ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ «У ХВОРОБІ ЩАСТЯ НЕ БУВАЄ, ЛИШЕ В ЗДОРОВ’Ї ЩАСТЯ Є»

Мета: ознайомити дітей з умовами, що сприяють формуванню, збереженню та зміцненню здоров’я; формувати бажання вести здоровий спосіб життя; сприяти розвитку спостережливості, вміння аргументувати власну точку зору, стимулювати бажання її висловити; виховувати гігієнічну культуру, ціннісне ставлення до свого здоров’я; створити позитивну атмосферу під час спілкування.

Хід години спілкування

І. Організація класу. Привітання.

Усі сідайте тихо, діти!

Домовляймось – не шуміти,

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Про здоров’я годину спілкування починаємо!

Але спочатку про ваш настрій

Ми з вами дізнаємося.

На дошці у нас зображена галявина – це галявина настрою. Чого не вистачає на ній?

У кожного на парті квіти, але вони не звичайні – це квіти настрою. Одна квітка-смайлик з посмішкою, показує, що увас хороший настрій, інша – що ви сумні, і третя – що чимсь незадоволені. Виберіть кожен свою квіточку, яка відповідає вашому стану. Давайте уквітчаємо нашу галявину. По черзі кожен вийде і посадить свою квіточку.

Погляньте, яка яскрава вийшла у нас галявина. Світить сонечко,цвітуть квіти. І навіть, якщо хтось сумував, був похмурим – уже посміхається!

ІІ. Основна частина

Розповідь учителя: І з таким позитивним піднесеним настроєм ми вирушаємо в подорож до чарівної казкової країни. Там світить лагідне сонечко, повіває вітерець-пустунець, чисте прозоре повітря, не їздять машини, немає великих заводів, жителі радісні, бадьорі і щасливі

Чому? Тому що живуть вони дотримуючись одного правила. Спробуємо і ми його прочитати.

Гра «Шифрувальники»

На дошці запис теми “ У хворобі щастя не буває, лише в здоров’ї щастя є” із зашифрованими окремими словами.

Завдання учням: користуючись пронумерованим українським алфавітом (цифровим кодом 26,3,19,21,19,2,12 і 10,6,19,21,19,3,13) прочитати зашифровані слова (“хворобі”, “здоров’ї).

Бесіда

- За яким же правилом живуть жителі чарівної країни? («У хворобі щастя не буває, лише в здоров’ї щастя є»)

Сьогодні ми дізнаємося, що роблять жителі країни, щоб бути здоровими, і, звичайно, зустрінемося з ними.

- Як ви вважаєте, чому без здоров’я не матиме людина щастя? (Аргументовані відповіді дітей)

- Жителі казкової країни починають свій день, як і всі люди, як і ви.

- Як саме? (Можливі варіанти: прокинулися, прибрали ліжко, зробили зарядку, вмились)

- А хто сьогодні зробив все саме так? ( Учні піднімають руки)

- Як ви вважаєте, чи всі такі чемні і слідкують за чистотою?

Дійові особи: дівчинка Ганнуся, Замазурко, Котик.

Вибігає дівчинка Ганнуся, школярка, за спиною тримає мило.

Ганнуся: Ой! Як прекрасно навколо!

Сонечко світить; настрій чудовий!

Доброго дня всім!

Відгадайте, що у мене?

(Загадує загадку)

Мию, мию без жалю,

Мию там, де брудно.

А купатись не люблю,

Бо від нього худну.

(Діти відгадують загадку)

Ганнуся :

Хто здоровим хоче буть, хоче буть, хоче буть,

Умиватись не забудь, не забудь, ось!

Ти ранесенько вставай, ти вставай, ти вставай!

Ручки й личко умивай, умивай, ось!

З’являється за завісою Замазурко

Замазурко: А я веселий Замазурко,

У багнюці вся фігурка.

Я сто років не вмивався,

За зубну щітку не брався,

Жоден раз не причесався...

Ганнуся (здивовано):

Як? Це жах! Чому?

Замазурко (з гордістю): Бо ніколи не бажав...

А ти що робиш, Ганнусю?

Ганнуся (повчально):

По-перше, доброго дня, Замазурко!

По-друге, я вмиваюся і мию руки з милом.

Замазурко: А навіщо ти це робиш: ти ж зовсім не брудна!

Ганнуся: Невже ти не знаєш? На руки і обличчя потрапляє багато мікробів, які є причиною виникнення хвороб. І тому, щоб не захворіти, всі повинні бути чистими, бо чистота – запорука здоров’я.

Замазурко: А як же звірі – вони не бояться захворіти, чи теж з милом вмиваються?

Котик (ліниво): Няв, няв, няв!

Я вже встав.

Тепер час вмитися,

Щоб причепуритися.

Замазурко:

Котику, привіт!

Дам тобі водички,

Щоб умити личко!

Ганнуся: Замазурко, не сміши,

По водичку не спіши!

Котик: Я, як і всі киці,

Вмиваюсь без водиці,

Полижу лапку, потру нею вушка,

Мордочку і спинку.

Як я вмиваюсь,

знає кожна дитинка.

Коли говорить Котик, Замазурко геть засумував

Ганнуся: Замазурко, не сумуй!

Ми з Котиком і з дітками тобі допоможемо і вмитися, і зубки

почистити, і розчесатися, поки ти не захворів від бруду.

Котик: Так. Чистота – основа здоров’я.

Замазурко: Ходімо мерщій. Друзі, до зустрічі!

Герої прощаються з дітьми

Вчитель: Діти, то що є запорукою здоров’я жителів чарівної країни?

Давайте трішечки розімнемося та напишемо вислів: чистота –

запорука зоров’я, але не ручкою, а... носиком і плечима.

УЧНІ “ПИШУТЬ” В ПОВІТРІ НОСИКОМ СЛОВО “ЧИСТОТА”, А ПЛЕЧИМА – “ЗАПОРУКА ЗДОРОВ’Я”

Вчитель: Ми не тільки запам’ятали перше правило здоров’я, але й згадали друге правило.

УЧЕНЬ: КОЖЕН ДЕНЬ ПО РОЗПОРЯДКУ

Маємо робить зарядку.

Для здоров’я вона – плюс,

Намотай собі на вус.

Вчитель: А хто сьогодні зробив зарядку? Мені приємно, що ви дружите зі спортом. А я бачила, як котик поводиться після сну: спершу підтягується, витинає передні лапки, потім задні (така в нього зарядка). І тільки тоді починає новий день.

Діти, пропоную вам переглянути, як Лунтік зі своїм другом Кузею вирішили робити зарядку.

Перегляд уривку м/ф “Лунтік і його друзі. Зарядка ”.

Вчитель: Давайте і ми розімнемося.

Діти піднімаються і, разом з учителем, виконують рухи

Фізкультхвилинка

Бесіда

То яке ж друге правило здоров’я жителів країни? (Очікувані відповіді учнів: робити зарядку, займатися спортом)

На вашу думку, що дає людині силу для праці , заняттям спортом? (Очікувані відповіді: правильне харчування, дотримання режиму дня)

Так, щоб бути сильним і здоровим, потрібно їсти і пити. А чи буде правильно, коли я їстиму лише, наприклад, овочі та фрукти? Чому? (Аргументовані відповіді учнів)

Ігрова вправа «Так чи НІ».

Збереженню здоров’я сприяють ...

(Діти сигналізують картками «ТАК» чи «НІ»).

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.

Вчитель. Що ж, любі, продовжується наша подорож чудовою країною, де господарює Здоров’я. Після того, як жителі зроблять зарядку, смачно поїдять, дотримуючись правил чистоти, вони підуть ... погратися. На вашу думку, весела гра і хороший відпочинок зміцнюють здоров’я?

Давайте і ми пограємося: зліпимо сніговика.

ГРА “ЗЛІПЛЮ СНІГОВИКА”

З паперу вирізано окремі частини сніговика. Діти “ліплять” його, виконуючи завдання вчителя

Завдання учням:

1. Щоб отримати для складання сніговика велику кулю, назвіть зимові рухливі ігри.

2. Щоб отримати для складання сніговика середню кулю, скажіть, що можна зліпити зі снігу.

3. Щоб отримати для складання сніговика голову, пограємо у гру «Вірю – не вірю».

Вчитель розповідає маленькі небилиці. Діти усі разом відповідають “Вірю” або “Не вірю”

Небилиці:

· Андрійко пішов грати в сніжки у травні місяці.

· Він дуже гарно відпочив.

· Граючись з братиком у піжмурки заховався так, що знайшли його аж через 2 роки.

· Хлопчик дуже любить гратися.

4. Щоб отримати для складання сніговика ручки, дайте відповідь на такі запитання:

- Який одяг зручний для гри взимку?

- На чому можна взимку кататися?

5. Щоб отримати для складання сніговика носик, назвіть, які овочі корисно їсти, щоб мати міцне здоров’я?

6. Щоб отримати для сніговика відерце, розкажіть, як можна одягнути сніговика.

Вчитель підводить підсумки

Вчитель: Чи піднявся у вас настрій після гри?

Хороший настрій також допомагає зберігати здоров’я.

Дійові особи: Мікробище, Баба Яга.

Несподівано з’являється Мікробище

Мікробище: Що притихли, не чекали?

Чи мене ви не впізнали?

Я – великий повелитель,

Я – хворобище, мучитель.

До нього приєднується Баба Яга

Баба Яга: Так мікробчик, так хворобчик,

Ти до всіх чіпляйся.

Перевір, чи дітки з класу

Годяться в компанію нашу.

Мікробище (хитро):

Слухайте, мої друзі.

Ви руки з вулиці помили? (Відповіді учнів)

А вмивались?

Баба Яга: Спорт любите?

Мікробище: Завжди веселі?

Баба Яга: І в ігри граєте?

Мікробище: Дорослих поважаєте?

Баба Яга: Грипом не хворієте?

Мікробище: Веселитись вмієте?

Баба Яга і Мікробище (разом):

Не годяться дітки з 2-А класу

У таку хорошу компанію нашу.

Мікробище: А я без хвороби страждаю,

Без ангіни – помираю.

Здоров’я для мене – жах!

Наводить сильний страх!

Баба Яга: А відгадайте, кого ми боїмося найбільше?

Мікробище: Веде він прийом і у вашій школі,

Турбується, щоб всі були здорові.

Баба Яга: Лікує хвороби: кір, свинку, бронхіт,

Скажіть нам, будь ласка, хто він? (Айболить)

Входить в клас Айболить

Лікар: Доброго дня, друзі! Сюди не заповзав Мікробище? Давно я полюю на нього. Він так підступно входить у довіру до вас, що потім ви хворієте. Але я у своїй валізі маю те, чого він боїться.

Айболить загадує загадки

Ой, порізала пальчик Оленка,

І у друзів стільки турбот:

І промити ранку гарненько,

І залити у ранку... (йод)

Мікробище: Ай-ай! Не треба! Що я зробив поганого?

Лікар: Хоч великі зуби маю,

Та нікого не кусаю.

Як мене хто вкусить,

То заплакати мусить.

Я до цього звик.

Звуть мене... (часник)

Друзі, якщо у квартирі є хворий, досить почистити дві зубки часнику і поставити біля ліжка, щоб прогнати мікроби.

Мікробище: Ой, рятуйте...(Зникає) Лікар: Діти! Я повинен вас оглянути. Попрошу всіх встати і команди виконувати:

Всі дихайте...

Не дихайте...

Ви в порядку, спочивайте...

Дружно руки піднімайте...

Все прекрасно... Опускайте...

Нахиліться... Розігніться...

Станьте прямо... Усміхніться.

Так, я оглядом задоволений,

Бо ніхто з дітей не хворий,

Всі веселі і здорові,

До навчання всі готові!

Вчитель: Дякуємо, лікарю. Дуже приємно, що учні 2 Б класу здорові, бо вони знають, що для цього потрібно робити. А на згадку про нашу подорож до казкової країни у нас виросло деревр здоровя. Але на ньому, як ви помітили, не має листочків, вони лежать у вас на партах. Виберіть лише ті листочки, які дійсно допоможуть вам стати жителями країни, де панує Здоров’я, наклейте їх.

ІІІ. Заключна частина Вчитель: Я сподіваюсь, що сьогоднішня подорож усім нагадала, що здоров’я кожної людини – в її руках.

Вчитель: Діти, хто ж із вас хоче бути здоровим? Для чого вам це потрібно? Давайте нагадаємо правило, за яким живуть у чарівній країні (У хворобі щастя не буває, лише в здоров’ї щастя є). Чи змінився у вас настрій під час подорожі?

Діти, скжіть, а посмішка сприяє збереженню здоров’я ?

Давайти і ми з вами, щоб зміцнити наше здоров’я заспіваємо пісню про посмішку.

Любі діти, пам’ятайте, що найбільше багатство людини – здоров’я! Робіть зарядку, вмивайтеся, стежте за чистотою вашого тіла, більше бувайте на свіжому повітрі.

І тоді чистота вашого тіла в поєднанні з чистотою вашої душі дасть добрий результат – здоров’я і людяність.