**Виховний захід «Загартовуємося разом»**

**Мета:** розвивати у дітей активну життєву позицію, бажання бути здоровим; формувати у дітей навички особистої гігієни та розуміння необхідності берегти своє здоров’я; виховувати бережливе ставлення до свого організму, бажання його тренувати; зміцнювати та розвивати почуття взаємоповаги, піклування і любові до ближніх, однолітків.

**Сьогодні ми з вами зібралися, щоб познайомитися з Країною Здоров'я. Здоров'я - це найбільше багатство людини і воно потрібне всім, щоб радіти, сміятися, жити.**

**Здоров'я залежить від того, як ти поводишся, де ти живеш, що їси, як вчишся, як вмієш товаришувати. Здоров'я треба вміти берегти.**

**Здавна людям всім відомо,**

**Що приємно буть здоровим,**

**Тільки треба добре знати,**

**Як здоровим стати?**

(Відповіді дітей.)

- **Діти, а хто це йде до нас в гості?**

**Вітамінка С** : Віта, віта, вітамінка,

Як жовтенька горошинка.

Я маленька, я маленька

Та корисна і смачненька.

Хто дружить зі мною буде,

Всі невзгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим, Переможе всі хвороби.

Якщо хочеш буть здоровим,

Правило запам'ятай:

Сам про своє здоров'я дбай,

На лікарів, цю турботу

не перекладай!

**Вітамінка С:** Добрий день, любі діти. Ось ми з вами і познайомились**.** Я - Вітамінка *С.* Та ви мабуть і самі впізнали, хто я, адже ви зустрічаєтесь зі мною кожен день. Бо я живу . . . (закриває ротик рукою).

- **А щоб знати, де живе Вітамінка С, треба відгадати загадки.**

1. Голова сріблиста, сорочок наділа триста, а нога одна. (Капуста.)
2. Сидить дівчина в коморі, а коса її на дворі. (Морква.)
3. Сам червоний, а чуб зелений. (Буряк.)
4. Що то за голова, що лиш зуби й борода. (Часник.)

5. Сидить Маринка в семи свитках, хто на неї гляне, той і заплаче.  
(Цибуля.)

1. Я кругленька і гарненька, з хвостиком тоненьким. На городі мене рвуть і до столу подають. (Редиска.)
2. І печуть мене, і варять, і їдять, і хвалять, бо я дуже добра. (Картопля.)

8. Дві сестрички весною зелені, а влітку одна червоніє, а друга чорніє.  
(Смородина.)

(Вітамінка С відповідає «так» чи «ні».)

***-* А що це за шум?**

**Вірус:** Що притихли, не чекали?

Чи мене ви не впізнали?

Я-великий повелитель,

Злющий Вірус я, мучитель,

Я - володар тих країн,

Де серед м'яких перин,

Повних страху і хвороб,

Рощу ледарів й нероб.

Ще я вам не розказав

Про місто тих, хто ловить гав, Неумійок і роззяв.

Щоб зі мною подружитись, Треба тільки застудитись –

І потрапиш до країни,

Де є коклюш і ангіна.

**Вірус:**Ну як? Я вам сподобався? Будете зі мною дружити?

**Вітамінка С:**Не будемо з тобою дружити, а ще й проженемо.

- **Не бійтеся, діти. Застуда і хвороби для слабких, ледачих і незагартованих дітей, але ж ви не такі?**

**Вірус:** А це ми зараз побачимо, хто буде зі мною дружити?

1. З фізкультурою ми дружим,  
Різні вправи любим дуже.  
Підборіддя вверх підняли,  
Головою похитали.

Сонце й друзів привітали. Плечі вгору, плечі вниз,

На сусіда подивись.

1. Повернулися ліворуч, Повернулися праворуч. Головой дістань коліно, Потім знову стали рівно.

3. А тепер вчимось літати,

Треба руки нам згинати.

Пальці плечі ухопили

І швиденько полетіли.

4. Добру справу ми утнемо

І куща ми підстрижемо.  
Руки, як ножі, в нас гострі

І працюють дуже просто.

5. Виконали вправи вміло, Навіть вчителька зраділа.

Руки вгору всі підняли,

Ними дружно заплескали.

**Вірус** під час виконання вправ хапається за боки, а потім тікає і кричить:

- Вправи виконувати ви вмієте, тому я піду шукати інших незагартованих дітей, а вас я покидаю.

- **Молодці, діти, прогнали Вірус, йому не місце серед нас. А вправи фізичні виконуєте гарно! Але, щоб бути здоровим, цього недостатньо, давайте послухаємо, що про це говорять діти.**

**Дівчинка.**

Вийшла курочка на грядку,

Кличе діток на зарядку:

- Куд - куди? На доріжку!

Починаємо пробіжку!

**Хлопчик.**

З фізкультурою ми дружим,

Різні вправи любим дуже.

«Раз, два, три, чотири!» -

Чути з нашої квартири.

**Дівчинка.**

Глянь: без мила і водиці

Умиваються дві киці.

Язиком вмиваються,

лапками втираються.

**Хлопчик.**

Я до крану сам дістану,

Умиваюсь біля крана.

Милю милом щоки, шию

І водою добре мию.

**Дівчинка.**

Кроленята - глянуть любо:

Об морквинки чистять зуби.

І тому в них зубки цілі -

Гострі-гострі, білі-білі.

**Хлопчик.**

В мене щіточка зубна,

Подивіться: ось вона!

Зверху вниз і навпаки

Чищу зуби залюбки.

**Дівчинка.**

Носить півник-співунець

На голівці гребінець.

Гребінцем тим, знає кожний,

Причесатися не можна.

**Хлопчик.**

А у мене, а у мене

є гребіночка зелена.

Я нікого не прошу, -

Сам голівку причешу!

**Дівчинка**.

Поросяткам у корито

їжі свіжої налито.

Нечепури лізуть прямо

У корито із ногами.

**Хлопчик.**

Я коли кінчаю їсти,

На столі у мене чисто.

Скатертину не заллю,

Бо порядок я люблю.

**Дівчинка.**

Ось горобчик сів на стовпчик.

Чистить пір'ячко горобчик.

Потім пурхнув на плетінь:

-Я чистенький! Цвінь-цвірінь!

**Хлопчик.**

Крем узяв я із полички,

Сам почистив черевички,

Ще й помив калошки

Для сестри Явдошки.

**Дівчинка.**

Наш Рябко у дім забіг,

А на лапках - мокрий сніг.

Походив він, походив,

На підлозі наслідив.

**Хлопчик.**

Як не сором буть таким -

Неохайним і брудним!

Я завжди біля порога

Витираю добре ноги.

**Дівчинка.**

Ведмежатко косолапе

У барлозі смокче лапу.

Ой, яка принадна, -

Наче шоколадна!

**Хлопчик.**

Не ведмідь же я, малята,

Щоб до рота пальці брати.

Це мені не звично:

Не гі-гі-є-ніч-но!

**Дівчинка*.***

Йдуть купатись каченята,

А назустріч гусенята.

Ґелґотять, вклоняються -

Ніби всі вітаються.

**Хлопчик.**

Я знайомих як зустріну,

Привітаюсь неодмінно.

А прийду в веселий клас,

То вітаюсь до всіх вас.

- **А зараз, діти, відгадайте загадку:**

1. Його не сіють, не саджають, воно саме виростає? (Волосся)
2. Зубів багато, а нічого не їсть. (Гребінець)

**Скажіть мені:** 1) А яке відношення має гребінець до волосся?

2) Хто з вас не любить або забуває розчісувати своє волосся? (Відповіді дітей)

- **Послухайте історію про одного хлопчика:***.*

Хлопчик стригтись не бажає,

Хлопчик з крісла виповзає.

Кричить, заливається,

Ногами впирається.

В чоловічому залі вся підлога в сльозах стала, Перукарка розгнівилась,

Хлопця стригти відмовилась.

Рік пройшов, другий проходить,

А волоссячко росте, відростає.

Його вже в косички він заплітає.

„Ну й життя, - сказала мати, -

Треба платтячко купляти”

Хлопчик в платтячку гуляє.

Хлопчик дівчинкою став

І тепер він ходить з мамою

На завивку в жіночий зал.

* **Але здоров'я - це не тільки гарний зовнішній вигляд. Це чистота і порядок у вашому класі. Не будуть здорові діти, якщо в класі брудно і насмічено, скрізь валяються розкидані речі.**

1. Ми всім класом за санстан  
І порядок дбаємо.

А Сміття і Безпорядок

З класу вимітаємо.

2. В нашім класі чистота  
На першому місці.  
Безпорядок і Сміття,  
Вимітайтесь звідси.

3. Подивіться на дівчаток -   
Королеви чистоти,

А таких, як ми хлоп'яток

В цілім світі не знайти.

4. Всі ми дружим з Мийдодіром  
З гребінцем і милом  
Називають нас «зразкові»

І ростемо ми здорові.

5. Всі качанчики й огризки  
Не підходять в клас і близько,  
Бо чергує в нім весь час  
Наш веселий дружний клас.

- **А зараз діти відгадайте, хто завітав до нас у гості. Веде він прийом під деревом в діброві, Турбується про те, щоб всі були здорові, Лікує хвороби: грип, свинку, бронхіт. Скажіть мені, будь ласка, хто він?** (Айболить.)

**Так, до нас завітав лікар Айболить.***.* **Він хоче перевірити ваш медичний стан.**

**Айболить:** Нема більшого багатства

За міцне здоров'я ваше.

Хочу з вами я пограти,

Організм загартувати. (Діти встали з-за парти.)

Всі дихайте. Не дихайте.

Все в порядку, спочивайте.

Дружно руки підіймайте.

Все прекрасно, опускайте.

Нахиліться. Розігніться.

Станьте прямо. Усміхніться. Сідайте.

* Так, я оглядом задоволений. Бо ніхто з дітей не хворий.

Всі веселі і здорові. До змагань будьте готові.

**Змагання команд.**

***1. Гра «Прання».*** (Пантоміма.)

- **Кожен пере білизну, щоб вона була чиста. А зараз цим будете займатися ви.**

В діжку воду наливаєм,

Порошечку насипаєм,

А тепер не зволікати

І швиденько прати, прати.

Білизну ми витягаєм

І міцненько відтискаєм.

А щоб довго не баритись,

Ми повісимо сушитись.

Посушилося - дістали,

А тоді попрасували.

А тепер, як все чистеньке, Одягаємо швиденько.

***2. Гра «Так чи ні».***

( *Якщо те, що я називаю є ознакою здоров'я, ви плескаєте в долоні, а якщо ні - сидите мовчки.)*

Добрий настрій, пружні м'язи, біль у горлі, вільні руки, дратівливість, кашель, дзвінкий голос, добрий апетит, голова болить, міцний сон, поганий апетит, усміхнене обличчя.

- **Дуже часто ви залишаєтесь вдома без мами. І вам треба порядкувати по господарству. Ми зараз подивимось, як ви впораєтесь самі. Настав ранок. Ви прокинулись. Що виробите? Одягаєтесь.**

**3. *Гра «Одягни косинку».***

(Хлопчики одягають дівчаткам косиночки і навпаки.)

* **Після того, як ви одягнулися, ви йдете снідати.**

***4. Гра «Швидке яблуко».***

(Хто швидше з’їсть яблуко.)

- **Після сніданку вам треба меншу сестричку відвести в садок, але перед****цим зробити їй зачіску.**

***5. Гра «Зачіска сестричці».***

(Заплести косичку.)

- **Потім ви біжите до школи, де вам потрібно витримати іспит.**

***6. Гра «Добав слово».***

Щоб усі вас поважали,

Щоб любили і пишались,

Не багато і не мало

Треба знати 10 правил.

1. Як прокинувся, вставай, ліні волю не... (давай).
2. Квіточку роса умила, а тебе умиє... (мило).
3. Але ти не поспішай, подивись спочатку,

Чи чого не забув, чи в портфелі все в ... (порядку).

4. І дивись, не барись, в школу швидко-швидко .. . (мчись).

5. В школі, в класі не брудни,  
 Сміття бачиш - ... (підніми).

1. Не носи в кишені жуйки, крейду, яблука і булки, кнопки, цвяхи, сірники, а носи... (носовики).
2. Будь охайним завжди сам, уникай дірок і ... (плям).
3. Вдома близьким не груби, менших захищай ... (завжди).
4. Скільки в небі світить зірок, стільки треба мати гарних ... (оцінок).
5. Щоб тобою пишались, перехожі озирались,

Так роби, щоб люди звикли, ти у всьому завжди ... (приклад).

**Підсумок** (виступи дітей)

1. Руки і одяг чисто тримати,  
І у квартирі все прибирати,

Так вже буває, так вже виходить,

Для неохайних сонце не сходить.

2. Якщо спокійно йдеш по дорозі,  
Не турбуватися родичі в змозі.  
Якщо не знаєш правила руху,  
Можеш лишитись, як курка, без пуху.

1. М'яч ти ганяєш на стадіоні,

Плещуть охоче друзі в долоні –

Якщо ударив захисника ти,

Грубість самого буде чекати.

1. Любиш поїсти ти з апетитом,

Для різносолів шлунок відкритий.

Та обережно! Думайте, діти,

Щоб від обжерства не зажиріти.

5. Юні і гарні, радісні діти,

Треба вживати всім вітаміни.

Слухай рекламу, їж всі таблетки

Це допоможе вивчить абетку

6.Спортом займайся, тренінгом тіла,

Це забезпечить мужність і силу.

Якщо не зробиш вранці зарядку,

Настрій і тонус будуть в упадку.

7.Друзів шануйте, вірних і вдячних,

З ними у скруті зовсім не лячно.

Дружба підносить, дружба рятує,

Кожному радість і щастя дарує.

8. Більшого нема багатства,

Як міцне здоров'я наше.

На радість тату і мамі

Здорові всі ростіть і гарні.