**Година спілкування «Мандри країною Здоров’я»**

 **Мета:** познайомити дітей з поняттям «вітаміни», формувати знання про корисні продукти, в яких містяться вітаміни, узагальнити знання основних правил особистої гігієни; розвивати інтерес до здорового способу життя; виховувати почуття відповідальності за своє здоров’я, бажання зміцнювати своє здоров’я, бажання займатись спортом.

 **Обладнання:** виставка малюнків, прислів'я та приказки про здоров'я, таблички з назвами міст, шапочки з написами назв вітамінів А, В, С, D.

**Хід заходу**

 **Вихователь.** Доброго дня шановні діти, вчителі, вихователі. Ми раді вітати вас на нашій годині спілкування, що має назву «Мандри країною Здоров’я». Сьогодні ми з вами познайомимось з поняттям «вітаміни», отримаємо знання про корисні продукти, в яких містяться вітаміни, повторимо правила особистої гігієни.

Кажуть, що здоров'я – це найбільше багатство людини. Воно потрібне всім нам, щоб радіти, сміятися, насолоджуватися життям.

 **Епіграфом нашого заходу будуть такі слова:**

 « Здавна людям всім відомо

Що приємно будь здоровим.

Тільки треба знати

 Як здоровим стати».

 А що таке здоров'я у вашому розумінні?

 **Учень 1.**

Будь розумниця, дитинко,
І здоров’я бережи.
У кишені май хустинку
Й слів поганих не кажи.
Руки з милом мий щоденно
Після гри і до їди.
Та життя сприймай натхненно,
Будь здоровою завжди!

 **Учень 2.**

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

 **Учень 3.**

 Головне − здоровим бути,
Це потрібно всім збагнути!
Бо як є здоров’я й сила,
То весь світ людині милий.

 **Учень 4.**

Й думка в неї веселенька,
І тоді вона жвавенька.
Все їй хочеться робити,
І сміятись, і радіти.
А як тільки захворіє −
Зразу й сонечко тускніє.
Тому це запам’ятай
Й про своє здоров’я − дбай!

 **Вихователь.** Сьогодні ми з вами здійснимо подорож до країни Здоров'я. Завітаємо до міста Бруднуль, міста Чистюль, міста Фізкультури і спорту, міста Вітамінське, познайомимось з їх жителями.

Треба обрати транспорт.

Пасажирський чи товарний,

Металевий він і гарний.

Все ховає у вагонах

І стає лиш на перонах (Потяг)

А подорожувати ми будемо потягом і розпочнемо нашу мандрівку з пісні під назвою «Чарівний вагон». Уявіть діти, що ми сіли у потяг і рушаємо до країни здоров'я.

**Пісня «Чарівний вагон»**

**(мотив пісні «Голубой вагон»)**

Чарівний вагон біжить, хитається,

Швидкий потяг набирає хід.

Подорож вже наша починається,

Раді ми зустріти тут усіх.

**Приспів.**

Стрічкою, стрічкою наша путь стелиться

Бути здоровими хочемо завжди.

Кожному, кожному в кращеє віриться,

Про здоров'я дбатимем і нема біди.

 Щоб міцним здоров'я зберегти своє

Чистоти дотримуватись слід,

Сонце, і повітря, і водичка є.

Загартовуватися ти звик.

Приспів.

 **Вихователь.** Отже, перша наша зупинка – місто Бруднуль. Діти , послухайте, яка пригода трапилася із дівчинкою Олесею у цьому місті, яка інколи не дотримувалася правил особистої гігієни.

 **Олеся.** Де я? Куди потрапила?

(Забігає Бруднуля. Олеся звертається до нього.)

А ти хто?

 **Бруднуля.**

Я Бруднуля Бруднулькун,

Знаменитий, неуважний,

 З вулиці Вантажної.

 Вранці я сорочку взяв,

 Руки висунув в рукав,

Але що за плутанина?

 Не рукав то, а штанина!

 Замість шапки на ходу

 Я вдягнув сковороду.

 Узувався − став на п 'яти

 Рукавиці одягати.

 А ти чого плачеш? Як тебе звати?

 **Олеся.** Я Олеся. Не знаю, як опинилася тут. Кругом сміття, бруд. Сьогодні вранці я не помилася, не почистила зуби. Напевно, цим образила Королеву Чистоти і вона мене покарала.

 **Бруднуля.** Не журись! Знайшла, чого переживати. А мені тут подобається! Можна робити все, що заманеться! Давай веселитися! Будемо співати, танцювати!

Пісня «Якщо весело живеться»

Якщо весело живеться, роби хлоп,

Якщо весело живеться, роби хлоп,

Якщо весело живеться,

Друг найкращий посміхнеться!

Якщо весело живеться, роби хлоп!

Якщо весело живеться, всім Ура!

Якщо весело живеться, всім Ура!

Якщо весело живеться,

Друг найкращий посміхнеться!

Якщо весело живеться, всім Ура!

Якщо весело живеться, роби топ,

Якщо весело живеться, роби топ,

Якщо весело живеться,

Друг найкращий посміхнеться!

Якщо весело живеться, роби топ!

Якщо весело живеться, роби хлоп,

Якщо весело живеться, всім Ура!

Якщо весело живеться,

Друг найкращий посміхнеться!

Якщо весело живеться, роби хлоп!

Якщо весело живеться,

Друг найкращий посміхнеться!

Якщо весело живеться, всім Ура!

 **Олеся.** Ой, втомилася! Весело як! Та щось їсти захотілося!

 **Бруднуля.** Я зараз принесу багато солоденького: цукерок, шоколадок. А ще сухариків,чіпсів.

*Вибігає і приносить корзину з наїдками.*

 **Бруднуля.** Пригощайся, Олесю!

 **Олеся.** Зачекай, спершу треба помити руки перед їдою!

 **Бруднуля.** Обійдеться!

*Похапцем їдять. Звучить весела музика*.

 **Олеся.** Ой, що зі мною сталося? Голова болить, горло теж, ковтати важко.

 **Бруднуля**. І мені теж важко. Ой, ой, ой! Живіт ніби ножем ріже!

 *Олеся та Бруднуля плачуть. На сцену забігають Мікроби*.

 **Олеся.** Ой, Бруднуле, що це за створіння?

*Заходять троє учнів в костюмах Мікробів. Співають на мотив пісні «Левеня» з мультфільму «Левеня і Черепаха».*

Ми Мікробики − малі,

Є в повітрі, і в воді,

Тут і там, скажем вам:

Де нехлюйство − добре нам!

 Дуже любим ми бруднуль,

 Де немитий склад каструль.

 Тут і там, скажем вам:

 Де нехлюйство − добре нам!

 **Мікроб 1.** Хеллоу! Мене звати Мік!

 **Мікроб 2.** А мене – Роб!

 **Мікроб 3.** Ми любимо бруд і сморід.

 **Мікроб 1**. Ой, які ви чудові дітки!

 **Мікроб 2**. Слухайте і дотримуйтеся нашої поради.

Не вмивайтеся, любенькі,

І не чистіть зубки.

Хай не знає ваша шкіра

Ні мила, ні губки.

 **Мікроб 3.** Тільки їжте, тільки спіть

І нічого не робіть!

Хай з вас виростуть нероби,

Створіння схожі на мікробів!

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

**Мікроб 1**. Не вживайте цього слова. Ми його не любимо. Та й діти ваші не знають, що це таке!

**Мікроб 2**. Ану скажіть, що означає оте страшне слово?

 **Учень 5**. Слово «Гігієна» − здоровий спосіб життя. Одна з головних вимог гігієни – чистота. Народна мудрість говорить « Чистота запорука здоров 'я». Щоб бути здоровим треба щодня бути чистим і охайним.

**Мікроб 2**. Ми боїмося лише наших найлютіших ворогів – воду, мило, сонце, чисте повітря, зарядку і звичайно, Королеву Чистоти.

**Мікроб 3*.***Ми їх просто ненавидимо, бо вони безжально вбивають нас! А ми ж такі гарні!

 **Олеся.** Ой! Мені страшно!

 **Бруднуля.** Вони мені щось теж не подобаються. Я знаю що робити. Підемо шукати Королеву Чистоти і попросимо в неї пробачення.

*З’являються вартові.*

 **Вартовий 1**. Стійте! Куди ідете?

 **Олеся.** Ми шукаємо Королеву Чистоти.

 **Вартовий 2**. Це місто Чистюль. Ми не можемо сюди пропустити такого немитого Бруднулю та Олесю, яка сьогодні вранці образила нашу Королеву.

 **Бруднуля.** Просимо, пропустіть нас!

 **Вартовий 1.** Добре, але спершу мусите подружитись з нашими вірними друзями.

 **Вартовий 2.** Спочатку пройдете через Гребінцевий ліс.

 *Вибігають Гребінці, розчісують Олесю та Бруднулю*.

 **Бруднуля.** Не чіпайте мене!

 **Олеся.** Ой, ой, ой! Боляче!

 **Гребінець.**

Я нікого не кусаю,

Хоч великі зуби маю.
І волоссячко гарненьке

 Причешу дуже швиденько.
А ви знаєте, що коли ви розчісуєте своє волосся гребінцем, ви робите масаж і шкірі голови, і корінцям волосся.

 *Виходять губки, мило, зубна щітка, зубна паста, рушник.*

 **Губки**.

 Ми Бруднулю миєм, миєм,

Ми миємо шию.

Ти, Бруднуле, не забудь,

Чистим, чистим, чистим будь!

 **Мило.**

 Гарне я і запашне,

 Роботяще змалку

 Люблять всі чомусь мене

 Вдень і на світанку.

 Кажуть, я даю красу,

 І здоров’я й силу.

 Чистоту у дім несу.

 Звуть мене всі милом.

 **Зубна щітка.**

Я невтомна трудівниця,

Мені вірять люди.

Хто зі мною поведеться,

Той здоровий буде.

Буде чисто усміхатись

Білими зубами.

 Мене знає вся малеча

 І бабусі, й мами.

 Чистоту тримаю в домі,

 Справу знаю чітко.

 Вам ім’я моє знайоме,

 Бо зубна я щітка.

 **Зубна паста.**

 Маю вигляд я і смак −

 Можеш подивиться.

 І без мене вам ніяк

 Всім не обійтися.

 Я не страва, не напій,

 Та в роботі часто

 З милом, щіткою дружу,

 Ім’я моє паста .

 **Рушник.**

Коли миєтесь, чи вмиваєтесь,

Потім ви мною витираєтесь.

Витирати сухо звик,

Бо зовуть мене рушник.

 **Вихователь.** Отже, діти ми познайомилися з предметами особистої гігієни. Кожен з вас повинен мати ці предмети і сам користуватися ними. Вимиті і Бруднуля , і Олеся.

 **Вартовий.** Завітайте до нашого міста Чистюль.

 **Королева Чистоти.** Я − Королева Чистоти. Всі жителі мого міста дотримуються таких важливих законів.

**Закон 1.** Треба стежити за чистотою всюди: вдома, у школі, на подвір'ї, на вулиці.

**Закон 2.** Дотримуватися правил моєї сестриці – Гігієни, дружити з підлеглими – милом, водою, зубною пастою, шампунем, зубною щіткою і рушником.

І якщо ви будете виконувати ці закони, ви будете здорові!

 **Вихователь.** Королева Чистоти, подивіться будь-ласка на наших діток – Олесю і Бруднулю.

 **Королева Чистоти.** Переді мною зовсім інші діти: вимиті, чисті, охайні. Та чи все ви зрозуміли?

 **Бруднуля.** Все, шановна Королево! На все життя ми запам’ятаємо страшне місто Бруднуль.

 **Олеся.** Будемо вмиватися, чистити зуби, розчісуватися кожного ранку, тобто дотримуватися правил гігієни.

 **Вихователь.** Сподіваємося, що Бруднуля, Олеся засвоїли ці правила і будуть їх виконувати.

Мандруємо далі. На нашому шляху місто **«Фізкультури і спорту»**.

Давайте пограємо в гру «Добавлянки»

***Гра «Добавлянки»***

Лиш проснувся – уставай,

Лінькам волі не… (давай)

Пелюстки роса омила,

Отже, й ти берись до…(діла).

Щоб було усе в порядку,

Швидше ти роби …(зарядку).

Чисти зуби, мий усе,

Це здоров’я…(принесе).

Будеш з спортом ти дружити –

Будеш довго, добре…(жити)

*Нас зустрічає в цьому місті Спортокус.*

**Спортокус.** Доброго дня діти. Мене звати Спортокус.

О спорт, о спорт!

Це просто клас!

Дружіть із ним завжди,

Здоров'я, юність, силу дасть

І творчої наснаги.

А тепер у нас розминка,

А тепер фізкультхвилинка.

Хлопчики й дівчатка, зробимо зарядку.
Руки вбоки, вгору, вниз, 1, 2, 3 – не помились,
У долоні хлоп – хлоп,
І ногами топ – топ.
Мов годинник зробим так:
Тік – так, тік – так.

Щоб рости сильним, спритним, бадьорим – займайся фізкультурою і щодня виконуй фізичні вправи.

 **Вихователь.** Дякуємо вам, обіцяємо, що ваші поради будемо дотримуватися.

Діти, ми продовжуємо нашу подорож до міста **«Вітамінна».**

 **Лікар Здорова Їжа**

Доброго дня діти!

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу.

 І пам'ятати про вітаміни.

 **Вихователь.** Так кожній дитині потрібні вітаміни, щоб добре рости, гарно бачити, мати здорові зуби, бути бадьорим, витривалим і веселим.

А що ж таке «Вітаміни»? Давайте звернемося до словникової скарбнички.

 **Словникова скарбничка.** Доброго дня діти, я словникова скарбничка, хочу розповісти вам про вітаміни. Вітаміни – речовини, які необхідні для життя людини, її росту і розвитку. Слово «вітамін» походить від латинського слова «*vita*» − життя. Вони містяться в овочах, фруктах, ягодах, а також у різних крупах, м'ясі, молоці та інших продуктах. Вітаміни позначають буквами латинського алфавіту – А,В,С,D.

 **Вихователь.** Давайте познайомимося з вітамінами.

*Вітаміни говорять разом.*

 Добрий день, впізнали нас?

 Ми – вітаміни,

 Дуже корисні для людини.

 **Вітамін А.**

 На розвиток і ріст, і зір

 Впливають вітаміни,

Що виростають в гарбузах,

 Морквині, горобині.

 У яйцях, маслі, молоці,

 Вони ще проживають.

 Це вітаміни групи А –

 Їх так ще називають.

 Ти ці продукти споживай,

 Здоров'я добре й гарне май.

 **Вітамін В.**

Щоб здоровим було серце,

Нерви у порядку,

Надворі ти погуляй

І зроби зарядку.

Їж печінку і сирок,

Масло, хліб, свинину,

 Рибу, гречку і жовток,

 Навіть картоплину.

 Пам'ятай, школярику!

 Знає хай дитина:

 Що в продуктах цих живуть

 В – вітаміни.

 **Вітамін С.**

 Щоб зміцнилися кістки

 У дитинстві ранньому,

 Більше кладіть у салати

 Зелені звичайної.

 Їжте часто ви лимони,

 Пийте чай з шипшини.

 Не забувайте ніколи

 Про С вітаміни.

 Всі ці продукти споживайте,

 Здоров'я добре й гарне майте.

 **Вітамін Д.**

У риб'ячому жирі,

Яйцях, молоці

Д вітаміни містяться оці.

Їх дорослим й дітям треба споживати,

Вони зубки і кістки будуть доглядати.

Всі ці продукти споживайте,

 Здоров'я добре й гарне майте.

 **Разом.**

Хто дружить із нами буде –

Всі незгоди позабуде,

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби.

 **Вихователь.** Отже, діти, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами. А найкориснішою їжею для дітей є овочі та фрукти.

 Але не забувайте, перед тим як їх вживати, потрібно що зробити?(*фрукти та овочі треба мити і не будете хворіти.)*

Давайте разом з вами переглянемо відеоролик, я сподіваюсь він буде для вас цікавим та повчальним.

(Перегляд відеоролику)

 **Лікар Здорова Їжа.** Ой! Хто це знову до нас завітав!

 **Грип.**

 Я − Грип! Знайте, дітлахи –

 Небезпечний я! Апчхи!

 Епідемії до ладу,

 325 ускладнень.

 З високою температурою

 Не подолати мікстурою!

 Краща подруга − Ангіна

 З'явиться мені на зміну.

 **Ангіна.**

Буде нам удвох потіха,

Не втримаємося від сміху.

 **Лікар Здорова Їжа.** Діти, для того щоб прогнати грип та ангіну нам потрібно розгадати загадки

Всіх мікробів він вбиває.
Овоч цей корисний дуже,
Та від нього сліз калюжа. (Цибуля)

Стріли випустив у небо,
Сам захований в землі.
Знає: всім на зиму треба
Його зубчики малі. (Часник)

Смачна і соковита,
Рясна і плодовита,
На колір мов калина,
Впізнали? Це... (малина).

Рясно в липні зацвітає,

Дуже гарний запах має,

Цвітом від хвороб лікує,

Щедро медом нас частує. (Липа)

Хто ж ті ягоди не знає,

Від застуди їх приймає.

На кущах вони висять,

І, як маків цвіт, горять.

Тільки це не є малина.

Що за ягода? − …(калина)

Правильно діти відгадали загадки, а чи не бажаєте відвідати цибулечки, часнику, чаю з липи, малини?

 **Грип.** Ні не бажаємо.

(Грип і Ангіна виходять)

 **Вихователь.** Отже діти, давайте послухаємо поради, які нам розповість лікар.

 **Лікар Здорова Їжа.**

Щоб на грип не захворіти,

Треба щеплення робити.

Та босоніж бігать влітку

 По зеленому лужку.

 Їсти яблука, порічки,

 Щоб були рожеві щічки,

 Груші, сливи, огірки,

 Моркву, дині, буряки.

З липи чай варити, з медом

Пити тепле молоко.

Накриватись пухким пледом,

Коли холод за вікном.

 **Вихователь.** Ось наша подорож добігла до кінця, сподіваюсь, що ви будете завжди дотримуватися правил особистої гігієни, їсти тільки корисні продукти, займатися спортом, адже «Твоє здоров'я в твоїх руках».

**Пісня «Гімн здоров’я»**

(мотив пісні «Вчать у школі»)

Як здоровими нам буть

І пройти щасливу путь –

Вчать у школі. ( 3 рази).

Не хворіти і рости,

І здоров’я зберегти –

Вчать у школі. (3 рази).

Як здоров’я зберегти,

По життю як пронести –

Вчать у школі. (3 рази).

Буть щасливими завжди,

І творити, і рости –

Вчать у школі. ( 3 рази).

 **Учень 6.**

 Що треба для повного щастя людині?

 Свобода, мир і ранкова роса.

 А ще небеса мирні, райдужні, сині

 І неповторна безмежна краса.

 **Учень 7.**

А ще треба радість і сонце в зеніті,

 Здоров’я і сила, багато тепла.

 Ще тато і мама, найкращі у світі,

 І пісня чарівна щоб завжди була.

 **Учень 8.**

Хочемо усім сказати,

 Що здоров’я краще мати,

 Аніж хворому ходити

 Й світ чарівний не любити!

**Учень 9.**

 Бо любов, здоров’я, сила

Нам дають чарівні крила,

Ще дають саме життя

І несуть у майбуття.

**Учень 10**.

 Бережіть здоров’я власне,

Поки є на це ще час,

Бо життя таке прекрасне

І воно одне у нас.

**Учень 11.**

Живіть щасливо і багато,

 Любов до спорту бережіть,

 Хай кожен день ваш буде святом,

 Життям упевнено ідіть.

**Учень 12**.

 Будьте здоровими,

Будьте щасливими,

Будьте розумними,

Будьте красивими.

**Учні разом.**

Здоров’я – це сила!

Здоров’я – це клас!

Хай буде здоров’я

У вас і у нас!

**Вихователь.** Бувайте здорові, сильні, міцні.

До нових зустрічей!