

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА
КВНЗ «ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»

В. І. Шахненко

**ПІДГОТОВКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

Посібник для вчителя

Харків – 2015

УДК 613.955:37.091.33(075)
ББК 51.28я7
Ш 31

Рецензенти:

Д. Д. Бойчук – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

С. І. Седіна – заступник директора з навчально-виховної роботи Харківської загальноосвітньої школи I–III ступеня № 41 Харківської міської ради Харківської області;

І. Л. Третьякова – вчитель української мови та літератури Харківської загальноосвітньої школи I–III ступеня № 41 Харківської міської ради Харківської області;

І. В. Котенко – директор Харківської загальноосвітньої школи I–III ступеня № 41 Харківської міської ради Харківської області.

*Затверджено до друку рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 1 від 29 жовтня 2014 року)*

Шахненко В. І.

Ш 31 Підготовка молодших школярів до здорового способу життя на уроках основ здоров'я : посібник для вчителя / В. І. Шахненко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. – 96 с.

Посібник для вчителя містить теоретичні положення про здоров'я людини та його складові, їхній зв'язок та взаємовплив в організмі, нові підходи до тлумачення здорового способу життя учнів, як сукупність його складових – чинників здоров'я. Пропонується новий загальнопедагогічний принцип – «Дбайливе ставлення держави і вчителя до здоров'я учнів у навчально-виховному процесі початкової школи», здоров'я формувальний підхід до побудови структури уроку, доповнюючи її оздоровчо-руховою частиною, а для перевірки його якості – валеологічним аналізом.

Посібник містить рекомендації щодо мікроклімату в класній кімнаті, щодо оптимального рухового режиму учнів як умови їхнього здоров'я, модель врахування вікових особливостей учнів у навчально-виховному процесі початкової школи, авторські оповідання та казки для першокласників.

Видання розраховане на вчителів початкової школи, студентів педагогічних ВНЗ, коледжів і педучилищ, а також для вихователів ДНЗ.

**УДК 613.955:37.091.33(075)
ББК 51.28я7**

© Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2015

© Шахненко В. І., 2015

© Дончик І. М., макет обкладинки., 2015

Зміст

Передмова.....	4
1. Поняття про здоров'я людини. Складові здоров'я людини, їхній взаємозв'язок та взаємовплив.....	6
2. Здоровий спосіб життя як сукупність чинників здоров'я.....	8
3. Нові підходи у розгляді принципів навчання і виховання учнів.....	10
4. Здоров'яформувальний підхід до побудови структури уроку.....	12
5. Мікроклімат у класній кімнаті.....	15
5.1. Повітряний режим.....	15
5.2. Кольоровий мікроклімат.....	17
5.3. Рослини у класній кімнаті.....	18
5.4. Звуковий режим.....	19
6. Оптимальний руховий режим як одна з умов фізичного здоров'я учнів.....	20
6.1. Гіпокінезія та гіподинамія як причини погіршення здоров'я учнів.....	20
6.2. Оптимальний руховий режим як умова фізичного здоров'я...	22
6.3. Режим «динамічних поз» у школі і вдома.....	25
6.4. Гімнастика мозку.....	26
6.5. Фізична зарядка.....	28
6.6. Активний відпочинок.....	31
6.7. Стежка здоров'я.....	32
6.8. Постава і здоров'я.....	33
7. Особливості проведення уроків у 1-му класі.....	35
Список використаних джерел.....	50
Додатки.....	52