Тренінг для 4 класів

Тема. Здоров ’я дитини – багатство родини!

 Здоров’ я народу – багатство країни!

Мета та завдання: глибше ознайомити учнів із традиціями, народними святами , звичаями, обрядами та народними іграми свого регіону, які сприяють зміцненню фізичного, духовного, психологічного та соціального здоров’я.

Обладнання: правила тренінгу, правила роботи в групі, завдання для груп, олівці, фломастери, силуетні малюнки писанок, квіток українського віночка, вербових котиків, кетягів калини.

План проведення тренінгу:

- вступна частина 10хв

- основна частина 20хв

- заключна частина 15хв

І. Вступна частина.

1. Знайомство «Мене навчили батьки…»

Учні стають у коло і передають один одному вербову гілочку. Той, хто її триматиме в руках , повинен розказати про те, що він найкраще вміє робити. Кожен має починати з фрази «Мене навчили батьки...», а закінчувати словами «Ось які ми молодці!»

2. Повторення правил

Вчитель. Повторимо правила роботи в групах (На дошці прикріплено силуетні малюнки писанок,на яких діти записують правила ).

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

- Які з наших правил допоможуть зміцнювати здоров’я?

3. Актуалізація теми тренінгу

Вчитель. Своєрідна культура українського народу тисячоліттями плекала традиції, які несли здоров’я, зберігали рідну землю, допомагали людям в роботі. Обрядові дійства, свята, образотворче мистецтво, народна пісня, ведення домашнього господарства – все життя наших предків, яке ми знаємо за переказами, було спрямоване на виживання українського народу, пошук засобів поліпшення здоров’я.

Вітаючись і прощаючись, люди бажали одне одному здоров’я: «Дай, Боже, здоров’я», «Доброго вам здоров’я», «Бувайте здорові» .

Наші прадіди цінували здоров’я, загартованість, спритність. Свою силу, винахідливість, кмітливість вони проявляли в іграх, забавах, які часто проводили у традиційні свята українців.

Сьогодні ми ознайомимося з традиціями здорового способу життя, яких дотримувалися ваші діди і батьки.

4. Вправа «Очікування»

Вчитель. Кожен із вас має силуетні зображення кетягів калини . Запишіть на них свої очікування.

ІІ. Основна частина

 1. Технологія «Мозковий штурм»

- Чи знаєте ви традиції та звичаї свого народу? Назвіть їх.

Вчитель. А на Івана треба до схід сонця зібрати з росою всякого зілля внести його в хату, а потім засушені трави використовувати, як ліки.

 Зілля (лікарські трави) найкраще збирати в ніч з середи на четвер, коли приходить свято, зване в селі "Божого Тіла".

 - Чи знаєте ви що таке обряд?

 -Які народні українські свята вам відомі?

- Які з них відзначають у вашій родині?

- Які свята супроводжуються великою кількістю звичаїв та обрядів? (Різдвяно-новорічні, Великодні, Зелені свята, Івана Купала).

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

Підсумок. Як бачите, багато звичаїв і традицій пов’ язано зі здоров’ ям. Упродовж усього життя, з раннього дитинства і до глибокої старості, ми повинні про це пам’ ятати.

2. Інформація «Довідкового бюро»

Традиції – це елементи культурної спадщини, які передаються наступним поколінням і зберігаються протягом тривалого часу в суспільстві. Вони виявляються у вигляді звичаїв, обрядів, свят, усталених норм поведінки.

Звичай – загальноприйнятий порядок, традиційно встановлені правила поведінки.

Обряд - сукупність установлених звичаєм дій, пов'язаних з побутовими

традиціями або з виконанням релігійних настанов.

Оберіг – предмет, що оберігає від лиха, хвороб; талісман.

4. Розучування дитячих народних ігор. ( За вибором вчителя).

 Дзвіночок

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 "дзвіночком".

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 витримують і розриваються, то один із гравців тікає, а "дзвіночок" ловить його. Потім вони беруться за руки, утворюючи нове зчеплення, а гравець, який залишився на місце, намагається розірвати його.

 Хрещик

Дівчатка стають попарно, одна пара за другою, а попереду - одна дівчинка, яка говорить:

- Горю, горю, пень!

Остання пара питає:

- Чого ти гориш?

- Красної дівки хочу.

- Якої?

- Тебе, пані, молодої!

При цих словах остання пара розбігається, намагаючись з'єднатися попереду горівшої, а та ловить когось з них. Якщо піймає, то та, що лишилася без пари, починає "горіти", не піймає - продовжує "горіти" та сама.

 Довга лоза

Грають хлопцi, якi стають один за одним обличчям у потилицю на вiдстанi 2 метрiв. Голову i спину нахиляють, а гравець, який стоїть позаду, розганяється, перестрибує через кожного i стає попереду, так роблять всi по черзi.

 Смик

На мiсцi гри проводять лiнiю, яка вiдокремлює город вiд поля. В городi на невеликiй вiдстанi вiд лiнiї у землю встромляють палицю i приставляють до неї "пастуха", якого визначають вимiрюванням на палицi або за допомогою лiчилки. "Пастух" залишається в городi, а решта гравцiв iде в поле. Польовi гравцi намагаються висмикнути палицю. Але тiльки-но хтось iз них перетне лiнiю городу, як "пастух", що стереже її, кидається йому навперейми i намагається поквачити, доторкнувшись рукою. Поквачений починає "пасти", а попереднiй "пастух" iде до гурту гравцiв у полi. Поквачити iншого гравця "пастух" може тiльки в межах городу. Для того, щоб заманити його у город, вiн навмисне вiдходить вiд палицi, а потiм стрiмголов мчить на смiливця. Брати участь у грi може необмежена кiлькiсть гравцiв.

5. Робота у групах

Клас ділиться на 4 групи. Відповіді записують на малюнках з квітами і сплітають український віночок.

1) \Конкурс «Відгадай»

Не золото, а найдорожче. (Здоров’я)

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

Хто родився, а не вмирає. (Рід людський)

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

2) Конкурс «Народознавці»

 Записати назви народних свят.

3) Конкурс « Поварята»

Записати назви національних страв.

5) Конкурс «Народна мудрість»

Завдання. Записати якомога більше прислів’їв про здоров’я.

Приклади: У здоровому тілі – здоровий дух.

 Здоровий не знає, який він багатий.

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

Здоров’я – всьому голова.

Без здоров’я нема щастя.

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

Шкіра – дзеркало здоров’я.

Як про здоров’я дбаєш, так і маєш.

Світ великий – було б здоров’я.

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

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

Підведення підсумків конкурсів

Вчитель. Народні звичаї та обряди потрібно знати кожній людині. Треба завжди пам’ятати, що ми українці, де наше коріння.

ІІІ. Заключна частина

1. Вправа «Журналіст»

- Про які традиції нашого краю ви сьогодні дізналися?

- Які українські народні свята вам найбільше подобаються?

 - Як їх святкують у ваших родинах?

- Яка з народних ігор вам запам’ яталася?

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

- Чи справдилися ваші очікування?

2. Зворотний зв’язок

Вправа «Незакінчене речення»

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

3.Метод «Прес»

-Як ви вважаєте , чому саме такі силуетні малюнки ми використовували на нашому занятті?

4. Вправа «Я тобі бажаю…»

Учасники стають у два кола обличчям один до одного. Пари з’єднують долоні і обмінюються компліментами. Якщо бракує часу, можна робити вправо два-три кроки.

5. Вправа «Літературна хвилинка»

Хай ллється пісня у моєму краї

Хай рушниками вкриється земля.

А світла радість всюди процвітає,

І на добро усіх нас окриля.

Нехай живуть традиції чудові,

Що в Україні нашій збереглись.

І щирість та любов живе у мові,

І пісня ллється, як давно колись.

Література:

1. Система виховання у початковій школі (за Національною програмою виховання учнів 1-12 класів МОН України) / Упоряд. А.В.Лихва. – Харків : Вид. Група «Основа», 2010..

2. Воропай О. Звичаї нашого народу [Текст] / О. Воропай. – К. : Оберіг, 1991..

3. Народні ігри. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку [Текст] / Упоряд. Ю.Є.Бардакова. – Харків : Вид. група «Основа», 2007.