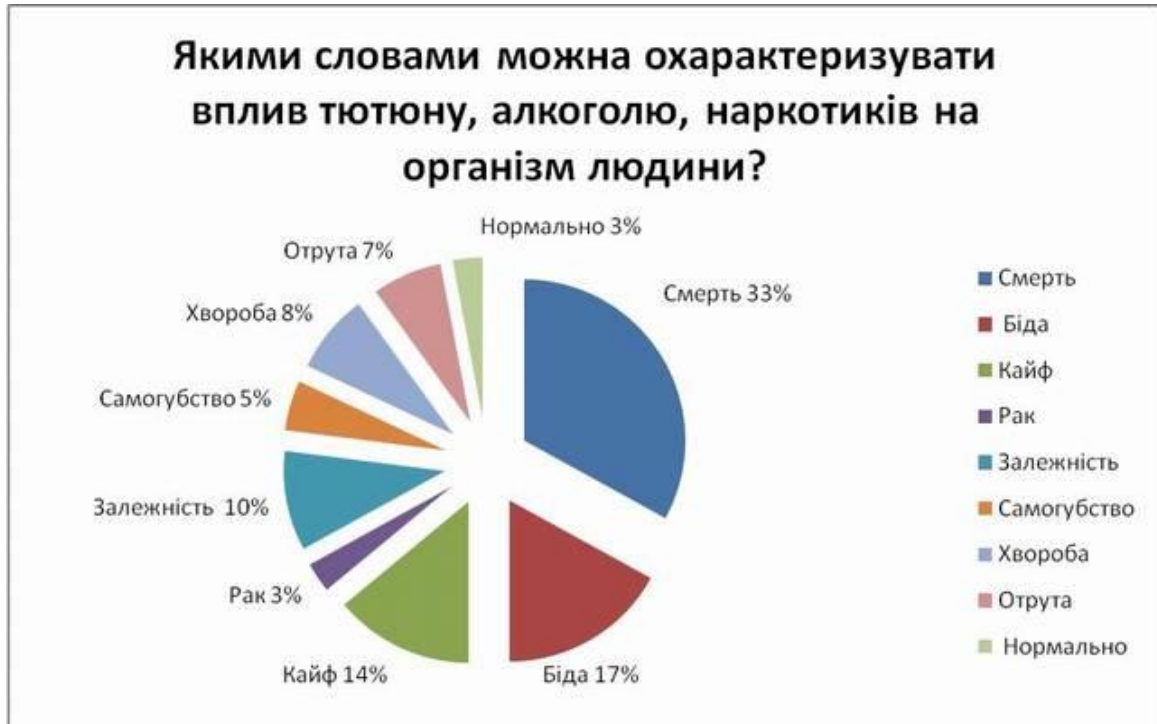
3. Творче завдання «Поради».

На дошці малюнок (див. мал. «Поради вовкові»). На окремих аркушах учні записують корисні поради Вовкові. Після роботи всі діти озвучують свої записи, а найкращі з порад записуються крейдою на дошці.

Поради вовкові



**ДЕНЬ П'ЯТИЙ (ПІДСУМКОВИЙ) -
«УКРАЇНІ — ЗДОРОВЕ ПОКОЛІННЯ»**



1.Хвилинка психологічного настрою.

Як візьму твої долоньки,
Посміхнусь тобі у вічі,
Враз тобі й мені, мій друже,
Стане веселіш удвічі.
Та не тільки веселіші,
А й міцніші будем разом.
Перешкоди всі здолаєм,
Навчимося всього одразу.

Діти виконують рухи в парах.

2.Проект.

Дітям пропонується скласти проект програми щодо збереження власного здоров'я.

Вихованці на кольоровому папері обводять власну долоню і на ній (на кожному пальчику) пишуть правила для себе «Як зберегти своє здоров'я».

Усі проекти розміщуються на заздалегідь підготовленому ватмані із зображенням території України вздовж кордонів.

Учень декламує вірш біля колективного проекту:

Україно моя! Ми –твої діти,
Ми –твої голоси, ми –твої квіти.
Україно моя! Ми –твоя сила,
Ми –майбутнє твоє, ми –твої крила.

3. Підбиття підсумків «Тижня здоров'я».

Самооцінка роботи дитини протягом тижня проводиться за критеріями:

«Квіточка» – активність, постійність, оригінальність ідей;

«Бджілка» – працьовитість, старанність, фантазія під час створення малюнків, проектів;

«Знак питання» – труднощі в самостійному виконанні завдань, потреба в допомозі.



2.1.3 АЛКОГОЛЬ — ГРА З ВОГНЕМ

ТИЖДЕНЬ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК (АЛКОГОЛІЗМУ)



Мета: ознайомити школярів молодших класів зі шкідливим впливом алкоголю на організм, що розвивається і росте; формувати у дітей негативне ставлення до вживання алкоголю; коригувати мовлення та уяву дітей; виховувати вміння протистояти шкідливим звичкам; проводити профілактичну роботу з питань подолання шкідливих звичок, зокрема алкоголізму.

ДЕНЬ ПЕРШИЙ

Тема. Здоров'я — найдорожчий скарб.



Мета: формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя; виховувати свідоме ставлення до власного здоров'я як найвищої соціальної цінності.

Обладнання: плакати з прислів'ями про здоров'я, аркуші для вправи «Подумай — напиши», аркуші для складання порад у малих групах, зображення коня без хвоста.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Оголошення теми і мети заняття.

- Прочитайте записані на дошці прислів'я і скажіть, про що піде мова на нашому занятті.

- Здоров'я — найдорожчий скарб.
- Здоров'я маємо — не дбаємо, втративши — плачемо.
- У здоровому тілі — здоровий дух.
- Як немає сили, то й світ немилий.
- Здоровому все здорово.
- Здорові діти — здорова нація.

2. Вправа «Мікрофон».

- Як ви вважаєте, для чого людині потрібне здоров'я?

Правила роботи.

- Говорить тільки той, у кого «умовний» мікрофон.
- Подані відповіді не коментуються і не оцінюються.

3. Вправа «Подумай — напиши».

У кожного учасника папір і ручка. У верхній частині аркуша кожна дитина записує своє ім'я та прізвище. Потім ділить аркуш навпіл вертикальною лінією. Ліворуч пише «Коли я здоровий (-а)», праворуч «Коли я хворий (-а)». Вихователь пропонує записати відповіді на низку запитань:

- Яке із запропонованих прислів'їв вам підходить, коли ви здорові?
Коли хворі?
- Який колір відповідає вашому стану?
- Якими справами хочеться займатися?
- Що хочеться з'їсти?

Вихователь зачитує записи. Підводить дітей до висновку, що людина відчувається щасливішою, коли в неї відмінне здоров'я.

4. Мотивація на здоровий спосіб життя.

- Інколи людина не задумується про збереження здоров'я: нерегулярно харчується або переїдає, порушує розпорядок дня, багато часу проводить перед комп'ютером чи телевізором, не робить ранкової гімнастики.

Спочатку це призводить до незначних розладів здоров'я: людина стає дратівливою, може порушувати правила поведінки в транспорті, на вулиці, у магазині. Розради вона шукає в шкідливих звичках – починає палити, вживати алкогольні напої, а то й наркотичні речовини. Все це негативно впливає на здоров'я.

Людина, яка обирає здоровий спосіб життя, може бути впевненою за своє здоров'я. Воно її не турбуватиме довгі роки. А життя такої людини буде цікавим.

Щоб міцне здоров'я мати,
Треба правила всі знати!
Бо гіркий у того вік,
Хто хворобам втратив лік.

(Н. Красоткіна)

— Які ж це правила? Вони стосуються розпорядку дня, занять фізкультурою, чергування роботи і відпочинку, спілкування і харчування.

Запам'ятайте: якщо людина прагне зберегти і зміцнити здоров'я, вона веде здоровий спосіб життя.

5. Фізкультхвилинка.

— А зараз я пропоную всім трохи відпочити. Утворіть велике коло. Кожен по черзі показуватиме вправи, а всі виконуватимуть за ним.

6. Робота в малих групах.

— Поділимося на кілька груп. Кожній групі завдання: скласти поради про те, як зберігати і зміцнювати здоров'я.

Діти працюють 5—7 хвилин. Представник кожної групи зачитує колективні поради.

7. Гра «Домалюй хвіст коню». Коли ти здоровий, тобі легко вчитися, хочеться веселитися. Зараз із зав'язаними хустиною очима ми домальовуватимемо хвіст ось такому коню.

Діти по черзі виходять до дошки, виконують завдання. Решта допомагають товаришеві, роблячи словесні підказки типу «холодно», «тепло», «тепліше», «гаряче», «пече».



8. Підсумок дня.

— Я сподіваюся, ви добре запам'ятали поради щодо того, як зберігати і зміцнювати здоров'я. Бажаю вам дотримуватися їх щодня впродовж усього життя.

А завтра ми звернемо увагу на те, що шкодить організму людини. Поспостерігайте, чи всі дорослі, що вас оточують, мають відмінне здоров'я. Якщо ні, то чому вони хворіють?

Наше заняття закінчимо таким віршем:

Хочеш бути здоровим, дужим?

Ось що пам'ятай, мій друже:

Овочі, корисна їжа,

Чистота, повітря свіже,

Рух, зарядка і режим

Хай стануть правилом твоїм!

ДЕНЬ ДРУГИЙ

Тема. Шкідливі звички – шлях у безодню.



Мета: виявити рівень обізнаності школярів з питань алкоголізму; дати установку на здоровий спосіб життя.

Обладнання: аркуші для кожного учня, плакат з віршем про шкідливі звички.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Організація початку заняття.

Прочитавши вірш, ви зрозумієте, про що піде мова на нашому занятті.

Мав здоров'я — не беріг,

А тепер надовго зліг...

І лежить собі, зітхає,

Не живе і не вмирає...

І скрутився, наче ріг,

Бо здоров'я не беріг.

(Н. Красоткіна)

2. Вправа «Мозковий штурм».

Як ви вважаєте, чому людина втратила своє здоров'я? Можете розказати про свої спостереження за дорослими.

Правила роботи.

- Кажіть усе, що спаде вам на думку.
- Не обговорюйте і не критикуйте висловлювань інших.
- Можна повторювати ідеї, запропоновані кимось іншим.

Діти по черзі висловлюються.

3. Повідомлення теми і мети заняття.

- Як ви вже зрозуміли, людина може втратити здоров'я через шкідливі звички. Впродовж тижня ми будемо вести мову про шкідливість алкоголю. Зокрема, сьогодні проведемо анонімне анкетування, з результатами якого ви ознайомитеся на наступному занятті.

4. Анкетування.

На партах лежать аркуші паперу. Я зачитуватиму запитання, а ви пишіть лише відповіді. Писати треба відверто, чесно. Прізвище та ім'я вказувати не треба.

Зміст анкети.

1. Які алкогольні напої тобі відомі?
2. Які з цих напоїв ти вживав?
3. Кого із знайомих тобі людей ти міг би назвати як тих, хто часто вживає алкоголь?
4. Що тобі відомо про людей, які стали алкоголіками?
5. Де і коли ти вперше довідався про алкоголізм?
6. Чи розповідали тобі про небезпеку алкоголізму батьки, вчителі?
7. Чи маєш ти друзів, які вживають алкоголь?
8. Якщо так, то чи спробував ти допомогти їм позбутися алкогольної залежності? Як ти діяв?
9. Твій вік?
10. Стать?

5. Вправа «Хмаринка».

На дошці в «хмаринці» написано слово «алкоголізм». На промінцях діти по черзі записують слова, що стосуються алкоголізму.

Творча робота (у парах).

Використовуючи слова, які ми дібрали до слова «алкоголізм», складіть невеличку розповідь про те, як людина стала хворою на ал-

коголізм і що її чекає в майбутньому. Завдання виконуємо усно, а хто бажає, може свою розповідь записати.

Діти працюють до 10 хвилин. Потім розказують чи зачитують творче завдання.

6. Підсумок дня.

Дякую за активну участь у другому дні тижня «Алкоголь — гра з вогнем». Завтра дізнаємося про результати анкетування, а також ви почуєте, якої шкоди завдає алкоголь організму дитини.

ДЕНЬ ТРЕТІЙ

Тема. Алкоголь і здоров'я нації.

Мета: поглибити знання дітей про шкідливий вплив алкоголю на організм підлітка; формувати та коригувати громадянську відповідальність за наслідки нездорового способу життя.

Обладнання: умовний мікрофон, плакат з віршем, плакат з висловом «Збереження особистого здоров'я — громадянський обов'язок кожної людини».

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Оголошення теми і завдання заняття.

Девізом нашого заняття стане такий вірш:

Здорові діти — нація здорова,

Багата Україна і чудова.

Тож, діти, ви здоровими ростіть,

В майбутнє сильними ідіть.

2. Хвилинка психологічного настрою.

— Утворіть коло. Заплющіть очі. Тепер візьміть правою рукою руку сусіда, потримайте її у своїй. Намагайтеся, не розплющуючи очей, зосередитися на звуках навколо вас, нехай кожний зосередить увагу на тому, що на долонях сусіда праворуч і ліворуч, яких ви торкаєтеся.

Спробуйте визначити, яка долоня тепліша, яка – холодніша, чи була це долоня сусіда праворуч, чи ліворуч (30 секунд). Із заплющеними очима розімкніть руки і зосередьтесь кожний на своєму диханні, відчуйте, як повітря входить і виходить крізь ніздрі і губи, як рухається грудна клітка при кожному вдиху і видиху.

(1хвилина) Спробуйте порахувати кожний вдих і на п'ятому — розплющити очі.

3. Рефлексія минулого заняття.

Група сідає в коло, всі бажачі по черзі висловлюють свої враження про це заняття. Що особливо сподобалось? Що ні?

Не треба нікого примушувати висловлюватись – діти мають говорити тільки за бажанням.

4. Оголошення результатів анкетування.

За результатами анкетування було виявлено наступне:

- 1) вам відомі такі алкогольні напої: пиво, вино, шампанське, горілка, лонгер, ром, самогонка, спирт, віскі, коньяк;
- 2) дехто з вас уже вживав все, хтось –лише безалкогольне пиво, шампанське, дехто –нічого;
- 3) серед знайомих, які вживають алкоголь, ви назвали тата, діда, хрещеного батька, дядька, маму, сусіда;
- 4) вам відомі наслідки від надмірного вживання алкоголю: люди потрапляють до лікарні, сплять цілий день, помирають;
- 5) ви вперше довідалися про алкоголізм: у дитинстві, на вулиці у два роки, у магазині, у школі, у шість років, мама розказала;
- 6) про небезпеку алкоголізму розповідали батьки, вчителі всім;
- 7) мають друзів, які вживають алкоголь, 30 % опитуваних;
- 8) з них спробували допомогти друзям позбутися алкогольної залежності 60 %;
- 9) вам по 8–9 років;

10) серед вас однакова кількість хлопчиків і дівчаток.

5. Міні-лекція «Вплив алкоголю на організм підлітка».

Результати анонімного опитування показали, що вам дещо відомо про алкоголізм. Зараз вам по 8–9 років. Уже через рік-два ви сиганете підлітками. Можливо, вам частіше доведеться говорити «ні» шкідливим звичкам: палінню, вживанню алкоголю чи наркотиків.

Проте необхідно знати заздалегідь про негативний вплив цих шкідливих звичок, зокрема, ми розглянемо інформацію про вплив алкоголю на організм підлітка.

Підлітковий вік –це період від дитинства до дорослого життя, період становлення і формування зрілого організму. За біологічними критеріями, відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, він охоплює період життя від 10 до 20 років. Цей підлітковий період характеризується бурхливим ростом як окремих органів, так і цілого організму.

Організм підлітка є дуже вразливим на вплив алкоголю. Токсична дія алкоголю на організм підлітка в багато разів сильніша за дію на організм дорослої людини.

Значну токсичну дію алкоголю на організм дітей і підлітків було встановлено лікарями ще наприкінці XIX ст. У медичній літературі кінця XIX – початку XX ст. описано багато випадків найтяжчих отруєнь і навіть смертей у дітей і підлітків від найменшої дози алкоголю.

Токсична дія алкоголю насамперед впливає на роботу нервової системи. Якщо вміст алкоголю в крові прийняти за одиницю, то в печінці він буде дорівнювати 1,45, а в головному мозку –1,75.

У підлітковому віці, коли в мозковій тканині менше фосфору, більше води, коли вона саме структурно й функціонально удосконалюється, алкоголь дуже небезпечний: навіть одноразове

вживання його порушує нормальний процес розвитку психіки і може мати серйозні наслідки.

6. Фізкультхвилинка (будь-яка за бажанням вихованців).

7. Формування громадянської відповідальності за наслідки нездорового способу життя (вправа «Мікрофон»).

Як ви розумієте вислів: «Збереження власного здоров'я — громадянський обов'язок кожної людини»?

За даними Міністерства охорони здоров'я України в останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності й поширення в молоді хвороб крові, кровотворних органів; почастишали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періоду, вроджені вади розвитку.

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин.

Як ви вважаєте, чи буде Україна багатішою та розвиненою, якщо в ній не буде здорових людей? Що буде з країною, якщо молодь хворітиме через вживання алкоголю чи наркотиків? Яке народиться покоління у матерів, що палять, пиячать під час вагітності? Вже зараз необхідно замислитися про своє майбутнє. Вам вирішувати свою долю: вживати алкогольні напої чи ні.

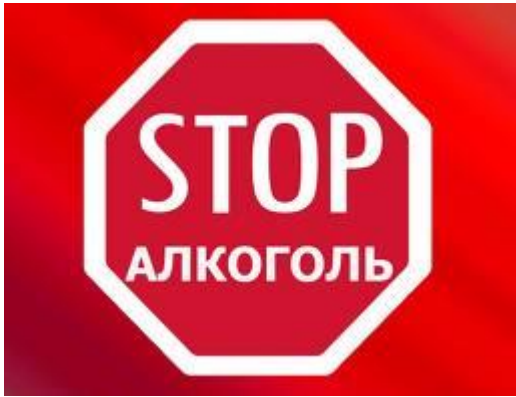
8. Підсумок заняття.

Дякую, що ви так щиро і відверто висловлювались з проблеми алкоголізму. Як бачите, вона існує в нашому суспільстві і має свої негативні наслідки.

Стаючи дорослішими, ви частіше зустрічатиметеся з прагненням оточуючих залучити вас до вживання алкоголю. Як протистояти такому впливові, ми поговоримо на наступному занятті. Спробуємо навчитися говорити «ні» шкідливим звичкам.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТИЙ

Тема. Скажи алкоголю рішуче «Ні!»



Мета: закріпити знання школярів про вплив алкоголю на дитячий організм; виробити модель поведінки на пропозицію вжити алкоголь; розвивати та коригувати творчі здібності, логічне мислення; виховувати негативне ставлення до

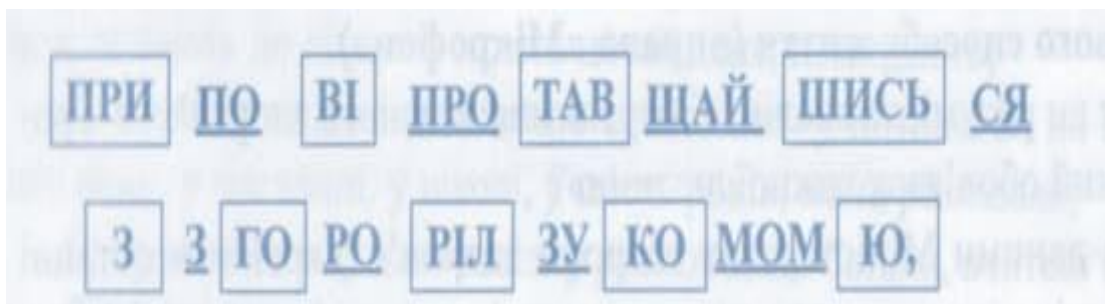
шкідливих звичок.

Обладнання: «мікрофон», картон, ножиці, кольоровий папір, клей, фломастери, кольорові олівці, різні картинки для колажу.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

I. Вправа «Літературна морока».

Завдання: знайшовши початок, прочитайте прислів'я про шкідливість алкоголю.



Відповідь. Привітавшись з горілкою, попрощайся з розумом.

2. Вправа «Мікрофон».

Чому таке прислів'я є доречним?

3. Вправа «Антиреклама».

Робота в малих групах.

Складіть антирекламу на вживання алкоголю типу:

«Любиш горілку пити — люби і хворіти»;
«Хто з вином у дружбі, той з сім'єю в розладі»;
«Горілка — пряма дорога до могили» і т. д.

На підготовку відводиться 5—7 хвилин.

4. Розгляд ситуації «Чому дехто почав пити?»

Послухайте інтерв'ю з тими, хто вживав алкогольні напої в підлітковому віці.

Кореспондент. Чому ви випивали?

Денис. Я почав випивати приблизно в 14 років. Мій батько багато пив. У нашому домі часто були гулянки, на яких обов'язково була випивка. З раннього дитинства я бачив, що коли приходять гості, прийнято випивати. А коли я став дорослішим, зв'язався з поганою компанією. Я пив, щоб бути «своїм» серед друзів.

Марко. Я займався спортом. Почав випивати десь у 15 років разом і хлопцями із баскетбольної команди. Вважаю, що основною причиною була цікавість.

Жанна. На мене вплинуло те, що я бачила по телевізору. Там показували героїв, які весь час пили. І мені це дуже подобалося!

Павло. Мій батько алкоголік. Зараз я розумію, що саме через алкоголізм у нас у сім'ї було стільки проблем. Я намагався хоч якось від них утекти. Саме це і стало однією з причин, чому я почав випивати.

Ганна. Я б не сказала, що мої батьки надто напивалися. Але я пам'ятаю, як у гостях батько весь час вихвалявся, що може випити дуже багато. Якимось так сталося, що я теж почала думати, що я особлива. Одного разу ми з друзями влаштували гулянку. Пили протягом кількох годин. Я була найтверезіша серед усіх. Пам'ятаю, що думала: «Я така ж, як мій батько!» Мабуть, на мене вплинуло його ставлення до алкоголю.

Що ж стало причинами вживання алкоголю цими підлітками?

5. Колаж «Ні – «зеленому змію!».

Робота в парах.

Діти отримують завдання зробити колаж на тему: «Ні– «зеленому змію!». Працюють протягом 15–20 хвилин. Потім демонструють роботи.

6. Сюжетно-рольова гра «Скажи алкоголю рішуче «Ні!».

Подумайте і покажіть, як ви відповісте на таку пропозицію з боку однолітків: «Зроби хоч ковточок, від цього ще ніхто не помер», «Ти ж мене поважаєш, то пий».

Можна відповісти так: «Мені не потрібні неприємності», або так: «Я сказав «ні», значить — «ні». Моє тіло — не смітник!»

На підготовку 3–4 хвилини.

7. Підсумок заняття.

Сьогодні ви добре попрацювали над тим, щоб протистояти впливові оточуючих розпочати вживати алкоголь. Але трапляється, що підлітки не можуть вчасно сказати рішуче «ні» алкоголю. До чого це призводить, ви дізнаєтесь на наступному занятті зі сповіді одного алкоголіка.



ДЕНЬ П'ЯТИЙ

Тема. Доля алкоголіка. Чи є вихід?

Мета: ознайомити учнів із наслідками нездорового способу життя; виховувати бажання протистояти шкідливим звичкам, коригувати мову дітей.

Обладнання: паперовий м'яч, аркуші для малювання, кольорові олівці, фломастери, «валіза майбутнього».

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Оголошення теми і мети заняття.

Як відомо, здоров'я – найдорожчий скарб. Якщо людина робить усе, щоб зберегти і зміцнити здоров'я, вона веде здоровий спосіб життя. Сьогодні ми побачимо, до чого приводить нехтування порадами щодо зловживання алкоголю. Поміркуємо разом, що робити тому, хто зайшов дуже далеко.

2. Сповідь алкоголіка.

Отже, послухаємо, до якого висновку дійшла людина, яка стала алкоголіком. (*Запис на касеті.*)

«Свою розповідь почну просто. Мене звали Василь. Мені 35 років. Пішов до школи, як усі діти, ріс, навчався добре десь до п'ятого класу. Ходив з друзями в кіно і бачив там хлопців старших класів, які палять. Кілька разів непомітно брав у батька цигарки, щоб спробувати. Хотів виглядати дорослішим. Так я почав палити. Став гірше вчитися. Це я зараз розумію, що в мене ослабла пам'ять і я почав погано запам'ятовувати навчальний матеріал. Це була, напевно, перша сходинка до неправильного способу життя.

Ставши дорослішим, потрапив до компанії таких самих, як я. У підвалах будинків облаштовували спортзали для себе з метою зайнятися своїм здоров'ям. До нас почали приєднуватися старші хлопці,

приносили з собою спочатку пиво, потім вино, горілку. Дивлячись на них, ми також почали вживати і пиво, і вино, а потім черга дійшла і до горілки. Батьки про щось здогадувалися, так як зрідка приходили до нас у підвал подивитися, чим ми займаємося. Але ми вміло ховали випивку і робили вигляд, що тренуємося. Надалі з кожної зустрічі в нас були карти, цигарки, горілка. І зараз я розумію, що наш «спорт» став гнилою відмовкою для батьків.

Потім була армія. Повернувшись із армії, пішов до друзів: до одних, до інших, і жодна зустріч не обходилася без горілки. Багато хто з друзів були вже одружені і гуляти зі мною вони не могли. Знайшов інших друзів і знову те саме, що було до армії. Вирішив постатечніти. Пішов на роботу, одружився, з'явився малюк. Але на жодній роботі я довго не затримувався. Шукав ту, яка буде до душі і приносить гарну зарплатню. Не знайшовши такої, почав працювати на заробітках. Почали з'являтися гроші, але кожен аванс і зарплатню обмивали. Обмивали так добре і довго, що додому приносив грошей мало. Почали часто виникати конфлікти в сім'ї через те, що я приходив додому в нетверезому стані. Одного разу ї прийшов додому дуже п'яний, посварився з дружиною, ліг спати, вранці виявив, що дружина, забравши дитину й речі, пішла. Намагався повернути, та все марно. А тут ще за п'янку на робочому місці вигнали з роботи. І я почав пити запоєм. Усе це тривало два місяці Хотів було «зав'язати», проте не зміг. Зранку боліла голова, тремтіли руки, тіло все боліло, а коли випивав грамів двісті, ці симптоми на деякий час зникали. Та потім треба було випивати ще і ще. Зараз розумію, що став повністю залежним від алкоголю.

Грошей уже не було, а випити хотілося. Почав виносити потроху і все з дому. Дійшло до того, що зірвав підлогу в тих кімнатах, де не жив, спав на підлозі – одним словом, пропив усе.

Опустився так, що в нетверезому стані спав де доведеться, харчувався чим завгодно. Страшно казати, але я був бомжем. Як потрапив до лікарні – не пам'ятаю. Зараз перебуваю в лікарні в синцях, з гнійними ранами, цирозом печінки й думаю: що доброго я зробив людям, а зокрема — собі? В принципі, я вже «живий труп», а як хотілося б усе змінити. Я віддав би все, щоб прожити ще кілька років, але прожити б їх саме людиною».

3. Вправа «Мікрофон».

Чи хотіли б ви повторити долю цієї людини? Чому?

4. Фізкультхвилинка.

5. Вправа «Склади поради».

Робота в малих групах.

Складіть поради людині, яка зловживала алкоголем і стала алкоголіком.

Діти працюють 3—4 хвилини. Потім зачитують записи.

6. Вправа «Острів найдорожчого».

На аркуші паперу намалюйте острів і помістіть на ньому все, що для вас є найдорожчим. Щось можна намалювати, а щось написати. Прикріпимо ваші острівці по всій кімнаті (наприклад, на шторах). Вашому «острову найдорожчого» щось загрожує. Що ви робитимете, щоб захистити його?

У вихователя в руках паперовий м'яч, на якому записані слова: «алкоголь», «нікотин», «хвороби». М'яч кидають до будь-якого з «острівів», діти його відштовхують.

7. Вправа «Валіза майбутнього».

Ви зібралися в довгий шлях – ваше майбутнє. Що ви покладете до «валізи майбутнього»?

Діти пишуть на аркушах, що вони візьмуть, і кидають аркуші у валізу. Вихователь дістає по одному і зачитує, що потрапило до

валізи. Оцінюється словесно: «Дуже добре!», «Як слушно!», «Відмінно!»

8. Підсумок тижня «Алкоголь – гра з вогнем».

Ви вже добре зрозуміли, що алкоголь – це гра з вогнем. Таку пожежу нелегко загасити, а ще важче – позбутися її наслідків. Краще не розпочинати, щоб потім не жалкувати за свої вчинки.

2.1.4 ІНТЕРАКТИВНА ГРА «ОБЕРЕЖНО — ГРИП!»



Мета: виявити рівень обізнаності дітей з даного питання; поглибити знання школярів про причини виникнення грипу, його розвиток та шляхи поширення вірусу; формувати вміння приймати рішення щодо збереження і зміцнення власного здоров'я в екстремальних ситуаціях; розвивати та коригувати вміння працювати малими групами та в парі; виховувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: умовний мікрофон, два іграшкових телефони, аркуші, фломастери, папір для малювання, зашифроване прислів'я.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Хвилинка психологічного настрою.

Зараз зима, отже, часто буває морозно. Заспіваймо пісеньку «Морозець» і під її супровід виконаймо ті рухи, про які в ній ідеться. Ця пісня підбадьорить нас, налаштує на тему нашої гри.

Морозець, морозець, не щипай нам щічки.

Теплі валянки у нас, шубки, рукавички.

Морозець, морозець! Плещемо в долоні.

У дівчаток і хлоп'ят носики червоні.

2. Оголошення теми і завдання заняття.

З приходом зими, похолодань люди частіше хворіють на грип. Наше завдання – в'яснити, чому виникає грип, які шляхи його поширення і що можна зробити, щоб не захворіти.

3. Вправа «Мікрофон».

За умовами цієї вправи говорить той, хто тримає мікрофон, решта слухають, не перебивають.

Напевно, вам доводилося хворіти на грип. Як ви вважаєте, чому ви хворіли?

Діти висловлюються по черзі і передають мікрофон один одному

4. Міні-лекція.

Сьогодні відомо, що грип викликається вірусом і може передаватися від людини до людини повітряно-крапельним шляхом під час кашлю, чхання, розмови. На грип хворіють у всьому світі, навіть у тропіках, до того ж захворюваність там не залежить від пори року. У нашій місцевості основна маса захворювань на грип припадає на період з листопада до березня.

Найнебезпечніший вірус грипу типу А. Зазвичай він має сферичну форму і виступи на поверхні. Потрапивши до клітини людини, вірус починає розмножуватися так стрімко, що за якихось

десять годин утворюється від 100 000 до мільйона нових «копій» вірусу, які розривають клітину з середини.

У цього вірусу є одна небезпечна особливість – він дуже швидко змінюється. Так як вірус грипу розмножується значно швидше, ніж вірус ВІЛ, багато його «копій» дуже відрізняються від «оригіналу». Деякі «копії» відрізняються настільки, що наша імунна система не може їх виявити. Ось чому щороку нам доводиться стикатися з різними видами грипу.

Хоча лікарі рекомендують робити щеплення від грипу, проте це не найкращий вихід

5. Вправа «Поради для здорових».

Робота в парах.

Що ви могли б порадити людині, аби вона не захворіла на грип? Протягом 3 хвилин складіть поради для здорової людини.

Діти записують свої поради на аркушах паперу і передають їх педагогу. Вихователь озвучує записи.

6. Вправа «Ознаки хвороби».

Робота в малих групах.

А зараз ми об'єднаємося в три групи. Кожній групі завдання – намалювати хвору на грип людину. На виконання завдання – 7 хвилин.

Діти малюють. Потім представник від групи пояснює, що вони намалювали і чому саме так зобразили хворого.

7. Вправа «Телефон».

Робота в парах.

Якщо хтось з класу все ж таки захворів на грип, його треба підтримати, поцікавитися його самопочуттям. Проте, щоб уникнути прямого контакту з хворим, краще йому зателефонувати. Можна поцікавитися здоров'ям, як проходить лікування, дати корисні поради, як

швидше одужати, поділитися чимось цікавим, що відбувалося в школі, поки товариша не було.

Умовна розмова по телефону відбувається між здоровим і хворим. Діти самостійно розподіляють ролі, добирають запитання та відповіді. На підготовку діалогу відводиться 2—3 хвилини. Діти виходять до дошки парами і демонструють свої розмови по телефону.

8. Підсумок заняття.

Отже, сьогодні ми не лише дізналися про вірус грипу, а й вчилися діяти у складній ситуації: як не заразитися від хворого, як лікуватися, якщо захворів, як спілкуватися з хворим на грип. Бажаю вам дотримуватися тих порад, які ви склали для здорової людини, і бути здоровими та життєрадісними.

2.1.5 ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ «У ХВОРОБИ ЩАСТЯ НЕ БУВАЄ ЛИШЕ В ЗДОРОВ'І ЩАСТЯ Є»



Мета: ознайомити дітей з умовами, що сприяють формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я; формувати бажання вести здоровий спосіб життя; сприяти розвитку спостережливості, коригувати вміння аргументувати власну точку зору, стимулювати бажання її висловити; виховувати гігієнічну культуру, ціннісне ставлення до свого здоров'я; створити позитивну атмосферу під час спілкування.

Наочне оформлення:

1. Книжкова виставка «Треба знати, як здоровим стати».
2. Ілюстрації за темою години спілкування.
3. Таблиця настрою.

4. Книжечки-саморобки «Я хочу, я можу, я буду» (за кількістю учнів).
5. Хатинки (14 шт.), доріжки (14 шт.).
6. Сніговичок.
7. Сонечка (за кількістю учнів).
8. Алфавіт.

Музичне оформлення: запис інструментальної музики.

Технічні засоби:

1. Телевізор.
2. Відеомагнітофон.
3. Магнітофон.
4. Відеокасета.
5. Аудіо касета.

Обладнання:

1. Ширма для лялькового театру.
2. Магніти.

Акcesуари для гри:

1. Ляльки для театру (Замазурко, Котик, Мікробище, Баба Яга).

Хід години спілкування:

I. Організація класу. Привітання.

Діти:

Доброго дня, сонечко ясне,
Доброго дня, земле прекрасна.
Доброго дня, гості милі,
Доброго дня, діти щасливі.

Вихователь:

Сідайте, любі, у дружнє коло.

На годині спілкування зібрались ми знову

Й про найдорожче, що є у людині,

Сьогодні ми поведемо розмову.

Але спочатку про ваш настрій я б хотіла знати,

Щоб, за потреби, змогла і я, і друзі Вам допомагати.

(Діти показують свій настрій за допомогою сонечок - усміхненого, сумного, спокійного).

Гра «Усмішка по колу».

Звучить музика. Учні по колу, починаючи з учителя, передають один одному посмішку.

II. Основна частина.

Розповідь вихователя:

Дорогі діти, зараз ми вирушаємо в подорож до чарівної казкової країни. Там *(показ уривку з мультфільму «Хто стукає в двері до мене?»)* світить лагідне сонечко, повіває вітерець-пустунець, чисте прозоре повітря, не їздять машини, немає великих заводів, жителі радісні, бадьорі і щасливі...*(закінчується показ)*

Чому? Тому що живуть вони дотримуючись одного правила. Спробуємо і ми його прочитати.

Гра «Шифрувальники»:

На дошці запис теми «У хворобі щастя не буває, лише в здоров'ї щастя є» із зашифрованими окремими словами.

Завдання учням: користуючись пронумерованим українським алфавітом (цифровим кодом 27,3,20,22,20,2,13 і 10,6,20,22,20,3,14) прочитати зашифровані слова («хворобі», «здоров'ї»).

Бесіда:

За яким же правилом живуть жителі чарівної країни? *(«У хворобі щастя не буває, лише в здоров'ї щастя є»)*

Сьогодні ми дізнаємося, що роблять жителі країни, щоб бути здоровими, і, звичайно, зустрінемося з ними.

Як ви вважаєте, чому без здоров'я не матиме людина щастя?

(Аргументовані відповіді дітей)

- Жителі казкової країни починають свій день, як і всі люди, як і ви.
- Як саме? *(Можливі варіанти: прокинулися, прибрали ліжко, зробили зарядку, вмились)*
- А хто сьогодні зробив все саме так? *(Учні піднімають руки)*
- Як ви вважаєте, чи всі такі чемні і слідкують за чистотою?

Презентація вистави Лялькового театру:

Дійові особи: дівчинка Ганнуся, Замазурко, Котик.

Вибігає дівчинка Ганнуся, школярка, за спиною тримає мило.

Ганнуся:

Ой! Як прекрасно навколо!

Сонечко світить; настрій чудовий!

Доброго дня всім!

Відгадайте, що у мене?

(Загадує загадку)

Мию, мию без жалю,

Мию там, де брудно.

А купатись не люблю,

Бо від нього худну.

(Діти відгадують загадку)

Ганнуся (співає):

Хто здоровим хоче бути, хоче бути, хоче бути,

Умиватись не забудь, не забудь, ось!

Ти ранесенько вставай, ти вставай, ти вставай!

Ручки й личко умивай, умивай, ось!

З'являється за завісою Замазурко

Замазурко:

А я веселий Замазурко,
У багнюці вся фігурка.
Я сто років не вмивався,
За зубну щітку не брався,
Жоден раз не причесався... і

Ганнуся (*здивовано*):

Як? Це жах! Чому?

Замазурко (*з гордістю*):

Бо ніколи не бажав...

А ти що робиш, Ганнусю?

Ганнуся (*повчально*):

По-перше, доброго дня, Замазурко!

По-друге, я вмиваюся і мию руки з милом.

Замазурко:

А навіщо ти це робиш: ти ж зовсім не брудна!

Ганнуся:

Невже ти не знаєш? На руки і обличчя потрапляє багато мікробів, які є причиною виникнення хвороб. І тому, щоб не захворіти, всі повинні бути чистими, бо чистота - запорука здоров'я.

Замазурко:

А як же звірі - вони не бояться захворіти,
чи теж з милом вмиваються?

Котик (*ліниво*):

Няв, няв, няв!

Я вже встав.

Тепер час вмитися,

Щоб причепуритися.

Замазурко:

Котику, привіт!

Дам тобі водички,
Щоб умити личко!

Ганнуся:

Замазурко, не сміши,
По водичку не спіши!

Котик:

Я, як і всі киці,
Вмиваюсь без водиці,
Полижу лапку, потру нею вушка,
Мордочку і спинку.
Як я вмиваюсь, знає кожна дитинка.

Коли говорить Котик, Замазурко геть засумував

Ганнуся:

Замазурко, не сумуй!
Ми з Котиком і з дітками тобі допоможемо і вмитися, і зубки
почистити, і розчесатися, поки ти не захворів від бруду.

Котик:

Так. Чистота - основа здоров'я.

Замазурко:

Ходімо мерщій. Друзі, до зустрічі!

Герої прощаються з дітьми.

Вихователь: Діти, то що є запорукою здоров'я жителів чарівної
країни?

Давайте трішечки розінемося та напишемо вислів: **чистота -
запорука зоров'я**, але не ручкою, а... носиком і плечима.

*Учні “пишуть” в повітрі носиком слово “чистота”, а плечима –
“запорука здоров'я”*

Вихователь: Ми не тільки запам'ятали перше правило здоров'я, але й
згадали друге правило.

Учень: Кожен день по розпорядку

Маємо робить зарядку.

Для здоров'я вона - плюс,

Намотай собі на вус.

Вихователь: А хто сьогодні зробив зарядку? Мені приємно, що ви дружите зі спортом. А я бачила, як котик поводить після сну: спершу підтягується, витинає передні лапки, потім задні (така в нього зарядка). І тільки тоді починає новий день.

Діти, подивіться, будь ласка, як зарядку роблять спритні білочки.
Перегляд уривку м/ф "Зайчєня заблукало", режисер О.Барінова

Вихователь: Давайте і ми розізнаємося.

Діти піднімаються і, разом з вихователем, виконують рухи

Фізкультхвилинка

1. Якщо сьогодні гарно виспались – пострибайте.
2. Якщо забули вмитися – присядьте.
3. Якщо почистили зуби – посміхніться і потріть носика.
4. Якщо розчесали волосся – погладьте себе по голівці.
5. Якщо вам прикро, погано, коли бачите бруд навколо – покладіть руку на серце.
6. Якщо зарядка і заняття спортом допомагають бути здоровим і додають вам бадьорості – обійміть себе міцно.

Бєсїда:

То яке ж друге правило здоров'я жителів країни? *(Очікувані відповіді учнів: робити зарядку, займатися спортом)*

На вашу думку, що дає людині силу для праці, заняттям спортом? *(Очікувані відповіді: правильне харчування, дотримання режиму дня)*

Так, щоб бути сильним і здоровим, потрібно їсти і пити. А чи правильно, коли я їстиму лише, наприклад, овочі та фрукти? *(Аргументовані відповіді учнів)*

Гра «Корисно чи ні» (в парах).

Перед вами – хатинка, до якої ведуть дві стежки. Той правильно виконає завдання, хто буде уважним.

Вихователь називає твердження. Якщо учні згодні з ним – роблять «крок» червоним клубочком по доріжці в напрямку до хатинки, якщо ні - зеленим клубочком.

Твердження:

1. Корисно їсти багато разів на день.
2. Корисно пити свіже молоко.
3. Корисно з'їсти з цим молоком безліч смачних тістечок.
4. Корисно сідати до столу з хорошим настроєм.
5. Корисно їсти дуже швидко.
6. Корисно їсти різноманітну їжу.
7. Корисно вживати вітаміни.
8. Корисно з'їсти велике, смачне, але немите яблучко.
9. Корисно їсти в один і той же час.
10. Корисно знати, як правильно харчуватися.

Підбиття підсумків гри.

Вихователь. Що ж, любі, продовжується наша подорож чудовою країною, де господарює Здоров'я. Після того, як жителі зроблять зарядку, смачно поїдять, дотримуючись правил чистоти, вони підуть погратися. На вашу думку, весела гра і хороший відпочинок зміцнюють здоров'я? Давайте і ми пограємося: зліпимо сніговика.

Гра «Зліплю сніговита»

З паперу вирізано окремі частини сніговика. Діти «ліплять» його, виконуючи завдання вчителя

Завдання учням:

1. Щоб отримати для складання сніговика велику кулю, назвіть зимові рухливі ігри.

2. Щоб отримати для складання сніговика середню кулю, скажіть, що можна зліпити зі снігу.

3. Щоб отримати для складання сніговика голову, пограємо у гру «Вірю – не вірю».

Вихователь розповідає маленькі небилиці. Діти усі разом відповідають «Вірю» або «Не вірю».

Небилиці:

- Андрійко пішов грати в сніжки у травні місяці.
- Він дуже гарно відпочив.
- Граючись з братиком у піжмурки заховався так, що знайшли його аж через 2 роки.

- Хлопчик дуже любить гратися.

4. Щоб отримати для складання сніговика ручки, дайте відповідь на такі запитання:

- Який одяг зручний для гри взимку?
- На чому можна взимку кататися?

5. Щоб отримати для складання сніговика носик, назвіть, які овочі корисно їсти, щоб мати міцне здоров'я?

6. Щоб отримати для сніговика відерце, розкажіть, як можна одягнути сніговика.

Вчитель підводить підсумки.

Вихователь: Чи піднявся у вас настрій після гри?

Хороший настрій також допомагає зберігати здоров'я.

Презентація вистави Лялькового театру

Дійові особи: Мікробище, Баба Яга.

Несподівано з 'являється Мікробище

Мікробище:

Що притихли, не чекали?

Чи мене ви не впізнали?

Я - великий повелитель,

Я - хворобище, мучитель.

До нього приєднується Баба Яга

Баба Яга: Так мікробчик, так хворобчик,

Ти до всіх чіпляйся.

Перевір, чи дітки з класу Годяться в компанію нашу.

Мікробище (*хитро*): Слухайте, мої друзі.

Ви руки з вулиці помили? (*Відповіді учнів*)

А вмивались?

Баба Яга: Спорт любите?

Мікробище: Завжди веселі?

Баба Яга: І в ігри граєте?

Мікробище: Дорослих поважаєте?

Баба Яга: Грипом не хворієте?

Мікробище: Веселитись вмієте?

Баба Яга і Мікробище (*разом*): Не годяться дітки з 2 класу у таку хорошу компанію нашу.

Мікробище: А я без хвороби страждаю,

Без ангіни - помираю.

Здоров'я для мене – жах!

Наводить сильний страх!

Баба Яга: А відгадайте, кого ми боїмося найбільше?

Мікробище: Веде він прийом і у вашій школі,

Турбується, щоб всі були здорові.

Баба Яга: Лікує хвороби: кір, свинку, бронхіт,

Скажіть нам, будь ласка, хто він? (*Айболить*)

Входить в клас Айболить (учень 9 класу в костюмі лікаря)

Лікар: Доброго дня, друзі! Сюди не заповзав Мікробище? Давно я полюю на нього. Він так підступно входить у довіру до вас, що потім ви хворієте. Але я у своїй валізі маю те, чого він боїться.

Айболить загадує загадки

Ой, порізала пальчик Оленка,

І у друзів стільки турбот:

І промити ранку гарненько,

І залити у ранку ...*(йод)*.

Мікробище: Ай-ай! Не треба! Що я зробив поганого?

Лікар: Хоч великі зуби маю, та нікого не кусаю.

Як мене хто вкусить, то заплакати мусить.

Я до цього звик. Звуть мене... *(часник)*

Друзі, якщо у квартирі є хворий, досить почистити дві зубки часнику і поставити біля ліжка, щоб прогнати мікробів

Мікробище: Ой, рятуйте...*(Зникає)*

Лікар: Діти! Я повинен вас оглянути. Попрошу всіх встати і команди виконувати:

Всі дихайте...

Не дихайте...

Ви в порядку, спочивайте...

Дружно руки піднімайте...

Все прекрасно... Опускайте...

Нахиліться... Розігніться...

Станьте прямо... Усміхніться.

Так, я оглядом задоволений, і

Бо ніхто з дітей не хворий,

Всі веселі і здорові,

До навчання всі готові!

Вихователь: Дякуємо, лікарю. Дуже приємно, що учні 2А класу здорові, бо вони знають, що для цього потрібно робити. А на згадку про нашу подорож до казкової країни ми маємо щось собі залишити. Настав час заглянути у хатинку. В ній - чарівні промінчики. Вони загубилися від сонечка, яке завжди своїм теплом усіх зігріває і також дарує здоров'я. Виберіть лише ті промінчики, які дійсно допоможуть вам стати жителями країни, де панує Здоров'я, наклейте їх.

Звучить музика. Учні виконують завдання: читають написи на промінчиках, вибирають ті поради, які допоможуть зміцнити і зберегти здоров'я.

III. Заключна частина

Вихователь: Я сподіваюсь, що сьогоднішня подорож усім нагадала, що здоров'я кожної людини – в її руках. Погляньте на нашу книжкову виставку «Треба знати, як здоровим стати».

Короткий огляд виставки, презентація книг.

Вихователь: Діти, хто ж із вас хоче бути здоровим? Для чого вам це потрібно? Давайте нагадаємо правило, за яким живуть у чарівній країні (*У хворобі щастя не буває, лише в здоров'ї щастя є*). Скажемо його по-різному, звернувшись за допомогою до таблиці настрою (*Із сумом, злістю, байдужістю, весело*). Чи змінився у вас настрій під час подорожі?

Любі діти, пам'ятайте, що найбільше багатство людини - здоров'я! Робіть зарядку, вмивайтеся, стежте за чистотою вашого тіла, більше бувайте на свіжому повітрі.

І тоді чистота вашого тіла в поєднанні з чистотою вашої душі дасть добрий результат - здоров'я і людяність.

Перегляд фрагменту з м/ф «Хто стукає в двері до мене?»

2.2. ЗАНЯТТЯ З ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

2.2.1 ЗАНЯТТЯ «РОБИТИ ДОБРО ПОСПІШАЙ»

Мета: дати дітям уявлення про душевну красу і душевне здоров'я людини, про значення добра для гармонії і щастя; активізувати їхню особисту діяльність і розвивати та коригувати здатність допомагати та співчувати людям.

Обладнання: знадобиться макет квітки з пелюстками, допоміжний матеріал.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вихователь. Почнемо наше заняття з того, що пошлемо одне одному добрі думки і добрі відчуття. Потрібно мовчки, тільки очима виразити всім присутнім свої побажання. А що ви хочете в думках побажати?

Діти. Здоров'я, добра, послати привіт, привітатися, побажати, щоб було більше друзів тощо.

Гра «Добрі думки — добрі відчуття».

Вихователь. Я хочу попросити вас розповісти про те, що ви відчули, коли посилали один одному добрі думки і добрі відчуття.

Діти. Було весело, стало дуже добре, цікаво так грати, сподобалося тощо.

Гра «Ромашка».

Вихователь використовує макет квітки.

Дитина зриває пелюстку і читає прислів'я: «У здоровому тілі – здоровий дух».

Вихователь. Діти, як ви розумієте це прислів'я?

Діти. Це прислів'я про те, що у людини є тіло і дух, тобто душа. Коли хворіє тіло, хворіє і душа. І навпаки, якщо душа хворіє, тілу теж погано.

Бесіда про душевне здоров'я.

Вихователь. Що буває, коли хворіє тіло?

Діти. Болить голова, болить горло, важко ходити, все важко робити, весь час лежиш і не встаєш. Поганий настрій, тужливо, сумно, нічого робити не хочеться, нічому не радієш, зітхаєш.

Вихователь. А як можна вилікувати нездорову душу?

Діти. Пожаліти, відвідати хворого, розвеселити, покликати гратися, піти в цирк, погуляти, зробити щось хороше.

Вихователь. Так, правильно. Добро душу лікує. Добрі справи і добрі думки – кращі ліки для душі. А щоб душа не хворіла, потрібно насамперед самому бути добрим. Ось і ми пограємо в добрі справи і добрі слова.

Гра «Як мене бачать інші».

По черзі одна дитина виходить з ігрової кімнати, а решта дітей мають скласти її опис-портрет, дотримуючись головного правила: говорити потрібно тільки хороше. Вихователь записує характеристики дитини, що вийшла, на дошці. Потім учень повертається до кімнати і вихователь зачитує йому його «портрет».

Гра «Ромашка».

Вихователь. На нашій чарівній ромашці з'явилися нові пелюстки. Прочитаймо, що на них.

Діти. «Робити добро поспішай», «Ласкаве слово — це весняний день», «Добра людина швидше справу робить, ніж сердита», «Ніж сердитися, краще помиритися», «Доброму – всі друзі», «Хороше слово – половина щастя», «Зроби добру справу, щоб серце співало».

Після ознайомлення зі всіма прислів'ями слід запропонувати дітям вибрати те, яке найбільше сподобалось, і записати його в зошит.

Малювання на тему «Добро, як я його собі уявляю».

Для малювання краще використовувати акварельні фарби, малювати можна пальцями. Малюнки слід розвісити по кімнаті і пограти в гру «Похвали автора».

Гра «Похвали автора».

Під час колективного розгляду кожного малюнка діти отримують завдання: знайти в ньому вираження добрих почуттів (доброти, радості, задоволення, приємного самовідчуття, теплих добрих побажань). Вихователь за потреби допомагає дітям.

Вихователь. Уявіть, що у ваших руках — чарівна квітка добра. Простягніть обидві руки вперед так, ніби ви тримаєте її. Ваші руки відчують дивовижну теплоту, вона зігріває ваше тіло, душу. Ви можете уважно розглянути цю квітку добра — якого вона кольору, велика чи маленька, на що вона схожа? Може, вона має запах? А може, від неї виходить якась приємна музика?

У думках помістіть усе добро з цієї квітки у своє серце. Відчуйте, як добро входить у вас, як воно зігріває вам душу, несе радість. У вас з'являються нові сили, здоров'я, щастя, радість...

Я хочу, щоб сьогодні ви цілий день відчували, як допомогла вам чарівна квітка добра, як добре, коли можна потримати її в руках і в думках помістити у своє серце. І тоді, коли болить душа, їй можна допомогти, уявивши те, що ви уявляли зараз, на цьому занятті.

Підсумок заняття.

Вихователь. Наступного разу ми з вами поміркуємо, як бути, коли людина сердиться, коли її образили чи у неї щось не виходить. Зараз у вас все гаразд, і ви мені розповісте на наступному занятті, як квітка добра допомагала вам після заняття.

2.2.2 ЗАНЯТТЯ «ВАЛЕОЛОГІЯ — НАУКА ПРО ЗДОРОВ'Я»

Мета: пояснити, що вивчає валеологія; дати зрозуміти, що здоров'я — це головна цінність, коригувати мовлення дітей.

Обладнання: знадобляться кольоровий папір, кольорові олівці; макет квітки з пелюстками різного кольору, допоміжний матеріал.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вихователь. Здрастуйте, діти! Сьогодні ми з вами здійснимо подорож до країни Валеології. Там ми дізнаємося, що таке здоров'я, як треба його берегти і зміцнювати.

Релаксація.

Вихователь. Діти, згадайте, як допомогла вам чарівна квітка добра на минулому занятті. Бажаю вам і сьогодні перебувати в гарному настрої.

Пояснення теми заняття.

Вихователь. Отже, сьогодні ми з вами ознайомимося з дуже цікавою наукою — валеологією. Що ж вона вивчає? Це наука про здоров'я. Здоров'я людини — безцінний дар. Як добре, комфортно почувається людина, коли вона здорова!

Гра.

Вихователь. А зараз ми з вами трохи пограємо. Я пропоную вам трикутники шести кольорів. Кожний із вас витягне по одному трикутнику. Будь ласка, об'єднайтеся в шість команд (за однаковим кольором).

А зараз подивіться на пелюстки нашої чарівної ромашки. На кожній з них написані прислів'я і приказки про здоров'я. Визначимо, якій команді дісталось яке прислів'я.

- Здоров'я побажаєш — щастя зустрінеш.
- Здоровому все здорово.
- Хвороба людину не прикрашає.

- Бережи плаття новим, а здоров'я молодим.
- Хворому і мед гіркий.
- Здоров'я дорожче за багатство.

Діти мають обговорити, про що йдеться в прислів'ях, про що ми повинні піклуватися, що найдорожче у світі.

Релаксація.

Вихователь. А зараз трохи відпочинемо. Уявімо, що ми птахи. Як птахи махають крилами? (*Роблять відповідні рухи руками.*) А зараз нарвімо квітів, які ростуть у нас під ногами. (*Роблять нахили.*)

Продовження обговорення прислів'їв.

Вихователь. Як погано буває людині, коли вона хворіє: нічого її не радує, не веселить, навіть найсмачніша їжа не приносить задоволення. Як добре людині, коли вона здорова: вона може гуляти на вулиці, займатися улюбленою справою, гратися з друзями, вчитися в школі, просто бути щасливою. Отже, немає нічого дорожчого за здоров'я.

Дослідження самооцінки (В. Щур, С. Якобсон).

Вихователь. Зараз я пропоную вам наступне завдання. Намалюйте три драбинки будь-якого розміру. Кожна драбинка повинна мати п'ять сходинок. Перша драбинка — драбинка здоров'я, друга — розуму, третя — щастя. А зараз визначимо, куди б ви поставили себе на кожній з них. Намалюйте, будь ласка.

Кожна сходинка — 1 бал. Підраховуємо загальну кількість балів. 14—15 балів — самооцінка завищена; 9—13 балів — адекватна; 3—8 балів — занижена.

Залежно від рівня самооцінки педагог працює з дитиною, коригує її поведінку, допомагає в засвоєнні матеріалу.

Підсумок заняття.

Вихователь. Дякую вам за активну участь у занятті і бажаю всім берегти і зміцнювати своє здоров'я.

2.2.3 ЗАНЯТТЯ «ВІТАМІНИ І ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ»



Мета: сформувати у дітей уявлення про те, що таке вітаміни, в яких продуктах вони містяться і яку роль відіграють в організмі людини, коригувати мислення дітей.

Обладнання: знадобляться макет ромашки, на пелюстках якої написані основні види вітамінів і продукти, що їх містять, картинки з малюнками різних продуктів, фруктів і овочів, яблука, морква.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вихователь. Здрастуйте, діти! Я дуже рада бачити вас усіх такими красивими і здоровими. Сьогодні ми з вами здійснимо подорож до країни Вітамінії—дізнаємося, що таке вітаміни, де вони містяться і для чого потрібні людині. Але перш ніж ми туди потрапимо, слід дібрати ключі до воріт цієї країни. Для цього треба відгадати загадку: «Сидить дівчина в коморі, а коса її надворі». Що це за «дівчина»?

Діти. Морквина!

Вихователь. Молодці! Я не випадково загадала вам цю загадку, оскільки морква — дуже корисний овоч, у якому міститься багато вітаміну А. Тепер країна Вітамінія для вас відкрита.

Що ж таке вітаміни і для чого вони необхідні людям? Вітаміни — це такі речовини, які допомагають дитині рости міцною і здоровою. Дуже багато вітамінів міститься у фруктах і овочах, а також в інших продуктах, якими харчуються люди. І якщо дитина одержує цих вітамінів недостатньо, вона починає часто хворіти, погано росте. Подивіться на нашу чарівну ромашку. На її пелюстках написані основні вітаміни, які позначаються великими латинськими літерами. На зворотному боці пелюсток намальовані продукти, в яких містяться ці вітаміни.

Вітамін А сприяє росту людини і покращує зір. Його багато у вершковому маслі, печінці, овочах і фруктах червоного кольору, наприклад в моркві, абрикосах тощо.

Вітаміни групи В дуже важливі для роботи головного мозку і всього організму. Містяться в маслі, м'ясі, хлібі, крупах.

Вітамін С захищає організм від різних хвороб, зміцнює кровоносні судини. Цей вітамін міститься в усіх фруктах і овочах, найбільше його в ягодах чорної смородини, плодах шипшини, лимонах, апельсинах, квашеній капусті, часнику і цибулі.

Вітамін D необхідний для наших кісток, його дуже багато в печінці, м'ясі, тваринних жирах.

Вітамін Е дуже важливий для розвитку організму, міститься в рослинних і тваринних жирах, крупах та інших продуктах.

Релаксаційна пауза

Вихователь. А зараз проведемо фізкультхвилинку.

Пограємо в гру «Зростаємо великими» — ходьба від одного кінця залу до іншого навшпиньки, руки вгору, в замок.

А зараз — дихальні вправи. Початкове положення — основна стійка. На рахунок один-два — відвести плечі назад, вдих через ніс. На рахунок три-чотири-п'ять — видих через губи, складені трубочкою. Стежте за тим, щоб вдих був глибокий, а видих тривалий. Повітря повинно «видуватися».

Гра

Потрібно назвати, які вітаміни містяться у фруктах, овочах і продуктах, зображених на малюнках. За правильні відповіді діти одержують трикутники з кольорового паперу. Хто набирає більшу кількість таких трикутників, той переможець і одержує в подарунок яблуко морквину. Потім вихователь пропонує поділитися овочами і фруктам з іншими дітьми.

Підсумок заняття.

Вихователь. Діти, ми з вами сьогодні побували в країні Вітамінії і дізналися, які бувають вітаміни і для чого вони необхідні людям. А

зараз пропоную вам загадку: «Сидить Марушка в семи кожухах. Хто її роздягає, той сльози проливає». Що це таке?

Діти. Цибуля!

Вихователь. А якого вітаміну багато в цибулі?

Діти. Вітаміну С.

Вихователь. Молодці! Я бачу, що ви тему заняття засвоїли добре. Бажаю вам всім міцного здоров'я і не забувайте про вітаміни — їжте більше фруктів та овочів і ростіть великими та здоровими.

2.2.4 ЗАНЯТТЯ «МОЄ СПІЛКУВАННЯ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ»



Мета: навчати дітей навичок спілкування; закріплювати ці навички в ігровій формі, формувати та коригувати культуру спілкування; сприяти розвитку дитячого колективу.

Обладнання: знадобляться карта подорожі, «чарівний клубок», магнітофон, записи дитячих пісень, зображення казкових персонажів (Фея Ввічливості, Веселі Смішинки, Ввічливий Лицар).

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вихователь. Здрастуйте, діти! Дуже рада бачити вас. Сьогодні незвичайний день, тому що ми вирушаємо подорожувати до Царства Ввічливості. Нас запрошує туди Фея Ввічливості. Вона прислала нам «чарівний клубок» і карту, щоб ми не заблукали. Вирушаємо? «Чарівний клубок» вкаже нам дорогу лише в тому випадку, якщо ми пригадаємо чарівне слово.

Замок Усмішки

Звучить пісня на музику В. Шаїнського «Улыбка».

Вихователь. Діти, як ви гадаєте, чому нас першою зустрічає Усмішка? Коли ми посміхаємося? Пригадайте зараз, коли ви посміхалися чи сміялися.

Людина посміхається, коли їй добре, весело, коли вона знайомиться з новими людьми або зустрічає друзів. Яка усмішка в доброї вихованої людини? (*Добра, мила, щира.*) Проведімо конкурс на кращу усмішку. Поверніться один до одного і посміхніться. Чи сподобалося, коли вам посміхаються? З гарним настроєм ми вирушаємо далі. Яке чарівне слово ми скажемо цього разу?

Замок Чарівних Дзеркал

Вихователь. Люди спілкуються між собою за допомогою слів, усмішки і жестів. Коли ви дивитесь на людину, то можете зрозуміти без слів, який у неї настрій, що вона відчуває або навіть про що думає все у неї

«написане» на обличчі. Коли людина радіє, що ми бачимо? (*Усмішку.*)
А зараз спробуємо зобразити людину здивовану, роздратовану, замріяну. Пропоную трохи пограти.

Гра «Дзеркало»

Вихователь. Станьте парами обличчям один до одного. Один з вас нехай робить якісь рухи руками, головою, тулубом, а другий — повторює ці рухи, як дзеркало.

Потім поміняйтеся ролями.

Чудово! Продовжуємо нашу подорож.

Замок Веселих Смішинок

Вихователь. «Чарівний клубок» привів нас до Замку Веселих Смішинок, які жодної хвилини не можуть всидіти на місці і запрошують нас потанцювати разом з ними.

Релаксаційна пауза

Діти танцюють під ритмічну музику.

Замок Ввічливого Лицаря.

Вихователь. А в цьому замку нас зустрічає Ввічливий Лицар. За все своє життя він не сказав нікому жодного грубого слова. Він пропонує вам пограти.

Гра «Словник ввічливих слів»

Розтане навіть крижана глиба Від слова теплого (*«спасибі»*).

Зазеленіє старий пень,

Коли почує (*«добрий день»*).

Хлопчик ввічливий і розвинений Говорить, зустрічаючись, (*«добрий день»*).

Коли нас лають за викрутаси,

Говоримо (*«пробач, будь ласка!»*).

В усіх країнах на прощання Говорять (*«до побачення!»*).

Замок Феї Ввічливості.

Вихователь. Наша подорож добігає кінця. Фея Ввічливості дякує нам за гарну роботу і пропонує останній конкурс.

Конкурс компліментів.

Участь беруть кілька пар дітей.

На завершення дітей нагороджують повітряними кульками.

Підсумок заняття.



2.2.5 ЗАНЯТТЯ «ДРУЗІ ТА ВОРОГИ ЗДОРОВ'Я»

Мета: сприяти формуванню у дітей ставлення до здоров'я як до цінності.

Обладнання: плакати, індивідуальні картки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вихователь. Сьогодні ми поговоримо про наше ставлення до здоров'я; про те, що може добре та погано впливати на здоров'я людини.

Релаксаційна пауза

Вихователь. Що допомагає нашому здоров'ю?

Діти. Сонце, свіже повітря, чиста вода, правильне харчування, гігієна, фізкультура, відпочинок та гарний настрій.

Вихователь. Правильно! Це найкращі друзі нашого здоров'я. Якщо ти здоровий — ти бадьорий і повний сил, у тебе нічого не болить, радуєш своїх батьків, у тебе все виходить у школі. І неодмінно все вийде в житті. Добре здоров'я допоможе прожити цікаве життя.

Вихователь. А що шкодить нашому здоров'ю?

Діти. Погане освітлення, забруднене повітря, брудна вода, недоїдання і переїдання, сутулість, лінощі й малорухливість, злість і страх.

Вихователь. Правильно! Це все шкодить здоров'ю людини. Бо коли ти хворий — ти погано почувася, тобі не хочеться нічого робити, у тебе щось болить. Погодьтеся, що хворіти дуже неприємно. Хвороба може перешкодити здійсненню мрій.

Пояснення теми

Вихователь. Стан нашого здоров'я значною мірою залежить від нас самих. Іноді люди поведуться так, що самі провокують виникнення хвороби. Вони не дотримуються правил безпеки, особистої гігієни,

палять, вживають алкоголь тощо. Така поведінка людини є безвідповідальною щодо власного здоров'я.

Деякі вчинки зміцнюють здоров'я, роблять людину життєрадісною. Це зарядка, дотримання режиму дня, заняття спортом. Така поведінка людини є відповідальною. Вона сприяє зміцненню здоров'я.

Гра «Продовж речення»

Вихователь. Вставте пропущені слова: повітря, вода, рух, гігієна, відпочинок, настрій, постава, сонце, харчування.

1. _____ світить і зігріває нас. Воно дає життя всьому на Землі.
2. Свіже _____ дає клітинам кисень. Без _____ людина не може прожити й п'яти хвилин.
3. Чиста _____ потрібна кожному з нас. Без _____ людина може прожити лише кілька днів.
4. Правильне _____ забезпечує організм усім необхідним для нормального життя.
5. _____ допомагає підтримувати чистоту і боротися з мікробами.
6. _____ розвиває м'язи, додає енергії.
7. Правильна _____ сприяє гарному вигляду й хорошому самопочуттю.
8. _____ необхідний для відновлення сил.
9. Гарний _____ радує тих, хто нас оточує, і нас самих.

Підсумок заняття.

Стан здоров'я залежить від багатьох чинників, а насамперед — від прийнятих вами рішень і ваших вчинків. Щоб рости, вчитися, треба бути здоровим, постійно піклуватися про своє здоров'я.

2.2.6 ЗАНЯТТЯ «ПРО АРМІЮ ІМУНІТЕТУ»



Мета: розповісти дітям про дію імунітету, розширювати кругозір дітей, коригувати мовлення та мислення.

Обладнання: плакати, малюнки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вихователь. У людському організмі живе «армія», яка бореться з інфекціями. Її називають імунітетом.

Макрофаг – генерал імунітету. «Макрофаг» у перекладі означає «великий пожирач». Макрофаги поїдають своїх ворогів, а інші клітини імунної системи допомагають їм у цьому. Армія імунітету здатна боротися з будь-якою інфекцією.

Бесіда про імунітет

Вихователь. Діти, чи знаєте ви, що у клітин є вороги, які тільки й чекають нагоди, щоб проникнути всередину людського організму?

Діти. Це — мікроби та віруси, їх ще називають мікроорганізмами.

Вихователь. Більшість мікроорганізмів не шкодить людям, а деякі навіть корисні — допомагають робити кефір, пекти хліб і навіть прати одяг.

Однак є серед них і такі, які «нападають» на людський організм і спричиняють хвороби. Їх називають хвороботворними, а самі хвороби — заразними, або інфекційними.

Релаксаційна пауза

Вихователь. Діти, які мікроби або віруси можуть потрапити до організму людини?

Діти. Вірус грипу.

Вихователь. Так, він знаходиться в повітрі і потрапляє до організму людини через рот і ніс.

Діти. Вірус холери.

Вихователь. Молодці! Холерний вібріон. Живе він у воді, рибі і потрапляє в організм також через рот разом із цими продуктами.

Ще є малярійний плазмодій. Знаходиться він у крові людини і переноситься малярійними комарами від однієї людини до іншої.

Діти. Вірус СНІДу.

Вихователь. Так, цей вірус потрапляє в організм людини через кров і при статевих контактах.

А зараз я розповім вам, як ви можете допомогти своєму організмові захиститися від інфекцій.

- Користуйтеся тільки власним гребінцем, зубною щіткою та носовичком.
- Мийте руки з милом перед їдою і після туалету.
- Двічі на день чистіть зуби.
- Ретельно мийте овочі та фрукти.
- Пийте тільки чисту питну воду.
- Щодня купайтеся.

- Промивайте з милом невеличкі подряпини й ранки.
- Робіть профілактичні щеплення.
- Правильно харчуйтеся.
- Багато рухайтесь.
- Загартовуйтеся.

Бесіда про щеплення.

Вихователь. Чому люди хворіють, а іноді й помирають від інфекцій? Це трапляється тоді, коли мікроорганізми розмножуються швидше, ніж їх поїдають макрофаги.

Щоб перемогти, макрофагам необхідна спеціальна зброя — антитіла. З їх допомогою макрофаги значно швидше знищують ворогів.

Антитіла можна створити в організмі, ввівши в нього вакцину — ослаблені або вбиті мікроорганізми.

Коли роблять щеплення, то вводять невелику кількість вакцини. Клітини армії імунітету вивчають мертвих ворогів і утворюють антитіла. Певна кількість цієї зброї надовго або навіть назавжди залишається в організмі. Тому людина, якій зробили щеплення, не хворіє або легко переносить захворювання.

Підсумок заняття.

Ніколи не відмовляйтеся від щеплень без поважної причини!

Вихователь узагальнює матеріал заняття, дає можливість дітям поділитися своїми враженнями, емоціями, побажаннями.

3. РУХЛИВІ ІГРИ

3.1 ГРА ПОМІЧНИКИ АЙБОЛИТЯ

Мета та завдання: формувати та коригувати уміння та навички з реалізації здорового способу життя; навчити дітей визначати життєві цінності, сформувати у них відповідне ставлення до власного здоров'я; навчити дітей розпізнавати гриби, ягоди, трави.

Місце проведення: актовий зал, класна кімната.

Учасники: команди по шестеро учнів.

Суддівська колегія: 3—5 вчителів.

Оформлення: плакат з назвою гри, картки із завданнями, картки з малюнками грибів, ягід, різноманітною їжею, рюкзак, гербарій, пластиковий посуд (чашка, ложка, миска), аптечка, маршрутні листки, секундоміри, ручки, мікрофон, аудіокасети (диск) з фонограмою.

Правила, умови та план проведення гри.

Перед початком гри звучить весела музика.

На сцені розташовано 5 станцій.

Грають усі команди одночасно.

У кожної команди свій маршрутний листок, тому їхні маршрути не перетинаються під час гри.

На кожній станції є свій начальник (суддя).

Усі отримані бали або штрафи судді заносять до маршрутного листка команди.

ХІД ГРИ:

Ведучий. Здрастуйте, дорогі хлоп'ята та дівчата! Ви знаєте, що в нашій школі триває місячник «За здоровий спосіб життя». Що це таке —

«здоровий спосіб життя»? Хто зможе відповісти? (*Відповіді дітей.*)
Сьогодні ми з вами про це і будемо говорити.

Звучить музика, входить учитель з лялькою — Жабою-знахаркою.

Жаба-знахарка. Здрастуйте, хлопчики та дівчатка. Я — знахарка, помічниця лікаря Айболитя. Чули про такого? (*Відповіді дітей.*) Тож, любі мої, у нас трапилося лихо. Закінчились майже всі лікарські рослини, щоб лікувати маленьких звіряток. Тепер шукаю помічників. Треба зібрати якомога більше лікарських трав.

Ведучий. Ми можемо допомогти. Чи не так? (*Відповіді дітей.*)

I Станція «Збір у похід».

На столі лежать необхідні для походу речі: рюкзак; різноманітний посуд; аптечка; картки, на яких написані продукти, корисні та шкідливі для здоров'я людини. Діти повинні за хвилину зібрати рюкзак у похід. Скільки вони покладуть потрібних речей — стільки отримають балів.

II Станція «Болотні купини».

За дві хвилини за допомогою трьох дощечок команда повинна дістатися іншого краю болота.

Скільки після закінчення часу лишається учасників, які не перейшли болота, стільки штрафних балів отримує команда.

III Станція «Перекус».

На столі лежать картки з малюнками різноманітних грибів та ягід. Діти повинні за 3 хвилини відібрати з них тільки їстівні.

За кожну правильно відібрану картку команда отримує 1 бал.

IV Станція «Водопій».

Командна естафета. За 3 хвилини учасники повинні набрати якомога більше води в пластикову пляшку (0,5 л) з лійкою за допомогою столової ложки. На пляшці нанесена градація по балах від 1 до 10.

Скільки води набрала команда — стільки балів вона отримує.

V Станція «Галявина».

На столі лежить гербарій. За 3 хвилини діти мають вибрати серед трав лише лікарські.

Скільки правильних відповідей — стільки балів отримує команда.

Перемагає команда, яка набрала максимальну кількість балів за всі 5 етапів.

Нагородження проводить Жаба-знахарка.

Команди, що посіли 1—3-тє місця, нагороджуються дипломами, інші — грамотами за активну участь у грі.



3.2 НАРОДНІ ІГРИ



Переправа через річку.

Мета: розвивати та коригувати окомір, спритність, швидкість.

На середині площі визначається «річка» двома рівнобіжними лініями на віддалі 10—20 кроків. На річці малюють «каміння» — малі кола в різних відступах.

Гравці поділені на дві рівні команди, стають на березі «річки» й звідти перескакують по черзі з «каменя» на «камінь» на протилежний берег. Хто впаде у «воду», той «топиться» й жде до кінця гри.

Виграє та команда, більше гравців якої переправились успішно через «річку».

На «камінь» можна ставати лише однією ногою.

Дідусь Макар.

Мета: розвивати та коригувати мислення, творчі здібності, швидкість, спритність, кмітливість.

Гравці обирають з-поміж себе дідуся Макара, який повинен дізнатися, що вони робитимуть. Діти відходять від нього, загадують якусь роботу: шити, рвати ягоди, танцювати тощо. Загадавши, підходять до дідуся і кажуть: Здрастуй, дідусю Макаре!

- Здрастуйте, діти. Де були, що робили?

Діти відповідають так, щоб трошки підказати: на городі, у садку, у хаті тощо. І показують, що вони робили. Коли дідусь вгадає, всі тікають, а він їх ловить: кого впіймає, той стає дідусем. А коли не вгадає, діти зізнаються, що робили, і теж тікають.

Примітка: діти можуть придумувати, де вони були і що робили, відповідно до сучасних умов життя.

Вовки і кози.

Мета: розвивати та коригувати здатність стрибати, швидкість реакції на небезпеку.

Поперек майданчика креслять дві лінії на відстані 0,5 м одна від одної. Це рів, де причаївся «вовк». Решта дітей — «кози». «Кози» стрибають через рів, а «вовк» хоче їх спіймати. Коли зловить кілька «кіз», «вовком» стає інший.

Квач з м'ячем.

Мета: розвивати та коригувати реакцію на об'єкт, що рухається, та реакцію вибору; формувати вміння передбачати наперед напрямок і швидкість руху м'яча за діями того, хто його кидає.

Гравці розбігаються по майданчику. Ведучий бігає з м'ячем у руці і, кидаючи його, намагається влучити в іншого учасника. Той стає ведучим.

Кривенька качечка.

Мета: розвивати та коригувати витривалість, спритність.

Гравці розміщуються на майданчику довільно, стоячи на одній позі, а зігнуту в коліні другу ногу підтримують ззаду рукою. Один з них «кривенька качечка». Після слів: «Сонце піднімається, гра починається», «качечка» скаче на одній нозі, намагаючись доторкнутися до будь-кого. Цей гравець стає «кривенькою качечкою».

Дзвіночок.

Мета: розвивати та коригувати силу, швидкість.

Із тих, хто бажає гратися, обирається «дзвіночок». Решта гравців, узявшись за руки, стають довкола нього. «Дзвіночок» грудьми з розгону або налягаючи на руки будь-яких двох сусідніх гравців, вагою власного тіла намагається розірвати «ланцюг», що оточує його. Розірвавши, він тікає, а інші учасники гри ловлять його. Той, хто спіймає, стає «дзвнчком». Якщо ж гравців набереться лише троє, то двоє з них стають один проти одного і міцно беруться за руки. Третій намагається розчепити їх, налягаючи на руки грудьми. Якщо «замки» не витримають і розірвуться, то один із гравців тікає, а «дзвіночок» ловить його. Потім вони беруться за руки, утворюючи нове зчеплення, а гравець, який залишився на місці, намагається розірвати його.

Сміхота.

Мета: вдосконалювати здатність швидко вловлювати очима рухомий предмет.

Граються 12–20 дітей, які стежать за підкинутою ведучим уверх хустиною. Коли вона зависає у повітрі, діти стрибають, сміються, співають. У момент приземлення хустини треба замовкнути.

Гравець, який продовжує веселитися, отримує штрафні бали, а потім «відробляє» їх піснею, віршем або танцем.

Горидуб.

Мета: розвивати та коригувати швидкість, пам'ять.

Усі стають по двоє пара за парою. Один – Горидуб – спереду на віддалі, співає:

Горю, горю, палаю,
Кого схочу, спіймаю.
Раз, два, три! Біжіть!

Перша пара біжить до Горидуба, розірвавши руки, намагається оббігти його з двох боків і знов з'єднатися. Якщо Горидуб когось спіймав, то стає з ним позад усіх, а той, хто залишився без пари – стає Горидубом.

3.3 ІГРИ З КАЗКОВИМ СЮЖЕТОМ

Мисливці і качки

Мета: навчити передавати м'яч у нападі, закріпити навички ловіння та передавання м'яча; розвивати орієнтування, швидкість реакції, кмітливність, спритність, точність рухів, вміння правильно обирати місце в нападі та захисті; виховувати колективізм.

ХІД ГРИ:

У центрі креслять велике коло. Гравців рахують на перший-другий, і перші номери входять у коло. Перші номери – «качки», другі - «мисливці»; другі одержують м'яч - волейбольний або баскетбольний.

«Мисливці» перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у тих «качок», які ближче до м'яча. «Качка» виходить з гри, якщо в неї влучили м'ячем. Гра триває, доки не буде вибито всіх «качок». Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу або в призначений час виб'є більше гравців другої команди.

Правилами гри «мисливцям» не дозволяється вступати в середину кола, а «качки» не мають права залишати його.

Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера.

У процесі гри треба добиватися колективності дій гравців, використовуючи якнайбільше передач між партнерами. В окремих випадках ведучому доцільно самому взяти участь у грі.

Чаклун

На палиці вимірюють: чия рука остання, той учасник – Чаклун. Йому всіх ловити. Учасники разом визначають й окреслюють місце, де бігати. Межу перетинати не можна. Хто переступить, той стає Чаклуном. За кимось одним довго ганятися не треба. Коли хтось утомиться, то наказує: «Цур-цура! Я спочиваю» – і зупиняється. Чаклун його не чіпає. Інших ловить. Кого наздожене й торкнеться, той «зачаклований».

«Зачаклований» вклякає на одному місці, Чаклун відступає від нього на три кроки. Інші намагаються «відчаклувати» товариша. Тільки подай йому руку, як він уже вільний.

Але ж Чаклун пильнує та намагається й іншого зачаклувати. Тоді вже обох треба визволяти. Коли вже Чаклун усіх «перечаклує», тоді той, хто був «зачаклований» першим, стає Чаклуном.

Кривенька качечка

Мета: вдосконалювати навички бігу, вчити промовляти текст, відповідно рухаючись; розвивати увагу, швидкість, взаємодопомогу, почуття колективізму; вчити орієнтуватися в просторі, виховувати інтерес до спільної гри.

ХІД ГРИ

З-поміж дітей обирається лічилкою «Кривенька качечка», яка перебуває на одній стороні залу «у гніздечку» (в обручі). Інші діти – на протилежному боці залу.

За сигналом вихователя: «Приймає табуночок каченят» – діти «каченята» «пролітають» біля обруча з «качечкою», імітуючи політ рухами рук, промовляючи:

Онде наша діва,
Онде наша іва.

На метеному дворці,
На тесаному стовпці,
Кужілочка шумить,
Веретенце дзвенить.
Скинємо по пір'ячку,
Нехай летить з нами!

«Кривенька качечка» встає в обручі та їм відказує:

Не полечу я з вами —
Як була я в лужку,
Виломила ніжку,
А ви полинули,
Мене покинули.

За третім разом, коли «качки скинули по пір'ячку», імітуючи рухи, «качечка» покрутилась в обручі, «вбираючись в пір'ячко», і полетіла разом з табуночком.

Ускладнення: ввести біг парами. Під час бігу поставити перешкоди — перестрибування через колоду, мотузку або канат.

Рибалка

На підлозі чи на майданчику креслять велике коло, за яким стають усі гравці. Один з них — «рибалка» — йде у центр кола, присідає навпочіпки. Решта учасників — «рибки» — обступають коло й промовляють:

- Рибалко, рибалко, піймай нас на гачок!

«Рибалка» вибігає з кола й починає ловити «рибок», які розбігаються по майданчику. Піймає «рибку» і веде її в центр кола. Гра триває доти, поки не наловиться заздалегідь визначена кількість «рибок». Піймані мають викупити себе — проспівати пісню, продекламувати вірш тощо. Потім «рибалкою» стає той, кого піймали останнім.

Сірий кіт

Гравці стають у ряд, один за одним, беруть один одного за пояс і ходять у різних напрямках: і прямо, і колом, і в'ються. В цей час між одним з гравців – «котом», який стоїть першим і водить усіх – і тими, що стоять у ряду за ним і зветься «мишами», відбувається такий діалог:

- А є миші в стозі?

- Є!

- А не бояться кота?

- Ні!

- Ой як кіт поворошить,
То всіх мишей подушить!

З цими словами всі розбігаються. «Кіт» ловить «мишей»: кого зловить, той стає «котом». Гра починається спочатку.

4. ОЗДОРОВЧІ ХВИЛИНКИ

4.1 РУХЛИВО-ОЗДОРОВЧІ ХВИЛИНКИ

З метою підвищення якості позитивного впливу на здоров'я учнів та підтримки їх зацікавленості до рухливо-оздоровчих хвилинок пропонуємо використовувати елементи методики М. Норбекова. Виконання цих вправ не потребує багато часу та дає швидкі позитивні результати, якщо ретельно виконувати рекомендації автора щодо формування та збереження «відчуття радості, емоційного підйому» при їх виконанні.

Щоденно важливо присвячувати кілька хвилин для створення «передумови успіху» у дітей. Кожен учень виробляє свою «формулу успіху» сьогоднішнього дня, яку спрощено, «по-норбековськи», називають «Октавою».

«Октава» — це психологічне підґрунтя успішності будь-якої діяльності.

Кожний учень вносить в «Октаву» визначення, важливі особисто для нього.

Формула успіху: **вольове примушення (я хочу — я можу — я роблю) + «м'язовий корсет» + настрої + віра = результат.**

«М'язовий корсет»: 1) розпряміть плечі, зітхніть на повні груди, втягніть живіт; 2) посміхніться, хай ваша посмішка буде щирою, сонячною, відчуйте радість та легкість у тілі; 3) запам'ятайте це відчуття та збережіть його протягом дня.

«Октава» (зразок):

Я — сила.

Я — енергія.

Я — здоров'я.

Я — життєрадісність.

Я — доброта.

Я — успіх.

Протягом дня нагадуємо собі: «Усмішка — корсет — Октава!»

Школярам подобаються ці вправи. Вони викликають позитивні емоції, сприяють формуванню внутрішньої гармонії, поліпшують стосунки в колективі.

ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ

- Голову тримайте прямо. Погляд спрямуйте до стелі, а подумки продовжуйте рух очей до маківки.
- А зараз спрямуйте погляд додолу, а увагу — до зони підшлункової залози, наче ви зазирали у своє горло.
- Подивіться ліворуч: очі дивляться на стіну, а увага йде за ліве вухо.
- Подивіться праворуч: очі дивляться на іншу стіну, а увага йде за праве вухо. (Чому важливо продовжувати рух очей подумки? Тому що очі зв'язані з енергетичними каналами. Подумки продовжуючи рух очей, ми здійснюємо оздоровчий вплив на організм.)
- «Метелик»: працюємо тільки очима. Погляд пересуваємо в такій послідовності: у нижній лівий кут, у верхній правий кут, у нижній правий кут, у верхній лівий кут. Повторюємо всі дії в протилежному напрямку. Розслабте очі, поморгайте часто-часто.
- «Вісімка»: плавно опишіть горизонтальну вісімку максимального розміру в межах обличчя.
- «Велике коло»: виконуємо колові рухи уявним циферблатом, відзначаючи кожну цифру спочатку в один бік, потім у протилежний. Повторюємо вправу із заплющеними очима. В цей час відбувається масаж кришталика ока.
- Повільно і спокійно поморгайте очима, як метелик крильцями.

- Розітріть долоні, щоб вони стали теплими. Накрийте руками очі, не торкаючись вій, розслабтеся, роздивляйтесь темряву та картинки, що виникають у свідомості. Уявіть щось дуже приємне, відкрийте очі. Збережіть відчуття безтурботності, спокійної радості.
- Особливу увагу звертайте на дотримання саме такої послідовності вправ.

Системне виконання цих вправ дає учням можливість зберегти протягом дня високу працездатність та позитивну емоційну налаштованість.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИХАЛЬНОГО АПАРАТУ

Вправа 1. Підняти руки через сторони вгору і прогнутися. Зімкнути руки на потилиці, випнути груди і відхилити голову трохи назад. М'язи розслабити. Зробити енергійний видих так, щоб якомога більше звільнити легені від повітря. Після цього вдихнути вільно, глибоко (тривалість вдиху 5–7 секунд). При цьому спочатку наповнюється нижня, а потім верхня частина легень. У такій послідовності робити й видих. Таке дихання привчить до вільного вдиху тривалістю 7 секунд (стільки ж і видих), у той час як звичайне дихання триває 2–3 секунди.

Вправа 2. Виконують лежачи або стоячи. Зробити видих, а потім вільно вдихнути, опускаючи діафрагму. Черевна стінка при цьому випинається, і нижня частина легень наповнюється повітрям. У момент видиху черевну стінку втягнути всередину, витісняючи повітря з легень через ніс. У диханні переважно бере участь живіт: грудна клітка лишається майже нерухомою.

Вправа 3. Вихідне положення стоячи, лежачи або сидячи. Після енергійного видиху зробити вільний вдих через ніс. Грудна клітка при цьому розширюється головним чином у сторони і трохи назад. Під час видиху ребра стискаються, і повітря витісняється через ніс. Тільки

середня частина легень наповнюється повітрям, а живіт і ключиці лишаються майже нерухомими.

Вправа 4. Вихідне положення сидячи або лежачи. Після видиху вільно вдихнути, трохи піднімаючи ключиці та плечі. Повітря проходить через ніс і наповнює тільки верхню частину легень. Під час видиху плечі вільно опустити – повітря витісняється з легень через ніс. При такому диханні живіт і середня частина грудної клітки залишаються нерухомими.

Вправа 5. Стати прямо і розслабитися. Вправа має три фази. Зробити видих. Перша фаза – рухом діафрагми випнути живіт і зробити видих: повітря входить поступово і заповнює нижню частину легень. Друга фаза – випнути ребра і середню частину грудної клітки, наповнюючи її повітрям. Третя фаза – випнути грудну клітку вперед і вдихнути стільки повітря, скільки можуть вмістити легені, причому живіт підтягнути. Ця вправа має вигляд вільного руху, тому що окремі фази вдиху йдуть одна за одною знизу вгору. Видих виконувати через ніс ритмічно, вільно, поступово. Видихати повітря в тій же послідовності, в якій вдихали, сильно втягнути живіт, потім стиснути ребра і нарешті опустити плечі.

Вправа 6. Сісти якнайзручніше, добре випростатися. Зробити видих. Відчувши, що видихнули все повітря, почати вдихати. Головний момент у цій вправі – видих. Виконувати його треба швидко, не затримуючи повітря після вдиху. Видих робити через ніс. Вдих і видих і йдуть один за одним безперервно. Під час вдиху швидко розслабити м'язи живота, опустити діафрагму, що дасть змогу повітрю буквально ринути в легені. У цій вправі беруть участь лише діафрагма і м'язи живота. Вони то скорочуються, то розслабляються. Тривалість видиху становить четвертину тривалості вдиху. Видих у вправі швидкий, сильний, активний, вдих – вільний, довгий.

СТАТИЧНІ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ

- Ритмічне носове дихання в зручному темпі протягом 30-60 секунд.
- Черевне дихання. Намагаючись зберегти нерухомою грудну клітку, під час вдиху максимально випнути передню стінку живота, особливо нижню частину; під час видиху грудна клітка стискається. Для контролю правильності рухів руки тримати на животі. Повторити 4–8 разів.
- Грудне дихання. Намагаючись тримати нерухомою передню стінку живота, під час вдиху максимально, в усіх напрямках, розширяти грудну клітку; під час видиху грудну клітку стискати. Для контролю правильності рухів руки покласти з боків грудної клітки. Повторити 4–8 разів.
- Повне дихання. Під час вдиху розширюється грудна клітка й одночасно випинається передня стінка живота, особливо її нижня частина; видих починається з енергійного втягування черевної стінки і наступного стискання грудної клітки. Для контролю одна рука лежить на грудях, друга — на животі. Повторити 4–8 разів.

ДИНАМІЧНІ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ

Усі вправи виконувати в повільному темпі.

- Руки опущені, ноги разом. Піднімаючи руки через сторони догори — вдих, повертаючись у вихідне положення — видих. Повторити 3-6 разів.
- Ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Розведення в сторони та випростання рук — вдих, повернення у вихідне положення — видих. Повторити 6–8 разів.

- Ноги разом, руки опущені. Поперемінне згинання ніг у колінних суглобах; виконання вправи — видих, повернення у вихідне положення — вдих. Повторити 6–8 разів кожною ногою.
- Ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Нахили тулуба вперед — вдих, повернення у вихідне положення — видих. Повторити 3-6 разів.
- Ноги разом, руки в сторони. Нахили тулуба в сторони — видих, повернення у вихідне положення — вдих. Повторити 4–6 разів.

4.2 ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ



Під час уроків, самопідготовки діти стомлюються. І це природно. Тут важливо, щоб тимчасова втомлюваність не переросла в хронічну. А це може статися, коли учень недостатньо рухається, не одержує необхідних йому позитивних емоцій, що призводить до зниження уваги, пасивності.

Фізкультхвилинки (фізкультпаузи) підтримують впевненість дитини своїх силах, позитивні емоції, допомагають відновити працездатність.

Ми йшли по асфальту,

Пішли по мосту,

Зайшли в парк, там листя,

Пішли по калюжах.

Побачили на дорозі страшного собаку і —

Побігли назад:

По калюжах,

По листю,
По мосту,
По асфальту.

Ух! Ледве втекли!

(Діти тупають ногами. Плескають долонями об коліна. Трутть долонями одна об одну. Плямкають губами. На обличчях переляк.)

Піаніно гарне маю,
Я на ньому добре граю.
До, ре, мі, фа, соль, ля, сі —
Пальці рухаються всі.

Я малюю зайчика для вас. Раз.
І у нього, бачте, голова. Два.
І у нього вуха догори. Три.
Це стирчить у нього хвостик сірий. Чотири.
Це очиці весело горять. П'ять.
Ротик, зубки — хай морквинку їсть. Шість.
Шубка тепла хутряна на нім. Сім.
Ніжки довгі, щоб гасав він лісом. Вісім.
Ще навколо посаджу дерева. Дев'ять.
І хай сонце сяє з піднебесся. Десять.
Задзвонили синенькі дзвоники на стеблі.
Поскакав зелений коник по землі.
Розправляв малі крилятка, наче птах.
Він казки поніс малятам по світах.
Задзвонили синенькі дзвоники на стеблі.
Поскакав зелений коник по землі.

Розправляв малі крилятка, наче птах.
Він казки поніс малятам по світах.
Вийшла курочка на грядку, Кличе діток на зарядку:
- Куди-куди? На доріжку! Починаємо пробіжку!
З фізкультурою ми дружимо, Різні вправи любим дуже.
Раз, два, три, чотири! — Чути з нашої квартири.
Спить метелик-біленець,
Спить зелений стрибунець,
Спить ромашка і кульбабка,
Під листком заснула жабка.
А маленький світлячок не лягає на бочок:
Він засвічує ліхтарик і читає свій букварик.

Кізонька-козуля маленька,
Кізонька-козуля гарненька.
Підійшла козуля до річки
Попити чистої водички.
Щоб зручніш було напитися,
Опустила срібні копитця.
Милується козуля на вроду,
Губками поціджує воду.

Довгі вуха, куций хвіст.
Невеличкий сам на зріст.
На городі побував —
Нам капусту попсував.
Довгі ноги — скік та скік!
Ми погнались, він утік!

Наступні фізкультхвилинки йтимуть одночасно з декламацією.

На галявці — ців, ців,ці —

Сойка садить жолуді.

Пильно жолудь оглядає,

Прямо в ямочку кидає.

Сойчєнята — ців, ців,ці —

Поливають жолуді.

Каже сойка: — Так і знай,

Буде тут дубовий гай!

Двоє ведмежат горох молотили.

Півники два до млина носили.

А горобчик, гарний хлопчик, на скрипочці грає,

Горобчиха, гарна пташка, хатку підмітає.

Ходила синиця в синій спідниці,

Збирала у кошик стиглі суниці.

А синичатко, жовтєнький животик,

Збирало суниці не в кошик, а в ротик.

На городі — ой, так, так, —

Мама висіяла мак.

Мак ростє, ростє угору —

Дозрівает в літню пору.

Вліво-вправо хить та хить —

Дзвінко маківка дзвенить.

Падав сніг на поріг.

Кіт зліпив собі пиріг.

Поки смажив, поки пік,

То пиріг водою стік.

Кіт не знав, що на пиріг
Треба тісто, а не сніг.
Гостювати йшла стоніжка.
Забруднила ноги трішки.
На порозі біля хати
Стала ноги витирати.
Всі сто ніжок обмітала,
І ретельно витирала.
А як стала на помості —
Із гостини йдуть вже гості.

Сіяв півничок горох.
А зібравши з поля,
Змолотив — торох, торох!
Аж воно квасоля!
Ходить курочка-квоктуха по двору.
Водить курочка-квоктуха дітвору.
Із коритця всі напилися води,
Поодинці розбрелися хто куди.
Стала курочка-квоктуха їх скликати,
Щоб зернятками пшениці частувати.
Як почули мамин голос малюки,
Повернули і стрибками напрямки.
Всі курчата позбігалися.
По зернятку їм дісталось.

Ми ходили по гриби, зайчика злякалися,
Поховались за дуби, розгубили всі гриби,
Потім засміялися — зайчика злякалися!

ДОДАТКИ

Українські приказки і прислів'я про здоров'я

- Світ великий – було б здоров'я.
- Ліпше здоров'я, як готові гроші.
- Без здоров'я ніщо людині не миле.
- Як на душі, так і на тілі.
- Як хочеш здоров'я мати, муσιш рано вставати, а звечора рано лягати.
- Журба здоров'я відбирає, до труни попихає.
- Не просимо хліба у Бога, а просимо здоров'я.
- Поки людина здорова, то здоров'я не шанує.
- Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.
- Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
- Ціну здоров'ю знає лише той, хто його втратив.
- Аби моя голова здорова була, то все гаразд буде.
- Без здоров'я нема щастя.
- Бережи і шануй честь змолоду, а здоров'я – під старість.
- Бережи одержу знову, а здоров'я – змолоду.
- Бувай здорова як риба, як вода; весела як весна; працювита як бджола; багата як земля свята!
- Було б здоров'я, а все інше наживемо.
- Весела думка – половина здоров'я.
- Все можна купити, тільки здоров'я – ні!
- Дай, Боже, разом двоє: щастя і здоров'я!
- Держи голову в холоді, а живіт в голоді – будеш здоров.

- Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі.
- Добре здоровому вчити хворого.
- Добрі зуби і камінь їстимуть.
- Здоровий хворого не розуміє.
- Здоровому все здорово.
- Здоровому пироги не вадять.
- Здоров'я більше варте за багатство.
- Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
- Їж – не переїдайся, пий – не перепивайся, говори – не переговорюйся, то будеш здоров.
- Коли б голова здорова, то будуть воли та корови.
- Хіба треба у хворого питати, чи бажає він здоров'я мати?
- Як я здоров, то мені і хрін за цукор.
- Здоров'я – це ніщо, але без здоров'я все ніщо.
- Посієш звичку - пожнеш характер, посієш характер - пожнеш долю”.

Вислови про здоров'я та здоровий спосіб життя

Здоров'я людини – щастя. Насолода людини – у діяльності, а фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю.

Аристотель

Здоров'я – стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму.

О. О. Остроумов

Здоров'я – це стан, за якого всі функції тіла та розуму зберігають нормальну активність.

Медична енциклопедія, Філадельфія, 1964

Здоров'я – природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів і систем і динамічної рівноваги з навколишнім середовищем.

С. М. Лаврінко

Здоров'я – правильна, нормальна діяльність організму.

С. І. Ожегов

Здоров'я – природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових) і набутих соціальних чинників.

Велика Радянська Енциклопедія, 1972

Здоров'я – оптимальна стійкість до патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптація до змінюваних умов життєдіяльності.

Г. Л. Апанасенко

Здоров'я – це позитивне поняття, що наголошує на суспільних та персональних ресурсах, а також на фізичних спроможностях.

Оттавська Хартія, 1986

Якщо ви захворіли, поміняйте харчування. Якщо не допомогло, змініть спосіб життя. Коли і це не допомогло, тоді звертайтеся до лікаря.

Гіпократ

Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, треба багато що знати.

Авіценна

ВИСНОВКИ

«Здоров'я – це ще не все, але все інше без нього - ніщо» - так говорить народна мудрість. Саме тому, проблема здоров'я належить до глобальних проблем, вирішення яких зумовлює подальший розвиток суспільства. Особливої уваги потребує молодь. Усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки на цих засадах.

Людина мешкає в громаді, і її думки, бажання та справи визначаються діями середовища, яке навколо неї. Якщо здорова людина буде повсякдень залишатися біля людини хворої грипом і дихати тим же повітрям, то вона теж захворіє. Якщо людина живе в атмосфері люті, в середовищі спокуси та розбещеності, то не може ця атмосфера не знищити її душу. Тому причиною появи шкідливих звичок можна вважати навколишнє середовище.

До речі, ми говоримо про шкідливі звички, але ж є і корисні. Так чому ж легше придбати погані? Мабуть, тому, що погасити світло, легше, ніж розсіяти темряву. На жаль, погані звички набуваються в юному віці і потім супроводжують людину все життя.

Розмиті духовні орієнтири в суспільстві, важкі соціальні умови не підйомним тягарем лягають на незміцнілі дитячі душі. Багато сімей можна назвати невдалими: це ті, де батьки зловживають спиртними напоями. Серед юнаків з таких сімей поширюються паління, а також наркоманія та пияцтво. Ще одна причина появи дурних звичок - це конфлікт виховання, коли є прірва між тим, чому навчають, і тим, що роблять, ті хто вчить: батьки, вчителі, дорослі... В суспільстві є великий дефіцит моральних авторитетів.

Гаррі Форду належать слова «Зустрічатися разом – це початок, триматися разом – це процес, працювати разом – це успіх». Тільки

спільна робота, спільні зусилля батьків, вихователів, вчителів, практичних психологів, соціальних педагогів можуть принести результат у такій відповідальній справі.

Формування засад здорового способу життя в учнів має ґрунтуватися на таких принципах:

1. Неподільність навчання і виховання в роботі. Оволодіння знаннями і інформацією має супроводжуватися процесом формування навичок відповідальної поведінки. Здорових установок або розвитком особистісної та соціальної компетентності.
2. Процес навчання і виховання має ґрунтуватися на колективній, спільній діяльності. Сенс роботи полягає не в домінуванні, а в керуванні діяльністю учня.
3. Учень у центрі (особистісно-орієнтований підхід). Учень у процесі передачі і засвоєння знань не є пасивним об'єктом педагогічного впливу, а активним учасником навчального процесу. Необхідною умовою ефективності навчання є актуалізація і розвиток позитивних потенцій учня.
4. Розуміння того, що усі п'ять вимірів (складових) здоров'я є однаково важливими. Основне завдання щодо цього – збалансований розвиток усіх вимірів здоров'я (фізичного, соціального, духовного, емоційного та інтелектуального).
5. Пропаганда здорового способу життя повинна концентруватися не на фіксації негативних наслідків шкідливих звичок, а на реальних перевагах, які несе в собі здорове життя. Вже саме слово «пропаганда» (від латинського «про», тобто «за»), означає, що інформація має переконувати на користь чогось, агітувати «за», а не «проти».

6. Превентивне навчання спрямоване на зниження ймовірності доручення учнів до вживання наркотичних речовин. Імовірність доручення знижується, якщо:
- учні критично ставляться до своєї поведінки;
 - заохочується віра у свої сили, визнається унікальність кожного учня;
 - учні вміють розпізнавати небезпечні ситуації, приймати раціональні рішення, знаходити альтернативні вживанню тютюну та алкоголю моделі поведінки;
 - діти навчені розпізнаванню ситуацій групового тиску і володіють навичками опори тиску.
7. Спрямованість роботи одночасно в двох напрямках: педагогами та батьками. Бажано, щоб в школі, і вдома говорили про шкідливі звички однаково. Це допоможе попередити конфлікт цінностей у дітей.

Кожному від народження надається найцінніший дар – життя. І найдорожче, що є в житті – здоров'я. Але як це не дивно, люди інколи легковажать своїм здоров'ям. Особливо молодь, адже для них все попереду – життя, щастя, успіх. Проте, це не завжди так. Іноді один необережний вчинок може зруйнувати всі мрії та плани. Саме тому, працюючи у напрямку формування у дітей засад здорового способу життя, потрібно намагатися допомогти дітям оволодіти необхідними знаннями, здобути певні вміння та навички, які сприятимуть їхньому життєвому успіху.

У Леонардо да Вінчі є такі слова: «Пам'ятай, життя є дар, великий дар. І той, хто його не цінує, цього дарунку не заслуговує». Завдання усіх педагогічних працівників – навчити дітей цінувати своє здоров'я, відповідально поводитися, робити правильний вибір і нести відповідальність за предмет свого вибору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антропов Ю. Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков.- М. : Медпрактика, 2000.- 152 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». — Ростов-н-Дону : Феникс, 2000.-248 с.
3. Бібік Н. М. Основи здоров'я : Підруч. для 3 класу / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк. — К. : Навч. книга, 2003.- 111 с.
4. Борисенко А. Організація і методика проведення фізкультурних хвилині ж і фізкультурних пауз з учнями початкових класів // Фізичне виховання в школі. — 2002. — № 3.
5. Вайншток С. А. Становление новой социокультуры в нашем обществе // Педагогика и психология здоровья. — М., 2003.- № 5.
6. Васильков В. А. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся. — Ханты-Мансийск, 2003.– 154 с.
7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я : Посіб. для вчит. — К.: Алатон, 2005.- 176 с.
8. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе. — М.: Теория и практика физической культуры, 2002.- 270 с.
9. Державні санітарні правила та нормативи влаштування, утримання зальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіН 5.5.2 від 14.08.2001 р. № 63).
10. Діптан Н. В. Зошит з ознайомлення з навколишнім світом. 1 клас.- Харків : Ранок, 2000.- 64 с.
11. Закон України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення» (від 12.12.1991 р. № 1972).
12. Закон України «Про охорону здоров'я» (від 19.11.1992 р. зі змінами і поповненнями, внесеними Законом України від 03.02.1993 р., Декретом Кабінету Міністрів України № 23 від 31.12.1992 р.).
13. Закон України «Про охорону дитинства» (від 26.04.2001 р. № 2402-III).
14. Кобилянський В. Спортивні та оздоровчі заходи в школі// Фізичне виховання в школі. — 2001. — № 1.
15. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (1-4 классы). — М.: ВАКО, 2004.- 296 с.

16. Конвенція ООН про права дитини. — К. : АТ «Столиця», 1997.- 32 с.
17. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.).
18. Кучма В. Р., Сердюковская Г. Н., Демин А. К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. — М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2000.- 152 с.
19. Кучма В. Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. — М. : Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН. 2001.- 376 с.
20. Макеева А. Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. — М. : Просвещение, 2005.- 64 с.
21. Методические рекомендации : Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. — М. : Триада-фарм, 2002.- 114 с.
22. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002—2011 роки (затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 р. № 14).
23. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М. : Владоспресс, 2002.- 240 с.
24. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ ст. // Освіта України. — 2002. — № 33.
25. Національна програма «Репродуктивне здоров'я» 2001-2005 рр. (затверджено Указом Президента України від 26.03.2001 р. № 203).
26. Никифоров Г. С. Психология здоровья. - СПб.: Речь, 2002.-256 с.
27. Норбеков М. Опыт дурака или ключ к прозрению. — К.: А.С.К.- 2001.- 188 с.
28. Овчиннікова Н., Нестерова М., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі. - 2001. - № 4.
29. Основи здоров'я : Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. — К. : Генеза, 2005.- 240 с.
30. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. — К., 2002.- 376 с.
31. Приказки та афоризми про здоров'я // Позакласний час. — 2001.- № 26.

32. Профілактична робота класного керівника (куратора) з питань подолання шкідливих звичок та захворювання на СНІД // Позакласний час. — 2000. — №3.

33. Прутченков. А. С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.: ЗКСМО-ПРЕСС, 2001.- 416 с.

34. Педагогика и психология здоровья / Под ред. Н. К. Смирнова. — М. : АРКТИ, 2003.- 272 с.

35. Предупреждение табакокурения у школьников : метод, пособие для работников образоват. учреждений / М-во образования и науки РФ; ред. Н. К. Смирнов. — М.: Моск. гор. фонд поддержки шк. книгоиздания, 2004.- 104 с.

36. Рекомендації парламентських слухань «Демографічна криза в Україні: її причини та наслідки» (затверджено Постановою Верховної Ради України від 05.06.2003 р. № 940-ІУ).

37. Рябченюк Т. С., Наумчук Г. І. Народні рухові ігри та забави. — Рівне : Будинок науки і техніки, 1994.- 96 с.

38. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції школи // Директор школи, ліцею, гімназії. — 2002. — № 4.

39. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. — К.: Шк. світ, 2008. -128 с.

40. Красоткіна Н.Г. Виховні заходи.1-4 класи. Тернопіль: Мандрівець, 2005.-256 с.

41. Бей П.І. Основи здоров'я у запитаннях та відповідях.1-4 класи.- Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2005. - 112 с.

42. Самоляк В.М. Гра-подорож у Країну чистоти і порядку// Розкажіть онуку. – 2001. - № 38-39. – 28 с.