**Тема виховного заходу.** Здоровим будь! **Мета.** Дати учням уявлення про «здоров’я», як одну з найбільш важливих цінностей людини; про чистоту, як запоруку здоров’я; про роль їжі для організму людини; формувати в дітей бажання вести «здоровий спосіб життя»; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров`я.

**Перебіг заходу**

**Вступне слово вчителя.**

Доброго здоров’я, діти, доброго вам дня!

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня,

Хай сміється мирне небо і дивує світ,

А земля нехай дарує вам барвистий цвіт,

Бо здоров’я, любі діти, в світі головне.

А здорових і веселих щастя не мине.

* Сьогодні у нашому класі, зібралося гостей багато. Давайте привітаємось до них.
* Дорогі діти, шановні колеги, сьогодні ми поговоримо про найцінніший скарб людини – Здоров’я. Усе в житті буде чудово, якщо Ви будете здоровими.
* Здоров’я – це найбільше багатство людини і воно потрібне Всім, щоб: радіти, сміятися, насолоджуватися життям. Але Здоров’я треба вміти берегти. І саме сьогодні ми про це поговоримо.

***ВИСТУП УЧНІВ***

**1-й учень:**

Усе в житті піде чудово,

Якщо будеш ти здоровим:

І духовно, і фізично,

Будеш людям симпатичним.

**2-й учень:**

Добрим, чесним, милосердним,

Пам’ятати будеш твердо,

Що і як робити треба,

Щоб тобі земля і небо

У ділах допомагали

Силу і любов давали.

**3-й учень:**

Тож розумного навчайся,

А шкідливого цурайся.

Будь веселим і кмітливим,

Будь здоровим і щасливим!

**4-й учень:**

Знаєш ти і знаю я:

Найбільше щастя –

Це –ЗДОРОВ’Я!

**5-й учень:**

**-**ЗДОРОВ’Я? А що це?

Спитає Вас дехто.

Хіба без нього не прожить?

Здоров’я-це цінність для людини.

Яку нам треба не згубить.

**Вчитель.**  Сьогодні ми здійснимо невеличку подорож до «Країни Здоров’я». Подорожувати ми будемо казковим містечком Нехворійськом. Ми познайомимось з його мешканцями, а вони розкриють нам маленькі таємниці Здоров’я. У цьому місті всього три вулиці, але вони дуже гарні.

**м. Нехворійськ**

*вул. Вітамінна* *вул. Чистюля* *вул. Спортивна*

**Вчитель.**

Гарне місто Нехворійськ,

Вулиць в ньому небагато,

Проте дружать там завзято

Усі мешканці казкові,

Вони, діти, й вам відомі!

Мешкає на цій вулиці, діти, *Королева Харчування.* І зараз вона розповість про себе.

**Я – Принцеса Харчування, старша дочка Королеви Здоров’я. Харчування – неодмінна умова вашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею, ми отримуємо поживні речовини, необхідні для росту і розвитку організму.**

**А ще у мене є помічники. Мої братики - це Вітаміни. Якщо Вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє.**

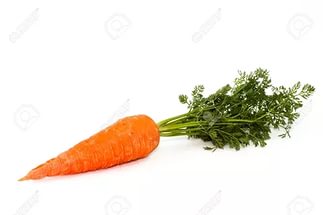
**Вулиця *Вітамінна*** *( До класу заходить Вітамінчик)*

**Вітамінчик .**  
Поспішав на ваше свято,   
Вітамін приніс багато,   
Вітамінчиком сам звуся,   
Хвороб і лиха не боюся.   
**Морквина**   
Помаранчева морквина   
Містить вітаміни.   
Хто мене вживає,   
Хвороб не знає.

**Цибуля**   
Кажуть, щоб хвороб не знати,   
Треба всім мене вживати.   
Може, ви мене й з’їсте,   
Тільки сльози проллєте.   
**Яблуко**   
Народжуюся з квітки,   
Мене всі люблять дітки,   
Заліза є багато,   
Рум’яне і хрустке

**Малина** **Гарбуз.**

Лист різний із оксамита, Без винятку, друзі, всі ми,  
Соком ягідка налита. Дуже корисні і дуже смачні,  
А для хворої дитини В кожного є вітаміни і смак  
Кращі ліки – чай з малини. Кожен корисний, повірте це так!



**Вчитель.** Так, діти в кожному з цих овочів і фруктів багато вітамінів.

А хто з Вас, діти, знає назви вітамінів?(*Відповіді дітей).* Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму.

***Вітамін А:*** *Я сприяю росту.*

***Вітамін В:****Я необхідний для розумової і фізичної праці.*

***Вітамін С:*** *Я сприяю росту, силі, здоров’ю.*

***Вітаміни D:*** *Я сприяю зміцненню кісток.*

Діти, зараз ми пограємо в гру **«Будиночки вітамінів»**.

На дошці знаходяться будиночки в яких живуть вітаміни. До них завітали гості. Давайте допоможемо гостям знайти будиночки кожного вітаміну. Для цього нам треба відгадати загадки.

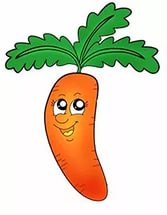
**Гості вітаміну А:**

Червоне личко

Зелена стрічка. **(Помідор)**

В земляній сиджу коморі,

А коса моя надворі. **(Морква)**

Соковите, червоненьке,   
Круглобоке, солоденьке.   
**(Яблуко)**

Сам жовтенький, соковитий  
достигає серед літа.  
Він у джемі, у варенні  
і солодкий, і приємний. **(Абрикос)**



**Вітаміни А- це вітаміни росту.**

Хто ж завітав до будиночка вітаміну **В**

Є перлова, є гречана, Рисова, а ще пшоняна. Заливаєм молоком, А немає – кип’ятком. **(Каша)**

На жаркому сонці підсох Та рветься із стручків ...  
**(Горох)**

Кожушки цупкенькі,  
зернятка смачненькі

І поживне, і смачне, Біле, пінне, запашне. Залюбки малята п’ють, Здоровенькими ростуть. **(Молоко)**

Щоб до них дістатись,  
треба постаратись. **(Горіх)**

Вітамін **С** приймає теж гостей:

Цього фрукту по шматку  
В чай добавлю для смаку.   
Запашистий та кисленький,   
Наче сонечко жовтенький. **(Лимон)**

І солодкі, і корисні

Чорні грона в мене,

А червоні дуже кислі,

Бо іще зелені. **(Смородина)**



Печуть мене, смажать і варять,

Їдять мене і дуже хвалять. **(Картопля)**

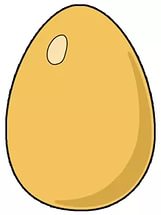
Той, хто їсть його, той знає –  
Всіх мікробів він вбиває.

Овоч цей корисний дуже,   
Та від нього сльоз калюжа. **(Цибуля)**

Ці вітаміни захищають людину від хвороб.

Вітамін **D** приймає теж гостей.

Рідке, а не вода, біле, а не сніг. **(Молоко)**



Має хвіст, та не літає,

має рот — не розмовляє. **(Риба)**

Можу я його розбити,

 Можу на обід зварити,

 Курка нам його знесе,

 Що це діти? Це - …**(Яйце)**

**Вчитель.** Молодці, діти, всі загадки ви відгадали правильно і допомогли гостям потрапити до будиночків вітамінів.

Овочі і фрукти треба вживати у великій кількості. Але про, що ми повинні завжди пам’ятати вживаючи їх. **(**Фрукти і овочі треба мити і не будете хворіти).

**Вулиця *Чистюля***

**Вчитель.** Діти, ми продовжуємо нашу подорож до вулиці Чистюля.

Мешкає на цій вулиці – Принцеса Чистоти, середня дочка Королеви Здоров’я.

Щоб бути здоровим, потрібно знати і виконувати правила гігієни тіла, одягу, житла. Здорова шкіра –це надійний захист вашого організмувід холоду і спеки,від проникнення мікробів. Щоб мати завжди охайний вигляд, стежте за чистотою свого одягу і взуття.

**Вчитель:** Подивіться, діти, тут якесь оголошення:

«Увага! Зник житель нашої вулиці – Мийдодир. Його захопили у полон злі та шкідливі Мікроби. Допоможіть визволити Мийдодира !

Жителі вулиці Чистюля»

**Вчитель.** Діти, хто такі мікроби? Так це дуже маленькі організми. Шкідливі мікроби коли потрапляють в організм людини, можуть викликати тяжкі хвороби.

*(Вбігають Мікроби)*

**1-й мікроб.** Хеллоу! Мене звати Мік!

**2-й мікроб.** А мене – Роб!

**1-й мікроб.** Ми любимо бруд і сморід.

**2-й мікроб.** Відгадайте, хто ми?

*(Відповіді дітей)*

**1-й мікроб**. Ви праві.

**2-й мікроб**. Ой, які ви чудові дітки!

**2- мікроб**. Слухайте і дотримуйтеся нашої поради.

Не вмивайтеся, любенькі,

І не чистість зубки.

Хай не знає ваша шкіра

Ні мила, ні губки.

**1-й мікроб.** Тільки їжте, тільки спіть

І нічого не робіть!

Хай з вас виростуть нероби,

Створіння схожі на мікробів!

**Вчитель.** Почекайте не спішіть. Стараєтесь ви даремно. Наші діти знають зброю проти мікробів – це звичайна Гігієна!

**2-й мікроб**. Не вживайте цього слова. Ми його не любимо. Та й діти ваші не знають, що це таке!

**1-й мікроб**. Ану скажіть, що означає оте страшне слово?

***Гігієна*** – це дотримання правил чистоти і здоров’я.

**-** Діти, які правила гігієни ви знаєте?

(Мити руки, обличчя і шию кожного ранку і кожного вечора перед сном. Коли миєш руки потри щіточкою кінчики пальців, або вичистить бруд з-під нігтів. Чистити зуби вранці і ввечері. Купатися щотижня. Повернувшись з вулиці, завжди мити руки. Перед вживанням їжі мити руки з милом. Завжди стригти нігті.)

**Перегляд відео «Віруси і бактерії»**

* **Про що треба завжди пам’ятати?**

**Вчитель.** Молодці!

**Мікроби**. Щось нам недобре!

*(Мікроби зникають, а з’являється Мийдодир)*

**Вчитель**. Діти, ми звільнили Мийдодира від злих та шкідливих мікробів.

**Мийдодир.** Я – великий Умивальник,

Знаменитий Мийдодир.

Умивальників начальник

І всім губкам командир.

Хто зі мною дружити вміє,

Своє тіло чисто миє,

Тому завжди добре жити,

Нема часу, щоб хворіти.

Дякую, діти, що ви визволили мене з полону злих мікробів. Діти, а у мене є друзі. Чи знаєте ви їх?

**Вчитель.** Діти, давайте відгадаємо загадки і покажемо Мийдодиру, що ми знаємо всіх його друзів.

**Загадки:**

Висковзаєш, як живе,

та впіймаю я тебе.

Білою піною пінишся,

бруд змивати не лінишся. (**Мило)**

Коли миюсь, чи вмиваюсь,

Потім ним я витираюсь.

Витирати сухо звик

Мій м’якесенький… **(Рушник)**

Білих 30 зубчиків

для кучерявих чубчиків

По голівці ходять –

волосся в порядок приводять. **(Гребінець)**

Я - невтомна трудівниця, мені вірять люди,

Хто зі мною поведеться – той здоровий буде.

Буде часто усміхатись білими зубами,

Мене знає вся малеча і бабусі й мами

Вам ім’я моє знайоме, бо… **(Зубна щітка)** Будуть зубки здоровенькі –

Я почищу їх гарненько.

Візьму в руки зубну щітку,

Густу і пухнасту.

Що крім цього треба дітки?

Ще й і зубну...(**пасту)**

**Вулиця *Спортивна***

**Вчитель**. Діти, ми потрапили на вулицю Спортивну. Мешканці цієї вулиці люблять займатися фізкультурою і спортом, тому мають міцне здоров’я і всі проблеми зникають. А мешкає на цій вулиці **Принц Руху.**

***Я- Принц Руху.***

Рух-це життя!

Від мене залежить здоров’я!

Якщо будеш весь час сидіти,

То буде все тіло боліти.

Не будеш рости,

Станеш в’ялим ти!

* А ви займаєтеся спортом? Підніміть руки!

**Вчитель**. З чого потрібно починати кожен день?

**Фізкультхвилинка «Райдуга»**

* Прийшов час для відпочинку проведем фізкультхвилинку.

**Вчитель**. Діти, щоб бути здоровим треба не тільки займатися спортом, правильно харчуватись, дотримуватись правил гігієни. Треба мати завжди гарний настрій. А гарний настрій люди мають коли танцюють, співають пісень та просто веселяться. Давайте і ми в кінці нашої подорожі заспіваємо пісню.

**Пісня « Я ніколи не хворію»**

1.Я ніколи не хворію,

Вірите мені?

Хочете, секрет відкрию,

Хочете, чи ні?

Мій секрет такий великий,

Як зелений луг,

Там найкращі в світі ліки

Від усіх недуг.

*Приспів*

Ой трава – мурава,

А над нею небо!

В світі краще не бува!

А мені не треба!( 2 рази)

2. Там живе казкова фея,

Діамант-краса,

Мабуть , ви знайомі з нею,

Звуть її, «роса»,

Мій секрет - це дуже просто:

Зелен трав поміж

Кроси бігайте по росах

Просто босоніж.

*Приспів*

**Вчитель.** Ось і закінчилась наша подорож.

**1 учень.**

Хто здоровий, той не плаче,   
Жде його в житті удача.   
Він уміє працювати,   
Вчитись і відпочивати.

**2 учень.**

Хто здоровий – не сумує,   
Над загадками мудрує.   
Він сміливо в світ іде   
Й за собою всіх веде.

**3 учень.**  
Бо здоров’я – це прекрасно,   
Здорово, чудово, ясно!   
І доступні для людини   
Всі дороги і стежки.

**4 учень.**

Здорові діти - нація здорова!

Багата Україна і чудова!

То ж, діти, ви здоровими ростіть,

В майбутнє добрими ідіть!

**Вчитель.** Дорогі діти, ви майбутнє нашої країни. Вам вирощувати хліб водити космічні кораблі, лікувати хворих, шити красивий одяг, стояти на захисті нашої країни. Отже, бережіть і зміцнюйте своє здоров’я! І Ви виростите здоровими, життєрадісними, працьовитими людьми.