***СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ГОДИНИ В ГПД***

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ГОДИНА**

**В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ – ЦЕ ЗДОРОВ’Я ДИТИНИ**

**Мета.** Уточнити та закріпити знання дітей про охорону життя і збереження здоров’я. Формувати ціннісне ставлення до себе. Розвивати почуття власної гідності й неповторності. Вчити дбайливо ставитись до власного здоров’я та здоров’я близьких і рідних. Виховувати в них бажання бути здоровими.

**Обладнання.** Картки з малюнками, диск з музикою, повітряні кульки.

**Хід заняття**

**І.Організаційна частина.** **Вступне слово учителя.**

- Добрий день діти та дорогі гості.

Як ви думаєте, чому одні люди хворіють часто, а інші рідко? Одні увесь час скаржаться на втому, біль, а іншим усе дарма? Добре бути завжди в гарному настрої, і дуже погано, коли в тебе щось болить.

Отже, сьогодні ми поговоримо про здоров’я і що потрібно робити, щоб бути здоровими. Давньогрецький лікар Гіппократ виявив зв’язок між здоровою людино і її характером

Він стверджував, що здорові люди зазвичай в доброму настрої, менше втомлюються, активні.

Учень.Яке це щастя в світі жити! І відчувати смак життя,

Співати, мріяти, радіти, летіти в світле майбуття.

Яке це щастя в світі жити!

 Учениця.Бо ти на землі - людина! Весела, сумна чи чудна.

 На цілому світі – єдина, така неповторна, одна.

 Учень.Один раз життя нам дається – дарунок прекрасний з небес.

Як сонечко гарно сміється! А скільки на світі чудес!

 Учениця.Граєш ти в футбол, чи, може, любиш теніс.

 Все це вже чудово, бо здоровий ти.

 Учень.А спортсмени – люди наполегливі.

І прямують впевнено до здійснення мети.

 Учениця.Допоміг ти вдома татові чи мамі –

 Це завжди приємно всій твоїй рідні.

Учень.Старанним навчанням добрими ділами

 Славилась дитина у всі часи всі дні

**ІІ. Основна частина.** **Здоров’я – це найбільше багатство**

Здавна людям всім відомо,

Що приємно буть здоровим

Тільки треба добре знати

Як здоровим стати

Нарівні з силою, швидкістю, спритністю, витривалістю, гнучкістю показником здоров’я також є добрий настрій.

- Послухайте прислів’я про здоров’я.

“Здоровий не знає, який він багатий”

“Здоров’я - найбільше багатство у світі”

-Чи знаєте ви прислів’я про здоров’я?

“Здоров’я - всьому голова”

“Здоров’я маємо - не дбаємо, а втративши плачем”

“Здоров’я людини – це найдорожчий скарб”

“Збережи здоров’я та й на все життя”

“Наше здоров’я у наших руках”.

“Той здоров’я не цінить, хто хворим не був”.

- Отже, у кожної людини найважливішим є здоров’я. Дітки, а що потрібно робити щоб бути здоровим? (Діти відповідають)

Давайте помандруємо в «ШКОЛУ ЧИТАЙЛИКА ВІД АЗБУКИ ЗДОРОВ’Я».

Дід Буквоїд відкрив сторінку нашу і зіпсував кросворд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **З** | **А** | **Р** | **Я** | **Д** | **К** | **А** |
|  |  |  |  |  | **В** | **О** | **Д** | **А** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **С** | **О** | **Н** | **Ц** | **Е** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **Е** | **Ж** | **И** | **М** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **С** | **О** | **Н** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Х** | **А** | **Р** | **Ч** | **У** | **В** | **А** | **Н** | **Н** | **Я** |  |  |
|  |  |  |  | **С** | **І** | **М** | **'** | **Я** |  |  |  |  |  |
| **Д** | **О** | **В** | **К** | **І** | **Л** | **Л** | **Я** |  |  |  |  |  |  |

1. Комплекс фізичних вправ, що виконується вранці після сну.

2. Чиста прозора рідина, яка необхідна для життя.

3. Світить, гріє, дає життя всьому на Землі.

4. Розпорядок дня.

5. Він необхідний для відновлення сил.

6. Якщо воно правильне, то забезпечує організм усім необхідним для фізичної складової життя.

7. Ваша родина, або ….

8. Земля, де ти ходиш, вода що ти п’єш,

Будинок рідненький в якому живеш.

І друзі і школа, і все, що довкола.

І тато і мама, ти їх бережеш.

Словом єдиним – ДОВКІЛЛЯ - назвеш.

Воно дасть тобі силу, наснагу, дозвілля,

Бо сам ти також частина ДОВКІЛЛЯ.

-А що потрібно нам робити на уроках, щоб не зіпсувати своє здоров’я?

Діти відповідають.

 - Коли читаємо не ставити книжки близько біля очей, не горбитись, а рівно сидіти за партою, лежачи за партою не читати, сидіти – ніжки рівно, руки на парті.

- Добре, а що ще є основним для здоров’я і на уроках і на групі продовженого дня?

Діти.

- Фізкультхвилинки.

Давайте з вами трохи відпочинемо.

1.Конкурс фізкультхвилинок.

Діти показують, які фізкультхвилинки з ними проводять класні керівники.

2. Розучування фізкультхвилинок.

Раз – підняти руки вгору,

Два - нагнутися додолу.

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкаєтесь підлоги.

Три, чотири – прямо встати

Будем знову починати.

Скільки пальців на руках?

10 гарних зайченят

Під яликою сидять

Зайці почали стрибать,

Ми їх будем рахувать: 1,2,3,4,5.

Буратіно потягнувся.

Раз нагнувся, два нагнувся

Руки в сторони розвів

Мабуть ключик загубив

Щоб той ключик відшукати.

На носочки треба встати,

І тихенько посідати.

- Давайте визначимо переможця нашими оплесками.

- Як Ви вважаєте чому чистота – це здоров’я і краса?

**ЧИСТОТА І ПОРЯДОК – ЦЕ КРАСА І ЗДОРОВ'Я.**

3. Проведення рухливих ігор з повітряними кульками.

**ІІІ. Підсумок спортивно-оздоровчої години.**

- Чи потрібні нам фізкультхвилинки на уроках та на ГПД?

- Які ознаки здорової людини?

- Отже, що є найважливішим для людини?

- А як Ви гадаєте, що для життя на Землі найголовніше? (Сонце)

- А хто Ви для мами? (Маленькі Сонечка)

- Сонце – це символ світла, миру, добра, любові. Отже і Ви маєте робити добрі справи, щоб усім жилося весело і щасливо, щоб усім здоров’я додавалось.

Фізкультура, спорт, здоров’я –

Речі кожному потрібні.

Бути сильним і здоровим –

Це найбільша радість в світі.

* Без здоров’я немає щастя. А весела думка, усмішка – це половина здоров’я. Нехай лунає музика.

Звучить запис пісні «УСМІШКА»

муз. В.Шаїнського, сл. М. Пляцковського.

Діти підспівують, танцюють, веселяться.

Потім всі смакують ласощами солодкого столу, що приготували батьки.