**Заняття з елементами тренінгу :**

**Бути здоровим – це круто.**

**Мета:** формування фізично і морально здорових, сильних дітей;

спонукання дітей до активного способу життя, пропаганда здорового способу життя;

Розширити знання дітей про особисту гігієну, виникнення різних хвороб. Розвивати вміння берегти здоров'я, слідкувати за собою. Виховувати життєву потребу – бути завжди здоровим.

Обладнання :напис на дошці, демонстраційний матеріал, кульки, ноутбук.

Хід заходу

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 здорових і веселих щастя не мине.

Діти, як ви думаєте, чому я привіталася з вами, побажавши доброго здоров'я? Що ж таке здоров'я ?

Здоров'я — розкіш для людини,  
Найбільша цінність у житті.  
Як є здоров'я — день при днині,  
Можливість є йти до мети.  
Тоді є радість, щастя, диво,  
Краса у крапельці роси.  
Тоді людина йде щасливо  
Серед безмежної краси  
И чарівність світу відчуває.  
Для неї в хмурість — дні ясні.  
Вона всі труднощі долає  
И співає радісні пісні.  
Вона — здорова! Це чудово,  
Бо їй нічого не болить.  
Вона добро творить готова.  
І це прекрасно! Можна жить!

Діти про що цей вірш.

На сьогоднішньому заняття ми будемо говорити про здоров'я, здоровий спосіб життя, тому тема нашого заняття : Бути зоровим – це круто.

Я хочу запропонувати вам вирушити в подорож до острова Здоров'я, де є схований скарб. Я підготувала корабель, де є фото вашого класу. Щоб допливти до острова потрібно пройти декілька випробувань. Ну що, почали.

**Перший острів « Пазлик Яблуко ».** Погляньте наше яблуко вже неживе, гниле, наша завдання оздоровити його. Я кожному роздаю по дві частинки від яблука, ваша здача знайти правильну відповідь на запитання – Що таке здоров'я. Та пояснити.

Яблуко стало зелене, отже, здорове. Давайте ще раз прочитаємо з чого складається здоров’я.

В мене в руках є справжнє здорове яблуко, я пропоную взяти його в руки та закінчити речення – Здорова людина – це …

**Наступний острів - модель здоров'я.** Я роздаю вамчисті аркуші паперу, а ви уявляєте, що листок – це ваше здоров’я. А зараз разом починаємо згинати на чотири частини, потім відірвемо шматок аркушу внизу будь-який. Тепер розкриваємо.

* Який його стан, чи можемо ми його повернути в початкову форму?
* Що краще: запобігти чи відновити зруйноване?
* А що ви будете робити щоб запобігти руйнуванню здоров'я?

**Острів – змагання хто швидше** – це наша фізкультхвилинка. Часто показником здоров’я людини є здоров’я легень. Якщо вони здорові, то в них вміщується багато повітря. Зараз побачимо які у вас легені. Всі учні починають надувати шарики.

Що людина повинна робити щоб мати здорові легені ?( не курити, прогулянки на свіжому повітрі, спорт, зарядка, тренуватися шариками).

**Острів – гра корисно-шкідливо.** Якщо корисно плескаєте в долоні, якщо шкідливо нічого не робите.

Виконувати ранкову гімнастику +

Дотримуватись режиму дня +

Гризти нігті –

Довго дивитись телевізор -

Вживати алкоголь -

Правильно харчуватися +

Говорити неправду -

Ходити зсутулившись -

Провітрювати регулярно свою кімнату +

Їсти чіпси -

Запізно лягати спати –

**Острів ЗДОРОВ'Я -** дивимось що там за скарб схований – це здоров’я, отже запам’ятай найцінніший скарб для кожної людини, який не купиш – це здоров’я.

На початку нашого заняття було одне яблуко, а зараз подивіться скільки є. Давайте кожен візьме яблуко і продовжить речення – Щоб бути здоровим я буду…

На кінець я пропоную подивитись презентацію, яку я підготовила для вас. Вона про все те, що ми сьогодні говорили.

Найголовнішим для людини є не тільки фізичне здоров’я, але психологічне – це позитивні емоції, гарний настрій, подарунки, компліменти одне одному. Хочу вам подарувати смайлики, щоб ви завжди посміхались. А ще однією умовою щоб бути здоровими є обійми, тому пропоную обійнятись