**Мета.** Створити умови для закріплення знань учнів з питань здорового способу життя; розширити поняття про те, що від здоров'я дітей залежить здоров'я нації, а значить благополуччя і добробут всієї України, її майбутнє. Розвивати бажання вести активний спосіб життя, дбати про свій фізичний і духовний стан. Виховувати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я, прищеплювати інтерес до занять фізкультурою і спортом. Дати дітям корисні поради щодо збереження і зміцнення здоров'я.

Хід заняття

**Учитель.**. 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 здоровий і веселий - щастя не мине!

**Учитель.** Всім відомо, що приємно бути здоровим. Міцне здоров'я - це найдорожчий скарб.

**Учні.**1.Хто здоровий, той сміється

Все йому в житті вдається,

Радість б'ється в нім щоднини

Це ж чудово для людини!

2.Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

3.Хто здоровий - не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде.

4.Бо здоров'я - це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людини

Всі дороги і стежини!

**Учитель**. У народі кажуть: "Немає щастя без здоров'я". Як ви розумієте це? (Відповіді дітей).Отже, щоб бути щасливим, потрібно дбати про своє здоров'я. А для чого людині здоров'я? (Відповіді дітей).

А що треба робити, щоб бути і почувати себе щасливим і радісним, тобто, як же берегти своє здоров'я? (Відповіді дітей).

Правильно ви, діти, сказали, щоб бути здоровими, треба вести здоровий і активний спосіб життя.

**Учитель**. У нас у класі є чарівні віконця, за ними - найцінніший скарб планети Земля. Хто з вас хоче його побачити, може подивитися в це віконечко, але не розповідати, кого він там побачив, аж доти всі найцікавіші й найсміливіші не зазирнуть в нього. (Діти заглядають у віконця).

Учитель. То кого ви побачили в чарівному віконці? (Відповіді дітей).

Так, ви побачили в чарівному вікні-дзеркалі кожен себе - найцінніший скарб. Кожен з вас - неповторна особистість, людина, яка живе сьогодні, і саме такої більше на землі немає і не буде ніколи. Отже, найцінніший скарб планети -це людина, а найцінніший скарб людини - це здоров'я.

Я хочу, щоб ви, мої любі друзі, були, насамперед, здоровими. І тому ми помандруємо сьогодні стежками здоров'я, поведемо мову про те, як потрібно берегти і зміцнювати своє здоров'я.

**Пісня "Чарівний вагон".**

1. 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.

2. Щоб міцним здоров'я зберегти своє

Чистоти дотримуватись слід,

Сонце, і повітря, і водичка є.

Загартовуватися ти звик.

Приспів.

**Учитель.** Придивіться до сонечка, яке на дошці, чого немає у нього? Так, промінців. Якщо ми зберемо всі промінці, то наше сонечко буде радісним, усміхненим, веселим, здоровим. І девізом нашого заняття будуть слова:

**«Щоб міцне здоров'я мати, Треба промінці зібрати».**

Народна мудрість говорить, що здоров'я прибуває краплинами, а зникає пудами. Ці краплини здоров'я прибувають завдяки використанню цілого ряду умов.

Що ж це за умови, ми сьогодні з вами і дізнаємося.

**1. Перший промінчик "Режим дня".**

Діти, для того, щоб людина була завжди охайною, все встигала зробити, не спізнювалася на заняття, на роботу, вона повинна дотримуватися режиму дня.

Зараз ми перевіримо, чи дотримуєтесь ви його. Попрацюємо в групах. Розташуйте в картках режимні моменти в правильному порядку.

Звіримо результати за віршем

Сім годин – пора вставати.

Потім ліжко застеляти.

Далі робите зарядку.

Кожну вправу по порядку.

Чистіть зуби, умивайтесь.

Причесались – одягайтесь.

Сьома тридцять. Час до столу

Снідати. Та йти до школи.

Не крутіться на уроках,

Як папуги чи сороки.

Як повернетесь додому,

Мийте руки - та до столу.

Пообідайте смачненько,

Посуд вимийте гарненько.

Відпочиньте, подрімайте

Та завдання вчить сідайте.

І, готуючись сумлінно,

Спочивайте неодмінно.

Як освіту закінчили,

То тепер гуляйте сміло.

Дихайте повітрям свіжим,

Хай вас сонечко поніжить.

Молодці!

Діти, давайте поговоримо про такий режимний момент, як виконання домашніх завдань. Подивіться на малюнки, обговоріть в групах і скажіть, які помилки допустили діти?

А з яких завдань починають виконувати д/з – усних чи письмових?

А чи потрібно робити перерву під час виконання д/з?

Сонечко має перший промінчик

**2. Другий промінчик "Гімнастика. Активний відпочинок".**

Діти, до нас завітав лікар, який хоче дати вам деякі поради.

**Поради шкільного лікаря.**

Розкажу вам зараз, діти,

Дуже правила прості:

Як за партою сидіти -

Це потрібно у житті.

Спинку рівною тримайте,

Рук на книжку не кладіть,

Голову не нахиляйте,

Як окличний знак сидіть!

Будуть в вас здорові очі,

Швидко будете рости.

Хто здоровим бути хоче -

Вмій здоров'я берегти.

Лікар. Проведемо зараз **хвилинку** здоров'я **"Набираємося сили"**

Нахилилися вперед,

Нахилилися назад.

Повернулись вправо, вліво,

Щоб нічого не боліло.

До товариша всміхнулись.

Всі присіли, потягнулись

І на місце повернулись.

**Вчитель.** Після навчання найкращим відпочинком для вас буде заняття спортом, рухливі ігри, плавання, катання на велосипеді, самокаті, роликових ковзанах, взимку - на санчатах, лижах, ковзанах, фізична праця на свіжому повітрі.

1.Рух - це життя.

Він зміцнює здоров'я.

Клітинку кожну

Він зігріває кров'ю.

2.Без руху швидко

Стане кволим тіло.

Тож, склавши руки,

Не сиди без діла!

3.О спорт! О спорт!

Це просто клас!

Дружіть із ним завжди,

Здоров'я, юність силу дасть

І творчої снаги!

**3. Третій промінчик "Чистота - запорука здоров'я".**

Заходить **Королева Чистоти.**

Я не помилилася - це Майська школа? Я принесла вам посилку від мого друга Мойдодира. Він передав вам корисні поради.

Учні.

Кожний ранок умивайся, мий вуха та шию.

Чисть зуби вранці і ввечері.

Мий руки перед їжею, після будь-якого забруднення, обов'язково після туалету.

Коротко обстригай нігті.

Носи в школу гребінець і носову хустинку.

Ретельно мий овочі та фрукти.

Не смокчи та не гризи різні предмети, пальці і нігті.

**Королева.** Якщо будете дотримуватися цих правил, то будете здоровими.

Бережіть здоров'я власне,

Поки є на це ще час,

Бо життя таке прекрасне

І воно одне у нас. (І сідає за парту).

**4. Четвертий промінчик "Їжа - джерело росту і здоров'я".**

**Учитель**

**Цікава інформація**

**Вчені підрахували, що за 70 років життя людина з їдає приблизно 8 тонн хлібобулочних виробів, 11-12 тонн картоплі, 6-7 тонн м яса і риби, 10-12 тисяч яєць, випиває 10-14 тисяч літрів молока. На приймання їжі людина витрачає 6 років життя.**

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам'ятати про вітаміни.

**Учитель**. Наші вітамінки розкажуть самі про себе, а ви, діти, уважно послухайте.

**Учні.**

**Вітамін А**. Якщо ви хочете мати гарну шкіру, рум'яні щічки та добрий зір, звертайтеся до мене. Я товаришую із морквою, помідором, абрикосом, петрушкою, зеленою цибулею та кропом.

**Вітамін В**. Якщо ви хочете зростати сильними, веселими і мати добрий апетит, я вам допоможу. А товариші мої - це картопля, горошок, буряк, редис, квасоля та зелений салат.

**Вітамін С**. Якщо ви хочете мати міцне здоров'я, бути завжди бадьорими, я стану вам у пригоді. Мої друзі - лимон, апельсин, порічка та чорна смородина, капуста, зелена цибуля та хрін.

**Вітамін Д.** Я дуже потрібний тим, хто хоче швидко і добре рости, мати гарну статуру та міцні зуби. Хоча мої друзі не ростуть ані в садку, ані на городі, я також маю для вас корисні подарунки - це молоко, яйця, сир, вершкове масло. До того ж я товаришую із самим сонечком: влітку його промінці разом із засмагою передають вам і вітамін Д, тобто мене.

Учитель. Їжа за кількістю і якістю має відповідати вашому вікові, бути смачною і поживною, відновлювати витрачену розумову і фізичну енергію.

**П'ятий промінчик "Навколишнє природне середовище і здоров'я"**

Оскільки людина - це частина природи, то здоров'я людини, зокрема і

ваше, залежить від здоров'я природи.

**Учитель**

Помандруйте в поле, в гай-

Трав і квітів там розмай.

І у цьому розмаїтті

Ви знайдете безліч ліків.

Як зустрінуться вам, друзі,

Запашні ромашки в лузі,

Не забудьте їм вклонитись,

Й пелюсток росою вмитись,

Бо ромашкові відвари -

То найкращі ліки-чари.

**Сценка.** 1.Якщо зуби в вас болять,

Та зарадити не важко,

Зуби полощи ромашкою.

2.Коли хтось упав раптово,

Чи поранив руку, ногу -

Подорожник - всім дружок,

Прикладіть його лист

3.З кропиви борщі й салати

Добрі можна зготувати.

Хоч жалюча кропива,

Та жаліє всіх вона.

4.Від застуди і від кашлю

Випийте мікстуру краще:

З мати-й-мачухи відвар

Допоможе, друзі, вам.

**Сценка.**

- Дятле, друже, виручай,

Не засну ніяк - і край!

- Добре, Дрозде, небораку,

Дам тобі настою маку.

Валер'янки слізки-краплі

Заспокоять серце ваше.

А заварите лопух -

Вже волосся - мовби пух.

Скрізь:і в лісі, і у лузі -

Знайдете надійних друзів.

Пам'ятайте, любі діти!

Час травичку пожаліти!

Роси зберете медові -

Будете усі здорові.

**Учитель**. Молодці, гарні вірші розказали.

Як навколишнє середовище змінюється під впливом діяльності людей?

Чому треба берегти природу?

А що можуть робити діти для збереження природи від забруднення?

**Учні.**

Висаджувати дерева і кущі, бо рослини допомагають очищати повітря від

шкідливих речовин. лектроенергію. Щоб у домі була вода й тепло,

потрібно спалити багато вугілля, газу чи мазуту. А чим більше

спалюється, тим більше забруднюється природа.

Викидати менше сміття. Адже для його переробки працює багато заводів,

які теж забруднюють природу.

Пропоную пограти у гру , яка називається **"Додай слово"**. Це ті правила, які

ви маєте виконувати щодня. Попрацюємо хором. Я читаю, а ви додаєте слово, якого не вистачає.

1. Як прокинувся - вставай,

Ліні волі ... (не давай).

І під музику бадьору ти зарядку.... (починай).

Щоб здоровим довго жити,

Воду слід усім...(любити),

Мило, пасту, гребінець - будеш справжній...(молодець).

2. Зуби добре вичищай,

Милом руки...(вимивай).

Пам'ятай про основне,

Що здоров'я...(головне).

3. Але ти не поспішай, подивись спочатку,

Чи нічого не забув, чи усе в ... (порядку).

І дивись, не барись,

В школу швидко, швидко ... (мчись).

В школі, в класі не брудни,

Сміття бачиш ... (підніми).

4. Не носи в кишені жуйки,

Крейду, яблука і булки,

Кнопки, цвяхи, сірники,

А носи ... (носовички).

5. Будьте всі здорові, діти,

З усмішкою в світ ...(ідіть).

Хай вам щиро сонце світить,

Всі здоровими ...(ростіть).

6. Щоб тобою всі пишались,

Перехожі оглядались,

Так роби, щоб люди звикли -

Ти у всьому завжди ... (приклад).

7. Щоб міцне здоров'я мати,

Треба добре...(пам'ятати)

Дітям правила прості,

А за змістом - ...(золоті).

**VI. Шостий промінчик "Здоров'я пішохода".**

**Пісня**

Шлях безпечний обирать,

Щоб додому поспішать,

Вчать у школі (Тричі).

Як дорожній знак читать,

Щоб спокійно мандрувать,

Вчать у школі (Тричі).

Про смугастий перехід,

Де хазяїн - пішохід,

Вчать у школі (Тричі).

З світлофорами дружить,

Щоб завжди в безпеці жить,

Вчать у школі (Тричі).

**Учитель.** Давайте знову активно попрацюємо. Виконаємо «Тестові завдання».

1. Як потрібно обходити автобус?

**а) позаду;**

б) попереду;

в) як завгодно.

2. Чому дорожні знаки фарбують у яскраві кольори?

а**) щоб було далеко видно;**

б) щоб було гарно на дорогах;

в) всім подобаються яскраві кольори.

3. Чи можна переходити вулицю, якщо на світлофорі горить зелене світло,

а регулювальник забороняє рух

а) так;

**б) ні;**

в) за бажанням пішохода.

4. Ти з друзями хочеш пограти у м'яча:

а) гратимете на дорозі, коли не їздять машини;

**б) підете грати на стадіон**;

в) де завгодно.

**VIІ. Промінчик "Корисні і шкідливі звички.»**

**Учитель** ( звертається до плаката)

Є в людини приховані вороги,

Шкідливі звички звуться вони –

Нігті кусати, гризти олівці –

Це зовсім не потрібно тобі у житті.

Про які шкідливі звички ви дізнались з вірша? Чим вони небезпечні? А які є ще шкідливі для здоров’я звички?

А які є корисні звички?

Назвіть, які ви знаєте процедури, що допомагають загартовувати організм.

Адже вони теж додають бадьорості й сили.

Відповіді дітей. (Повітряні та сонячні ванни, обтирання тіла мокрим

рушником, обливання холодною водою, миття ніг прохолодною водою і т.д.).

Повітря, сонце і вода -

Для всіх хвороб просто біда.

Тож гартуватись, друже, слід,

Щоб врятуватися від бід.

На сонце личко підставляй,

Водою тіло обливай,

Морозу, холоду не бійся,

А для сміливості ти смійся.

Недарма народна мудрість говорить: "Сонце, повітря та вода - наші

найкращі друзі!". Пам'ятайте завжди про це.

Які ви знаєте шкідливі звички?

Шкідливі звички, мовби тінь,

Все ходять за тобою,

І так чекають на ту мить,

Щоб потягнуть з собою.

Наркотики і цигарки, спиртне -

Це просто страх,

Як ви подружитесь із ними -

Здоров'ю буде крах.

То що ми скажемо шкідливим звичкам?

Ні.

**VIІІ. Промінчик "Веселий настрій і здоров'я"**

Як, на вашу думку, чи поліпшується в людини самопочуття від гарного

настрою і щирої усмішки?

Пригадайте, ми вже з вами говорили про те, що гарний настрій - це ознака

здоров'я. І навпаки: смуток, журба, хвилювання, поганий настрій

негативно впливають на здоров'я людини.

Тому ми зараз трішки відпочинемо і пожартуємо.

**Усмішка 1.**

**Уже умився**

Умивайсь, бери, синочку,

Швидше-бо не мнися!

Так за мене он, в куточку,

Кіт уже умився.

**Усмішка 2**

Вася йшов до школи

Із портфелем у руці.

А під вухом біле коло,

Білі плями на щоці.

- Васю, - пирснули хлоп'ята, -

Ти що, хату десь білив,

А чи борошно із татом

У млині всю ніч носив?

- Ні, - малий пригладив чуба

І протяг легким баском, -

Це я довго чистив зуби

Білосніжним порошком. (Б.Шрубенко.)

**Учитель.** Діти, зараз ми розв'яжемо веселий приклад.

Гляньте на екран. **ГАРНИЙ НАСТРІЙ + ? = ЗДОРОВ'Я**

Який другий доданок ви б поставили на місце знака питання?

(Учитель прикріплює замість знака питання малюнок клоуна з усмішкою).

**Учитель.** Упродовж усього існування людства здоров'я цінувалось над усе.

Наші пращури добре розуміли значення здоров'я. У народних приказках і

прислів'ях збереглося безліч порад. А які ці поради, ми зараз і дізнаємося, склавши прислів’я.

1.Здоров'я маємо - не дбаємо, а втративши - плачемо.

2. Здоровий злидар щасливіший від багача.

3. В здоровому тілі – здоровий дух.

4. Коли немає сили, той світ немилий.

5. Люди часто хворіють, бо глядітись не вміють.

6. Перейшов на ліки – пропав на віки.

7. Біль без язика, але каже, де болить.

8. Держи голову в холоді, ноги в теплі – будеш вік жить на землі.

9.Не смерть страшна, а недуга.

10.Веселий сміх – здоров’я.

Так, здоров'я треба берегти, бо його важко відновити.

**Учитель.**

Послухайте одну легенду і подумайте, чого вона нас навчає?

Колись у давньому Китаї жив мудрий але пихатий мандарин. Аж ось пішла по всій країні чутка, що неподалік кордону з’явився мудрець, розумніший від усіх на світі. Дійшло це і до мандарина. Дуже він розлютився. Як міг хтось бути мудрішим від нього? Але виду він не подав і запросив мудреця до себе у палац. Сам надумав обдурити чоловіка: « Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве? Якщо мудрець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертве – я його випущу…» І ось день зустрічі… Зібралось багато народу. Всі хотіли подивитися на двобій двох мудрих людей. Мандарин звернувся до чоловіка: що я тримаю в руках – живе чи мертве?. Мудрець трохи задумався і відповів: « Все в твоїх руках». Збентежений мандарин відпустив метелика, і той полетів, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Від кого чи від чого залежить наше здоров’я?

Ми знайшли з вами всі промінчики. Тепер наше сонечко тепле, ласкаве,

веселе.

**Заходить Королева Здоров'я.**

Ну все, доволі!

Розумні діти в Майській школі.

Пам'ятайте:

Здоров'я - найбільше багатство!

Будьте здоровими,

Будьте щасливими,

Будьте розумними,

Будьте красивими!

**Учитель**. Сьогодні ми з вами багато чого пригадали, дещо дізналися нове,

над чимось задумалися. Ростіть здоровими, діти, щоб раділи ви світові, а

світ радів вам!

Швидко спливають хвилини -

От і прощатись пора.

Я на прощання вам зичу

Щастя, здоров'я, добра.

**Усі разом.**Здоро в'я - це сила!

Здоров'я - це клас!

Хай буде здоров'я

У вас і у нас.

Заключна пісня.

Приспів.

Щоб було завжди все добре

і в порядку, і в порядку, і в порядку.

Не лінуйся і роби завжди зарядку,

завжди зарядку, завжди зарядку.

1.Треба спортом нам активно всім займатися,

загартовуватись, добре харчуватися,

Бо здоров’я ти за гроші не придбаєш,

Ти в руках міцно своїх його тримаєш

Приспів

2.Хто здоровий,той не плаче, а сміється,

Бо йому завжди в житті все удається,

І відходять всі печалі і тривоги,

Відкриваються широкії дороги.

Приспів.

*За гроші можна купити:*

Ліжко, але не сон,

Книжку, але не розум,

Розваги, але не щастя,

Зв’язки, але не друзів,

Владу, але не повагу,

Будинок, але не сім'ю,

Їжу, але не аппетит,

Ікону, але не віру,

Ліки, але не здоров’я.