РОКИТНЯНСЬКА ЗОШ І-ІІІ СТУПЕНІВ №2

РОКИТНЯНСЬКОЇ РДА КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

***День здоров’я***

Підготувала:

педагог-організатор

Драпой А. В.

**Мета:** формувати у дітей свідоме ставлення до власного здоров’я, уявлення про здоровий спосіб життя, сприяти гармонійному фізичному розвитку; виховувати взаєморозуміння, дружбу, силу волі.

**Хід заняття:**

Усі діти шикуються у спортзалі.

- Добрий день, діти! Сьогодні в нас відбудеться свято здоров’я в нашому таборі. Ми будемо збагачувати свої знання по збагаченню свого здоров’я.Отож, починаємо веселе свято здоров’я! Будемо змагатися, гратися, співати пісні, розказувати вірші. Народна мудрість: «Здоровому — все здорово!».

А щоб бути здоровим необхідно якомога більше рухатись. Адже не дарма кажуть: «Рух – це життя». Тож давайте разом порухаємося, розім’ємо своє тіло.Кожна людина вранці повинна робити зарядку для розвитого свого самопочуття і здоров’я.

**Зарядка**

Якщо хочеш, будь бадьорим

І міцним, здоровим будь —

Полюби тоді зарядку,

Та про неї не забудь!

Досить ніжитися в ліжку,

Просипайся та вставай,

І під музику бадьору

Ти зарядку починай!

Виступ команд початкових класів (по 1 представнику з кожного класу).

Хлопчики й дівчатка, зробимо зарядку.

Руки в боки, вгору, вниз, 1, 2, 3 – не помились,

У долоні хлоп – хлоп,

І ногами топ – топ.

Мов годинник зробим так:

Тік – так, тік – так.

\* \* \*

Руки всі розвели, підвели їх догори.

Кулачками потрусили, руки знову опустили.

Опустили і присіли, хай рівненькі будуть спини.

Головою покрутили вліво – вправо, повторили.

\* \* \*

Руки вгору підняли, повітря вдихнули.

Через рот хутчіш назад його повернули.

Вниз – угору, вгору – вниз руками змахнемо.

Потім підемо у ліс, там гриби зберемо.

Нахилились, піднялись, у кошик поклали.

Ось грибочок, ще один, безліч їх зібрали.

А тепер йдемо назад, повітря вдихаєм,

Пострибаємо до школи, пісеньку співаєм.

\* \* \*

Ось ведмедиця іде, ведмежа купать веде.

1-2 – нахилились, зі струмочка гарно вмились,

3-4 – походили, лапки у воді помили.

Похитали головою і притупнули ногою.

А на 5 – всі дружно встали

І назад помандрували.

**Бесіда на тему: «Спосіб життя і здоров’я».**

- Кожен з вас отримує в дар від природи дивовижну річ-організм, який уміє себе сам регулювати, уміє добре пристосовуватися до різних змін у навколишньому середовищі.

Здоров’я – це одна з найбільших життєвих цінностей.

Стан здоров’я кожної людини залежить від неї самої. Загартування допомагає зберегти та зміцнити здоров’я. Сонце, повітря і вода – найважливіші природні фактори загартування людей.

- Народна мудрість каже: «Без здоров’я немає щастя. І найбільше в світі багатство – це здоров’я».

- Як ви розумієте цю мудрість? (Відповіді дітей).

- Правда, здоров’я – всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне – позбутись болю. Отже, бажаю всім доброго здоров’я! Будете здорові – будете щасливі й радісні.

- А як же берегти своє здоров’я? (Думки дітей).

- Берегти своє здоров’я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров’я. А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятись та уникати поганих, шкідливих.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі? (Діти наводять приклади).

- Щоб бути здоровим, сильним, боротися з мікробами і не піддаватися хворобам, потрібно їсти вітаміни. Вітаміни як солдати охороняють наш організм від злих шкідливих мікробів і різних хвороб. Але є їжа, яка шкідлива нам. Чіпси, сухарики, газована вода як сміття осідають усередині. І коли людина ковтає тістечко, цукерки, печиво, морозиво, ви не уявляєте собі, яка тривога відбувається в шлунку. Адже як не поспішає шлунок, він не встигає впоратися з величезною кількістю важкою для нього їжі. Ось тоді-то і починає боліти живіт. Але є їжа, яку любить шлунок і легко з нею справляється. Це овочі, фрукти, каші. Їжте корисну їжу, не переїдайте, не забувайте про вітаміни, і тоді, виростите великими і здоровими.

- Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров’я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

- Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися? Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед:

ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ

(ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)

- Давайте з’ясуємо, що шкодить, а що зміцнює наше здоров’я?

На стенді прикріплений плакат з малюнками, які поділені на дві колонки. Учням необхідно по черзі пояснити, як впливає зображений малюнок на наше здоров’я. Потім усі разом визначають в якій колонці є позитивні наслідки впливу, а в якій зображені негативні наслідки впливу на здоров’я.

**Ігрова вправа «Так чи НІ».**

Збереженню здоров’я сприяють ...

(Діти сигналізують плесканням в долоні «ТАК», «НІ» зберігається тиша).

1) байдужість;

2) взаєморозуміння у сім’ї;

3) добра праця;

4) активний відпочинок;

5) ранкова зарядка;

6) ледачість;

7) паління;

8) чистота тіла;

9) раціональне харчування;

10) шкідливі звички;

11) неврівноваженість;

12) тривалий перегляд телевізору;

13) вживання великої кількості фруктів та овочів;

14) здоровий сон;

15) ігри на свіжому повітрі.

- А тепер ми активно порухаємося та пограємося у цікаві ігри.

Діти діляться на команди.

**Конкурс «Обручі»**

Учні по черзі, на час крутять обручі та визначають хто найкраще справляється із цим завданням. Тим, хто не вміє, але хоче навчитись допомагає вчитель.

**Естафета «Слоненята»**

Діти діляться на пари. Треба пробігти по черзі парами в обручі до позначки і повернутися назад.

**Конкурс «Кидання м’яча»**

Діти поділяються на команди. Перед ними стоїть завдання, як найбільше закинути м’яч до кошика. Перший круг кидання є тренувальним. На другому крузі вчитель рахує кількість попадань кожної з команд.

**Гра на свіжому повітрі**

**«Впіймай, якщо зможеш»**

Частина учнів стають у коло, за ними стає ще одне коло учнів. Обирається дві особи, які будуть ведучими, які мають по-черзі доганяти один одного. Якщо той хто втікає встигає стати перед одним із учнів у колі, то остання дитина у цьому колі приймає роль ведучого.

- Молодці діти! Всі активно приймали участь у конкурсах та іграх. Так давайте разом пригадаємо, що необхідно для підтримки гарного здоров’я та який спосіб життя треба вести?

А на останок послухайте казочку про мило.

**Казка про мило.**

І як тільки жили на світі люди, поки не видумали мила!

Ох, мабуть, то були не найкращі дні, адже відомо, хто не миється, ходить

замурзуним, брудним…

Коли люди вперше помились з милом, то побачили, які вони гарні. Волосся у них заблищало, як шовк, і почало кучерявитись, немов ніжна шерстка налобі у ягнятка.

Та спочатку, любі дітки, мило, як будь-яка новинка, було недосконалим.

Воно кусалося, як гіркий перець. І коли вранці цим милом мили малюків,ціле місто сповнювалося плачем, причому плакали малюки не дарма. І тодінарешті наука створила мило «Бе-бе», біле, ніжне…

З кожним днем удосконалювалося виробництво мила. Люди навіть почали вередувати. Комусь хотілося мила, яке пахло трояндами, комусь –фіалками, комусь – гіацинтом. А комусь – прогулянкою по горах. От івидумані були різні марки та сорти мила.

А коли мило тільки-но з’явилося, люди сп’яніли від радості. В голові якоїсь жінки майнула думка, що вона може водночас влаштувати й пранку.Вона винесла ночви у двір. Почала намилювати білизну та так захопилася,що опам’яталася тільки тоді, коли мило перетворилося на мізернийшматочок. Побачила цю пухнасту піну одна дівчинка, пірнула в ночви, іпочала перекидатися. А тут вітерець повіяв. Віяв, віяв і навіяв одненаукове відкриття. Знаєте яке? Що з мильної піни можна надувати чудовікульки! Ночви переповнилися мильними пухирчиками, вони піднялися таунесли його в небо. Разом з дівчинкою, разом із білизною… А вітер всевіяв і віяв. Мильні пухирчики ставали все більшими… Та у всьому требазнати міру. А вітер переборщив, пухирчики полопались, і ночвиприземлились у невідомому місті, в невідомій країні. Сумна це булакраїна: мило там ще не відкрили і люди не мились. Тому й хвороби гулялисобі на волі та посвистували, як польові віркуни. Країна була настількивідсталою, що навіть імені не мала. Її називали так: країна Безіменна.І рівно тиждень тому в ній помер цар Безіменний. Десятий від заразної хвороби.

І коли руса дівчина опустилася з небес у ночвах, всі були здивовані. Такої чистої дівчинки, з таким білим личокм, з таким золотим волоссямпід короною з мильної піни вони бачили вперше! І відразу зробили їїпринцесою і назвали Сонечком, а на тутешній мові – принцесою СанлайтПершою.

Для початку принцеса помила пристол водою з милом. А потім видала указ:

“Хай відкриються мильні фабрики! Хай називається ця країна віднині Нова Миландія, а столиця – Милгород!

Підпис: принцеса Санлайт Перша.”

Ви гадаєте, питання про хвороби було вирішено? Нічого подібного! Все ще траплялися діти, які не хотіли чисто митися. Мікроби ховались у них під

нігтями, роїлись у волоссі і навіть заповзали до немитих вух. І тодіпринцеса Санлайт зробила от що: по-перше, опівночі викликала до себе жахливі сни та наказала їм вештатися містом, навідуючись до тих, хто не хотів митися, по-друге, заборонила кондитерам продавати тістечка йуге, заборонила кондитерам продавати тістечка й морозиво дітям, у яких брудні руки…

З того часу найупертіші діти почали митися вранці, та ще на кару –дігтярним милом.

Так мило підкорило країну за країною, та все ж … дуже повільно. І наша розумна принцеса Санлайт сідала в свої ночви, повне мильної піни, іговорила: “О, вітер-вітер! Віднеси мене туди, де ще є діти, котрі нехочуть умиватися!”

Вітер надував мильні пухирчики. Ночви злітали…

Ми не знаємо, чи віднайде у нас принцеса Санлайт дітей, котрі не люблять мила? Чи знайде таких, до кого треба навідатись жахливим снам? Не можемов це повірити!

* А тепер всі бажаючи можуть погратися у футбол.