**НВК Новоайдарська школа – гімназія**

**Новоайдарської Районної ради**

**Урок на тему:**

***«Здоров’я – найбільший скарб»***

(урок подорож «Країною здоров’я »)

****

Підготувала:

вчитель початкових класів

Бакланова О.П.

**«Здоров’я в світі – головне,**

**а здорових і веселих щастя не мине!»**

**Мета:** Дати учням поняття про те, що здоров'я - це основа щастя людини, ознайомити з ознаками здоров'я, переконати їх у тому, що здоров'я кожного великою мірою залежить від способу його життя. Виховувати гігієнічну культуру, бережливе ставлення до свого здоров'я.Розвивати кмітливість, пізнавальну активність, творче мислення дітей; викликати в учнів стан емоційного задоволення та бадьорий настрій.

**Тип заняття:**уявна подорож Країною здоров'я.

**Обладнання:**таблиці, малюнки, проект «Здоров 'я-

найцінніший скарб», декорації до гри - подорож «Веселка здоров'я*».*

**1. Вступне слово:**

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!

-Чудово, коли дитина здорова. Тоді їй усе хочеться робити. І відпочити, і гратися, і вчитися, і займатися спортом.

Сьогодні ви навчаєтеся в школі, але з кожним роком підростаєте, мужнієте. Час мине дуже швидко. Ви станете дорослими і підете навчатися , а потім працювати, будете здійснювати свої мрії. Тому треба бути сильними, витривалими, щоб долати перешкоди на своєму шляху, а це означає бути здоровими. А коли діти будуть здоровими, то виростуть з них здорові і сильні люди, тобто міцна і здорова нація.

Здоров'я людини - найбільше багатство.

Його неможливо ніколи купити.

Його не буває в житті забагато.

Без нього не можна у щасті прожити.

1. Азбуку здоров'я я вивчаю.

    І тому я скрізь встигаю -

    І навчатись і співати,

    І трудитись й малювати.

2. Я про себе так скажу:

   З фізкультурою дружу.

   Такі заняття до снаги.

    Не маю зайвої ваги!

3. Овочі і фрукти -

    Мої улюблені продукти.

    Я здоров'я не гублю

    І "мівіну" не люблю.

4.Спорт, краса, здоров'я - сила.

    Фізкультура теж нам мила.

     Геть від нас "хвороби віку" -

     Жити хочемо без ліку

5. Кожен день по розпорядку

    Маємо робить зарядку.

    Для здоров'я вона плюс

    Намотай собі на вус.

6. Шкідливих звичок я не маю

    І вас до цього закликаю!

    Бути здоровим це наука.

    Гарний настрій-запорука.

7. Хто здоровий, той сміється,

    Все йому в житті вдається,

    Він долає всі вершини,

    Це ж чудово для людини!

8. Хто здоровий, той не плаче,

    Жде його в житті удача,

    Він уміє працювати,

    Вчитись і відпочивати.

9. Хто здоровий - не сумує,

    Над загадками мудрує,

    Він сміливо в світ іде.

    Й за собою всіх веде.

10. Лиш один рецепт на світі

      Всім-усім підходить дітям:

Коли спорт полюбиш –

Сильним, спритним будеш.

11.Зрозуміло, всім відомо,

Що приємно буть здоровим,

Тільки треба знати,

Як здоровим стати.

- Я дуже хочу, щоб ви, мої любі діти, були, насамперед, здоровими.

Отже , сьогодні ми з вами вирушаємо в подорож  до Країни здоров’я і розкриємо таємниці про те, що потрібно робити для того щоб зберегти здоров’я.  Вмощуйтесь зручненько на своїх місцях і вирушаємо.  Отже, будьте уважні під час подорожі. В дорогу!

**Пісня « Чарівний вагон»**

1.​ Чарівний вагон біжить, хитається,  
Швидкий потяг набирає хід.  
Подорож вже наша починається,  
Раді ми зустріти тут усіх.

Стрічкою, стрічкою наша путь стелиться

Бути здоровими хочемо завжди.

Кожному, кожному в кращеє віриться,

Про здоров'я дбатимеш і нема біди.

2. Щоб міцним здоров'я берегти своє  
Чистоти дотримуватись слід,  
Сонце, і повітря, і водичка є,  
Загартовуватися ти звик.

**Стукіт у двері, до класу заходить Айболить** (шкільна медсестра)

Добрий день! Це 1 клас?

Зустрічайте, я - до вас.

Бачу, у вас зібралося гостей багато

Тож хочу я з вами у ігри пограти.

І перевірити чи ви самі не хворі?

Попрошу всіх встати :

Всі дихайте.... ( слухає 2-3 чоловіка)

Не дихайте... (слухає 2 чол.).

Все в порядку, спочивайте...

Дружно руки підіймайте...

Все прекрасно, опускайте...

Нахиліться, розігніться,

Станьте прямо, усміхніться.

- Так, я медоглядом задоволений, бо ніхто з дітей не хворий. Всі веселі та здорові і до подорожі готові.

**Учитель.**  Дітки, з нами у подорож вирушає сонечко, але придивіться чого немає у нього? Так, промінців. . Вони загубилися від сонечка, яке завжди своїм теплом усіх зігріває і також дарує здоров’я. Якщо ми зберемо всі промінці, то наше сонечко буде радісним, усміхненим, веселим, здоровим, а галявина засяє всіма сонячними барвами. І так, вирушаємо.

**Вчитель.**

Наша перша зупинка – острів Бруд нуль. Вони не вмиваються, не чистять зуби, нігті у них чорні і не обрізані. Вони не чистять взуття, не слідкують за одягом і ходять патлатими. Там живе дівчинка Плямка: Шапочка у глині, сажа на коліні, пальчики зелені, плаття у смаженні. Вся замурзана, брудна, неохайна дуже, подивіться: ось вона впала у калюжу.

**Плямка.**

Не вмивайтеся ніколи і не мийте навіть рук,

Не потрібне це заняття,  не вартує стільки мук.

Знов замурзуються руки, шия, вуха, все у вас,

Та навіщо сили трарить і даремно гаять час?

Стригтися також не варто, та й резону в тім нема,

Бо однаково на старість облисіє голова.

*Вбігає муха…*

**Вчитель.**

Ой, а це що за невідомий літаючий об’єкт?

**Муха.**

Я -  нахабна чорна Муха.

Скажеш «Киш!», та я не слуха.

Я куштую пиріжки, цукор, каву та вершки,

Повзаю у мисці з сиром,

Вправно плаваю в кефірі,

Над тарілками кружляю,

В сміттєпроводі гуляю,

В бруді добре розбираюсь,

Знайти друзів намагаюсь.

*(Оглядає Плямку з обох боків)*

**Муха.**

Довгі нігті маєш?

Мити руки забуваєш?

В тебе брудні вушка!

Ти ж моя подружка!*(обнімає)*

**Муха.**

Ну що дорогенька, подружко, сьогодні день нашої зустрічі. Я пригощаю.

*(Дає Бруднулі немите яблуко)*

Пригощайся, Плямко. Брудненьке, немите, недоспіле, смачненьке.

*Плямка бере яблуко, надкушує і хапається за живіт.*

**Плямка.**

Ой, ой, напевно там багато мікробів?

З’являються мікроби.

**1-й мікроб.** Любі діти, милі діти,

Хочемо з вами подружитись,

Щоб і в школі, і удома

Поряд з вами завжди жити.

**2-й мікроб.** Я – мікроб, я вас дістану,

Плюну раз, і плюну два.

Все у вас буде боліти,

А не тільки голова.

**3-й мікроб.** Хто мене тільки вдихне –

Той кахикати почне.

**4-й мікроб.** Пам’ятатимуть нас всі,

І дорослі, і малі.

Де ми побуваємо,

Слід скрізь залишаємо.

**5-й мікроб.** Я веселим малюкам

Кілька цінних порад дам.

Якщо будете так робити,

Завжди будемо дружити.

**6-й мікроб.** Не вмивайтеся ніколи

І не мийте з милом рук.

Не потрібне це заняття.

І стількох не варто мук.

**7-й мікроб.** Знов замурзаються руки,

Шия, вуха, все у вас...

То навіщо ж тратить сили

І даремно гаять час.

**Лікар Айболить.**

Буде все у вас боліти, як нічого не лічити

Буде світ тоді не милий, і не буде в діток сили.

Коли рук своїх не мити і брудну водичку пити,

Їсти овочі не миті, ось таким брудним ходити.

Буде все у вас боліти, як зарядку не робити,

Будете тоді маленькі, безсилі і слабенькі,

А коли не має сили, світ тоді стає не милим,

А таким ходить не стид? Ви погляньте на цей вид!

**Лікар Айболить.**

Ой мені прийшло СМС від мого друга Мийдодіра. Він каже, що не любить таких неохайних малят.

**Друга зупинка до Країни Здоров'я - це місто "Мийдодірія"**

**Мийдодір.** Всі Чуковського читали

І мене вже упізнали.

Я великий умивальник,

Всім відомий Мийдодир.

Умивальників директор

І мочалок командир.

Дайте відповідь мені:

Шлях до загадкової країни,

Де живе здоров’я ваше,

Чи всі знаєте?

Та дорога не проста

Із-за кожного куща

Може ворог з’явитись.

Вам доведеться з ним боротись.

**Муха.** *(Бере одну дитину і тягне)*

Краще ти мене послухай,

Я живу і бід не знаю,

Мило в очі не пече,

Щітка десна не дере,

Огірки, моркву не мию,

Хочеш, друг, пішли зі мною.

*(Тягне хлопчика із собою. Мойдодир – тягне до себе)*

**Мийдодир.** Не йди ти за нею, не пробуй!

Загризуть тебе мікроби.

Зараз я покличу на допомогу своїх друзів.

Вітаміни! Йдіть до нас.

**Вітаміни.**

Добрий день, впізнали нас?

Ми вітаміни – дуже корисні для людини.

**Вітаміни.**

1. Ми – маленькі вітаміни,

Дуже корисні узимку!

Ми із вірусом воюємо,

Ми за вірусом полюємо!

2. Щоб не хворіти грипом та ангіною,

Вживайте, діти, вітаміни!

Хто з вас знає, де ми є,

Хай нам підказочку дає!

**Вітамін А.** Якщо ви хочете мати гарну шкіру, рум'яні щічки та добрий зір, звертайтеся до мене. А чи знаєте ви моїх друзів, які допомагають мені бути таким гарним? ( Я товаришую з 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 , житній хліб, вівсяна та гречана крупи, печінка, м’ясо.

**Вітамін С.** Якщо ви хочете мати міцне здоров'я, бути завжди бадьорим, я стану вам у пригоді. Мої друзі - лимон, апельсин, 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.

**Вітамін Е.** Хто дружить із нами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби.

**Ведуча.** Діти, а ви хочете допомогти прогнати мікробів і муху?

Тоді, ***«Хто здоров'я гарне має, той загадки відгадає»***

1 .Малюкам усі корисні,

Вітамінами багаті.

Як же звуться ці продукти?

Мабуть... ( овочі та фрукти).

2.Щоб мікроби поховались

І назад не повертались,

Ти, дитино, першим ділом

Подружись з ... ( водою й милом).

З.Щоб бадьорим бути зранку,

Весело роби ...( зарядку).

4.Гладеньке, запашненьке,

Миє чистенько,

Треба, щоб у кожного було,

Що малята?... ( мило).

5.Лежу в кишені я, чекаю

Рев, бруднуль і плаксія.

Витру їм потоки сліз,

Не забуду і про ніс. (носова хустинка).

6.Гарний той, хто сміливий та дужий,

Хто із спортом ще змалку дружить.

Мати гарну спортивну фігуру,

Допоможе урок ... (фізкультури).

**Лікар Айболить.** Молодці, діти, вірно відгадали загадки. А зараз давайте пограємо у гру „Так чи ні?”.

Для ващого здоров’я корисно:

перевтомлюватися;

гуляти на свіжому повітрі;

їсти жирне і солодке;

багато рухатися;

їсти в один і той же час;

перед споживанням їжі не треба мити руки;

їсти багато овочів та фруктів.

**Вчитель**.Молодці, діти, ви допомогли Мийдодиру і його друзям перемогти мікробів. Давайте їх проженемо.

*(Вітаміни виносять мило з мочалками і миють мікробів)*

**Мийдодир**. Так, гарненько їх помийте,

Мило, друзі, не жалійте!

Геть хай тікають

І повертатися не сміють.

*(Мікроби тікають) (Виходять вітаміни)*

1. От і втекли усі мікроби,

Ці бруднулі і нероби.

Нехай же начуваються

Й на очі не трапляються.

2. Тепер ви знаєте, де беруться хвороби?

Їх переносять злі мікроби!

Це маленькі злодіяки,

Хулігани, розбишаки,

Що живуть усюди,

Де є повно бруду.

3. У болоті, у грязюці,

У смітті та у пилюці.

Під брудними нігтями,

Пазурами й кігтями.

Той, хто руки не помиє,

Їх ковтне і захворіє.

4. І тому, малята,

Вам слід пам’ятати:

Будете вмиватися,

Митися, купатися,

Повтікають злі мікроби,

А із ними всі хвороби.

5. Мийте овочі і фрукти,

Їжте свіжі лиш продукти.

І тоді, любі малятка,

Буде все у вас в порядку.

*(Виходить Бруднуля)*

**Бруднуля.** З вітром, сонцем подружуся.

Буду робити зарядку.

Душ холодний приймати,

Зуби чистити пастою.

**Мийдодір.** Так, щось я зовсім не розумію.

**Бруднуля**. Я була колись бруднулею,

Та тепер я зрозуміла,

Що чистою жити прекрасно!

**Мийдодір.** Що ж минулу бруднулю ми будемо звати чистюля.

**Мийдодір.** Відверто,діти, вам скажу:

Класний ви народ!

Ніхто з вас я бачу

Не їсть немитих ягід,

Чистите зуби, миєте вуха...

**Ведуча.** Отже, щоб бути чистюлями, бути здоровими треба:

1. Не лінуватися робити зарядку, чистити зуби, мити вуха та шию.
2. Дружити зі спортом.
3. Рухатися якомога більше на свіжому повітрі.
4. Бути охайними.
5. Їсти як найбільше овочів і фруктів, бо вони містять багато вітамінів, а також всі корисні для організму продукти.
6. Набігавшись не пити холодну воду.
7. Провітрювати частіше класну кімнату та робити вологе прибирання.

**Бачу ви справжні друзі чистоти.** Якщо ви дотримуєтесь всіх цих правил, то неодмінно будете здоровими. Думаю, що ви завжди будете охайними, чистими і завжди радуватимете інших своїм зовнішнім видом та поведінкою. А ми рушаємо до нашої наступної зупинки.

**Третя зупинка "Веселка здоров'я"**

**1. Виходить дитина з червоною стрічкою.**

Гарний помічник здоров'я - розпорядок дня.

Тільки ті діти встигають

 І уроки повчити,

І в спортивних секціях займатись,

 І з друзями пограти,

 І книжечку почитати,

 Які живуть за розпорядком дня.

Він є важливим дуже, кажуть люди,

Ви встигнете із ним усюди.

**2. Оранжевий колір - це харчування**

Вітаміни для дітей

Дуже необхідні.

Щоб були рум'яні щоки

Пийте всі моркв'яні соки.

Більше їсти вітамінів:

Овочів і фруктів.

Та не треба відмовлятись

І від молочних продуктів

Без винятку, друзі , овочі всі

Дуже корисні і дуже смачні

Ягоди і фрукти теж,

Бо вітамінів у них - без меж.

**3.Дитина з жовтою стрічкою**

Ми молодь - нації надія.

Одна на всіх у нас є мрія.

Щоб результату досягти

Шкідливим звичкам скажим – Ні!

Жовтий колір веселки горить,

Тож від шкідливого відмовимося вмить.

4**. Дитина із зеленою стрічкою.**

Зелений колір - відпочинок на природі.

Ура екскурсіям , туризму і походам!  
Здоров'я - це ранок

Зі свіжим повітрям.

Це сонце, що гріє

Ласкаво й привітно.

Це хвилі Дніпра,

Що нам сили дають.

Бери це сміливо,

Мій друже і в путь.

**5. Дитина з голубою стрічкою.**

Для здоров'я дуже корисні позитивні емоції.

Весело у світ дивіться

Сум від себе проженіть!

Встали рано - усміхніться.

З радістю весь день живіть.

**6. Дитина із синьою стрічкою.**

Треба чистим буть і гарним.

Синій колір - це вода.

Мийтесь, вмивайтесь і обливайтесь.

Веселка всміхнеться вам молода.

**7. Дитина із фіолетовою стрічкою.**

Зарядка й фізична культура - здоров'я,

Про це знає кожен і всі.

Кличе до спорту веселка,

Дає фіолетові промінці.

**Четверта зупинка «Спортивна ».« Гімнастика. Активний відпочинок »**

- Після навчання найкращим відпочинком для вас буде заняття  
спортом, рухливі ігри, плавання, катання на велосипеді, самокаті, роликових ковзанах, фізична праця на свіжому повітрі, допомога батькам.

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!

Рухатися, бігати, гратися - це значить жити!(танцювальний флеш - моб)

Діти: Нема нічого кращого на світі,

Ніж дивне щастя жити на землі.

В здоров'ї кожній квіточці радіти

І посміхатись навіть уві сні.

Безцінний скарб, що ми здоров'ям звемо,

Із юних літ нам треба берегти.

Адже нічого більшого не треба,

Щоб тільки всі були здорові ми!

**Учитель.** На партах у вас є квітки здоров'я. Прикріпимо тепер ці квіточки на дошку. І утворимо квітучу галявину Здоров'я.

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

Пісня «Сонечко»

1. Спало сонечко у річці,

Ранком вмилось у водичці,

Хмарочками утиралось,

Травам, квітам посміхалось.

Приспів:

Сонечко, сонечко,

Здрастуй, любе сонечко! *(2 р.)*

2. Разом з сонечком я встану,

Гарно вмиюся під краном,

Рушничком своїм утруся:

— Добрий день, — скажу матусі.

**Усі разом:**

Здоров'я - це сила!

Здоров'я - це клас!

Хай буде здоров'я

У вас і у нас!

**Айболить:**

- Здоров’я – запорука щастя і повноцінного життя. І навіть якщо ви почуваєтесь добре, усе одно слід пам’ятати про те, що про здоров’я потрібно дбати змалечку і повсякчас. Щоденна турбота про збереження і зміцнення здоров’я і є здоровим способом життя.

* **Учитель:**

Найбільше багатство — здоров'я людини,

А люди здорові — багатство країни!

А будуть здоровими діти рости,

То буде країна багатством цвісти!

Ростіть здоровими і сильними, добрими і мудрими.

Додаток

1. **Не лінуватися робити зарядку, чистити зуби, мити вуха та шию.**
2. **Дружити зі спортом.**
3. **Рухатися більше на свіжому повітрі.**
4. **Бути охайними.**
5. **Їсти як найбільше овочів і фруктів, бо вони містять багато вітамінів, а також всі корисні для організму продукти.**
6. **Набігавшись не пити холодну воду.**
7. **Провітрювати частіше класну кімнату та робити вологе прибирання.**









