**Гра – подорож**

**«В гостях у Сонечка на галявині Здоров’я»**

**Педагог-організатор**

**Медведівської ЗОШ І-ІІст.**

**Гаврилюк Г.М.**

**Мета:** створити умови для закріплення знань учнів з питань здорового способу життя;

Розширити поняття про те, що від здоров’я залежить здоров’я нації.

Розвивати бажання вести активний спосіб життя, дбати про свій фізичний і духовний стан. Виховувати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров’я. Дати дітям корисні поради щодо збереження і зміцнення здоров’я.

**Обладнання:** плакати з теми, малюнки.

**Хід заходу.**

**Ведуча:** Доброго здоров’я, діти, доброго вам дня!

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня,

Хай сміється мирне небо і дивує світ.

А земля хай дарує вам барвистий цвіт.

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

А здоровий і веселий – щастя не мине!

**Ведуча ІІ:** Гостей наших радо усіх зустрічаєм,

Для них привітання від дітей ми маєм,

Ми хочем, щоб ви всі щасливі були,

Щоб діточки ваші здорові росли,

Щоб смуток і горе назавжди пішли.

**Всі разом:** Будьте здоровими!

Будьте красивими!

Будьте веселими!

І завжди щасливими!

**Ведуча І:**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!

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

**2.**Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде.

**3.**Бо здоров’я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людини

Всі дороги і стежини!

**Ведуча І:** У народі кажуть: «Немає щастя без здоров’я»

**Ведуча ІІ:**Щоб бути щасливим, потрібно дбати про своє здоров’я.

**Ведуча І:**І тому ми помандруємо сьогодні стежками здоров’я, і

Дізнаємось як потрібно берети 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.

**Ведучий ІІ:** Яке гарне наше сонечко, але чогось немає у нього? Так промінців. Якщо ми зберемо всі промінці, то наше сонечко буде радісним, усміхненим, веселим, здоровим, а галявина засяє всіма сонячними барвами.

**І девізом сьогоднішньої подорожі будуть слова:**

**«Щоб міцне здоров’я мати,**

**Треба промінці зібрати»**

**Ведуча І:**Народна мудрість говорить, що здоров’я прибуває краплинами, а зникає пудами. Ці краплини здоров’я прибувають завдяки використанню

цілого ряду умов.

(**Діти виходять на сцену і по черзі називають промінчики.)**

**1.Перший промінчик «Режим дня».**

Для того, щоб людина була завжди охайною, все встигала зробити,

не спізнювалася на роботу, до школи, вона повинна дотримуватися режиму дня.

**2.Другий промінчик «Гімнастика».**

Активний відпочинок.

Здоров’я ви маєте берегти самі, а лікар вам дає такі поради:

**(Виходить на сцену лікар.)**

**Поради 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.

**Ведучий ІІ:**Після навчання найкращим відпочинком для вас буде заняття спортом, рухливі ігри, плавання, катання на велосипеді, взимку на санчатах, ковзанах, фізична праця на свіжому повітрі.

**1.**Рух – це життя.

Він зміцнює здоров’я

Клітинку кожну

Він зігріває кров’ю.

Без руху швидко

Стане кволим тіло,

Тож, склавши руки,

Не сиди без діла!

**2.Третій промінчик «Чистота – запорука здоров’я».**

**(На сцену виходить Королева чистоти.)**

Я не помилилася - це Медведівська школа?

-Так.

Я принесла вам цю посилку.

**(Діти по черзі підходять до посилки, дістають аркуші з правилами гігієни і по черзі читають.)**

**-Кожний ранок умивайся.**

**-Чисть зуби вранці і ввечері.**

**-Мий руки перед їжею, після будь-якого забруднення.**

**-Коротко обстригай нігті.**

**-Носи в школу гребінець і носову хустку.**

**-Ретельно мий овочі і фрукти.**

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

**Королева:**Якщо будете дотримуватися цих правил, то будете здорові.

Бережіть здоров’я власне,

Поки є на це ще час,

Бо життя таке прекрасне

І воно одне у нас.

**Учні:**

1.Щоб міцне здоров’я мати.

Треба добре – добре знати

Дітям правила прості,

Та за змістом – золоті.

2.Щоб нічого не боліло,

Полюбити треба мило!

Часто й чисто руки мити

Та охайному ходити.

3.Щоб здорові зубки мати,

Слід про них щоденно дбати

Чистить, ротик полоскати,

А твердого не кусати.

4.Овочі та фрукти мити

Щоб ніколи не хворіти.

Бо мікроби щохвилини

Так і липнуть до людини!

5.Кожен день по розпорядку

Маємо робить зарядку.

Для здоров’я вона плюс

Намотай собі на вус.

6.Та й волосся причесати,

Щоб красивий вигляд мати.

А в кишені кожну днину

Носову ношу хустину.

7.Щоб здоровим довго жити,

Воду слід усім любити.

Мило, пасту, гребінець.

Будеш справжній молодець.

8.Щоб здоровими зростати,

Треба бігати, стрибати.

Тіло й волю гартувати,

І щоденно пам’ятати,

Що здоровими й міцними

Ми потрібні для Вкраїни.

**Лікар:**Здоров’я – це найвище благо, дароване людині природою.

Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим.

На жаль, досить часто ми бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити, здоров’я легко, а повернути дуже важко, інколи

неможливо.

**(Учні по черзі називать прислів’я .)**

**1.Здоров’я за гроші не купиш.**

**2.Хворому і мед гіркий.**

**3.Праця – здоров’я, лінь – хвороба.**

**4.У здоровому тілі – здоровий дух.**

**5.Здоров’я дорожче за золоте.**

**6.Здоровий не знає, який він багатий.**

**7.Було б здоров’я – все інше наживеться.**

**8.Бережи одяг поки новий, а здоров’я – поки молодий.**

**Ведучий І: А зараз до вашої уваги «Весела хвилинка»**

**1.**Мамо, яку ви сорочку мені дасьте сьогодні? – гукає Василько з ванної кімнати.

-З короткими рукавами.

-А чому ти питаєш, синку?

-Щоб я знав доки руки мити.

2.У хаті – метушня.

Сестра гукає: «Де пальто?»

А де пальто – не зна ніхто.

Отак у нас щодня.

Шука портфеля старший брат,

Сорочку – середній брат,

Штанці – молодший, а я згубила черевик,

І олівець раптово зник, шукаю все підряд,

Пальто знайшли ми у кутку,

Портфель – в садочку на бузку.

Ну а штанців нема, коли дивлюся – ось вони,

Лежать під лавою штани, на них Мурко дріма.

Дев’ятка б’є.Ну так і є. Спізнились на урок.

Порозмовлявши віч-на-віч, на місце класти кожну річ

Даєм собі зарок.

А зранку знов лунає крик: Де мій портфель? Де черевик?

І знову метушня. І тільки чути: де та де?

І хата обертом іде. Отак у нас щодня.

**Учень:**Щоб мати здоров’я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам’ятати про вітаміни.

**Ведучий ІІ:Наші вітаміни розкажуть самі про себе.**

**Учні:**

**Вітамін А:**Якщо ви хочете мати гарну шкіру, рум’яні щічки та добрий зір, звертайся 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, редиска, квасоля та зелений салат.

**Вітамін С:**Якщо ви хочете мати міцне здоров’я, бути завжди бадьорим, 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, а також маю для вас

Корисні поради – це молоко, яйця, сир. До того ж я товаришую із самим сонечком влітку його промінці разом із засмагою передають вам і вітамін Д, тобто мене.

**Ведучий І:**Їжа за кількістю і якістю має відповісти нашому вікові, бути смачною і поживною, відновлювати витрачену розумову і фізичну енергію.

**Ведучий ІІ:** В усіх куточках Землі люди хочуть бути здоровими і гарними. Тому я вам бажаю бути здоровими, красивими і добрими.

Тоді й у країні буде мир і спокій.

**Учні:**

**1.**Весело у світ дивіться,

Сум від себе проженіть.

Встали рано – усміхніться

Й з радістю весь день живіть!

2.Усмішка, неначе сонце,

Світло і тепло дає.

Як загляне у віконце,

Зразу радістю стає.

3.Той здоровий, хто сміється,

Бо нічого не болить.

Все йому в житті вдається,

І чудова кожна мить.

4.Гарна думка серце гріє,

І чарівним все стає.

Доброта зцілити вміє

І здоров’ячко дає.

**Ведучий ІІ:**Найбільше багатство – здоров’я людини,

А люди здорові – багатство країни!

А будуть здоровими діти рости,

То буде країна Багатством цвісти!

**Пісня: «Бажаю вам щастя»**

1. Зазирнуло сонце у віконце,   
   Привітало вас дітей нових   
   І від цього заспівало серце,   
   І птахи з небес тут разом з ним,   
   Усміхались людям перехожі,   
   Усміхались квітам і птахам.   
   Кожен день святковим бути може,   
   З ним мої вітання, друзі, вам.

**Приспів**.   
Бажаю вам щастя, бажаю здоров'я,   
Щоб радість наповнила ваші серця.   
Бажаю вам, друзі, щасливої долі,   
Нехай розквіта Україна моя!   
І буде вам щастя, і буде здоров'я,   
І радість наповнила ваші серця,   
І знаю, що буде добрішою доля,   
Коли розквіта Україна моя!

2. Хмари в небі котяться повільно,   
Сонечко блакитно виграє.   
Я щаслива, що живу, де вільно,   
І що Україна в мене є.   
Розквітала Україна мила,   
Заспівала пісеньку просту.   
Всі ми разом – це велика сила,   
То ж працюймо на свою мету.   
**Приспів.**