

Тема. Народні традиції здорового способу життя.

Мета: поглиблення знання учнів про народні традиції здорового способу життя, формувати навички доброзичливого спілкування; розвивати кмітливість, спритність, мотивувати школярів на здоровий спосіб життя.

Обладнання: мультимедійна презентація «Народні традиції здорового способу життя».

Хід заняття

I. Організація класу.

II. Повідомлення теми уроку.

Хто здоровий, той сміється.

все в житті йому вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини.

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує.

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде.

Бо здоров'я – це прекрасно,

Здорово, чудово, класно!

І доступні для людини

Всі дороги і стежини!

(Н.Красоткіна)

Метод «Що буде, якщо людина не буде дбати про своє здоров'я?»

Учениця.

Якщо людина дбає про своє здоров'я, то вона веде здоровий спосіб життя.

Учень.

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

Вчитель.

«Здоровий не знає, який він багатий» – говорить українська приказка.

Кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров'я, адже здорова людина – здорова нація. Це весь український народ. Якщо кожен українець дбатиме про своє здоров'я, тоді українська нація буде здоровою.

Учениця.

З давніх-давен український народ найголовнішою цінністю у житті людини вважав здоров'я. Ще з часів Київської Русі наші предки велику увагу приділяли загартуванню, спритності, силі.

Вчитель.

Сьогодні ми поговоримо про народні традиції здорового способу життя.
(Слайд 1)

|

НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Словникова робота. Метод «Мікрофон». Що таке традиції?

Традиції – досвід, звичаї, поведінки, що склалися історично й передаються з покоління в покоління.

III. Робота по розкриттю теми заняття.

Учень.

З давніх-давен у народних піснях, казках, легендах, прислів'ях, приказках український народ возвеличував фізично загартовану, здорову, сильну людину. Гострий розум народу збагнув, що здоров'я – найцінніше багатство. Великим щастям для людей вважалося збереження здоров'я й працездатності до самої старості.

Учениця.

Добрим звичаєм завжди вважалося і вважається під час зустрічі друзів, родичів, знайомих запитувати одне в одного про стан здоров'я та здоров'я членів сім'ї. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров'я: «Здоровенькі були!», «Дай Боже, здоров'я!», «Бувайте здорові!», «Ходіть здорові!».

Вчитель.

Переконаємось, як влучно говорили і говорять у народі про здоров'я. Давайте пояснимо зміст українських прислів'їв. (Слайд 2)

- ▶ Без здоров'я – нема щастя
- ▶ У здоровому тілі – здоровий ДУХ

Вчитель.

Відгадати назву казки. Сказати, чого вона нас вчить.

Учень.

Що втекло від баби з дідом,
Не сиділо на вікні?
А зустрілось з лисицею
Й ну співати їй пісні. (Слайд 3)



(«Колобок». Не тікати з дому, слухати батьків, не розмовляти з незнайомими людьми).

Учениця.

Сидить Півник на печі,
Їсть смачненькі калачі.
Тут Лисичка прибігає,
Мерщій Півника хапає.

Біжить Котик рятувати,
В Лисички Півника забрати. (Слайд 4)



(«Котик і Півник». Не відчиняти двері незнайомим людям).

Учень.

А змія приходить до берега
Та знову промовляє товстим голосом:
– Телесику, Телесику!

Приплинь, приплинь до бережка!

Дам я тобі їсти й пити. (Слайд 5)

(«Івасик-Телесик». Не розмовляти з незнайомими людьми)



Вчитель.

Здавна український народ славився своєю охайністю у всьому. Про це свідчить і «сорочка біла» і завжди побілені, підведені українські хати. В оселі проходило життя родини, тому у домі і на подвір'ї усе мало бути чистим. Біля хати садили вишні, калину, вербу, чорнобривці. Українці завжди прикрашали свою оселю, знаряддя праці, садибу, одяг. (Слайд 6)



Учениця.

Правильне харчування оберігає людину від хвороб. Наші предки теж дуже старанно підбирали продукти харчування, щоб бути здоровими. Найпоширенішими стравами в Україні були ті, в які входили рослинні складники. Каші становили більшу частину народного харчування. Вони готувалися з гречки, ячменю, вівса, кукурудзи, проса.

Учень.

Наші предки готували різноманітні страви з картоплі: деруни, оладки. М'ясні страви були рідкістю. Споживали лише сало. Молочні страви вживали частіше. Ці традиційні страви давали сил орачам і пастухам. (Слайд 7)



Вчитель.

Дуже славиться наш народ і своєю народною медициною. Ще в давнину люди навчилися лікувати різні хвороби цілющими травами, медом. Вони щиро вірили, що рослини мають чарівну силу. Тому й назви давали їм гучні й промовисті: дивосил, звіробій, чистотіл... (Слайд 8)



Звіробій



Дивосил



Чистотіл

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

Учениця.

Умів наш народ працювати, умів і відпочивати. Кожній порі року відповідали свята. Всі вони були оздоровчими, оскільки поліпшували настрій, сприяли бадьорості духу, прагненню любити природу та спілкуватися з нею. Вони супроводжувалися іграми, хороводами, народними обрядами.

Учень.

Співати пісень, гратися, водити хороводи люблять не тільки діти, а й дорослі. Рухатися, бігати, гратися – означає радіти життю, бути здоровим.

Вчитель.

Відгадайте під час якого свята люди стрибали через вогнище? (Слайд 9)



Узимку купались у крижаній воді? (Слайд 10)



Учениця.

Діти завжди люблять ігри. Так ведеться з давніх-давен. В іграх закладена мудрість народу. Вони розвивають спритність, вчать бути справедливими, чесними. (Слайд 11)



Проведення рольової гри
Вчитель.

Зараз ми проведемо рольову гру «Той буде їсти, хто поспішить сісти».

Діти обирають Господаря лічилкою:

Котилася торба

З високого горба,

А в тій торбі

Хліб-паляниця,

З ким хочеш,

З тим поділися.

Стають колом і гуртом співають або проказують:

Степан і Микита в сопілочку грають,

Марина і Галина у стрічках танцюють,

Петро і Микола вівці пасуть,

Оксана і Катруся – їсти несуть.

Ті, про кого йдеться, імітують відповідне дійство. Після останніх слів Господар виходить і голосно вигукує:

– Той буде їсти, хто поспішить сісти!

Хто прибіжить першим і займе наперед обумовлене місце, стає Господарем.

Гра починається спочатку.

IV. Підсумок заняття.

Вчитель.

Міцне здоров'я допоможе тобі з легкістю пройти будь-яке випробування. Загартовуйся, плавай, перебувай на свіжому повітрі, повноцінно спи, раціонально харчуйся, займайся фізкультурою. (Слайд 12)



Діти.

Головне – здоровим бути –

Це потрібно всім збагнути!

Бо як є здоров'я й сила,

То весь світ людині милий.

Тому це запам'ятай

Й про своє здоров'я дбай!

(Н.Красоткіна)

Використані джерела

Воропай О. Звичаї нашого народу. – К.: Оберіг, 1991.

Журнал «Початкова школа.» – 2009. – №6.

Інтернет – ресурси.

<https://krasotkina.com/%D0%B1%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B4%D0%B8/%D0%91%D1%83%D0%B4%D1%8C%D1%82%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96,%20%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B8.html>

<https://krasotkina.com/%D0%B1%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B4%D0%B8/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.html>