

Тема. Здорово - коли здоровий...

Мета. Збагатити знання учнів про значення здоров'я для людини, допомогти усвідомити, що здоров'я – неоцінений скарб і його необхідно зміцнювати і берегти; розвивати бажання підтримувати здоровий спосіб життя у сім'ї; виховувати бажання дбати про своє здоров'я, допомагати батькам піклуватися про молодших членів сім'ї.

Форма проведення: подорож .

Обладнання: ілюстрації, вислови, прислів'я та приказки про здоров'я, ребуси, кросворд, пісні, мультимедійні технології, картки для роботи в групах, відеозапис фрагменту мультфільма.

## Хід

### I. Організаційний момент.

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.

### II. Актуалізація опорних знань учнів.

1. Розгадування кросворда за допомогою підказок. (Складіть слова, які пов'язані зі здоров'ям і впишіть їх у клітинки кросворда; дізнаєтесь тему нашого заходу)

ДОК РЯ ПО РОЗ

КА ДИЧ ВО

ЛО МИ

ГРЕ НЕЦЬ БІ

ЧІ ОВО

НИ МІ ТА ВІ

РЯД КА ЗА

Р О 3 П О Р Я Д О К

	<b>P</b>	<b>O</b>	<b>З</b>	<b>П</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	<b>я</b>	<b>д</b>	<b>о</b>	<b>к</b>
	<b>В</b>	<b>О</b>	<b>Д</b>	<b>И</b>	<b>Ч</b>	<b>К</b>	<b>А</b>			
<b>M</b>	<b>И</b>	<b>Л</b>	<b>О</b>							
		<b>Г</b>	<b>Р</b>	<b>Е</b>	<b>Б</b>	<b>I</b>	<b>Н</b>	<b>Е</b>	<b>Ц</b>	<b>Ь</b>
	<b>О</b>	<b>В</b>	<b>О</b>	<b>Ч</b>	<b>I</b>					
			<b>В'</b>	<b>I</b>	<b>T</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>H</b>	<b>I</b>
<b>З</b>	<b>А</b>	<b>Р</b>	<b>Я</b>	<b>Д</b>	<b>К</b>	<b>А</b>				

### III. Повідомлення теми і мети

- Яке слово утворилось? Здоров'я. А що таке здоров'я? (Відповіді дітей фіксуються на дощці). Отже, сьогодні ми помандруємо стежками здоров'я :навчимося дбати про своє здоров'я, бо здоров'я – найдорожчий скарб людини. Чому так кажуть? (Відповіді дітей).
  - Бо його важко відновити і не можна купити за гроші.
  - Якщо діти ростимуть здорові, то з них виростуть здорові та щасливі люди, які вміло управлятимуть державою, будуть робити нові відкриття.

1-й.      Здоров'я – то найбільший скарб,

Відомо всім на світі,

А як його берегти,

Не знають наші діти.

2-й.      Добрим, чесним, милосердним,

Пам'ятати будеш твердо,

Що і як робити треба,

Щоб тобі земля і небо

У ділах допомагали

Силу і любов давали.

3-й.      Тож розумного навчайся,

А шкідливого цурайся.

Будь веселим і кмітливим,

Будь здоровим і щасливим!

4-й.     Знаєш ти і знаю я

Найбільше щастя –

Це здоров'я.

5-й.   – Здоров'я? А що це?

Спитаєте вас дехто.

- Хіба без нього не прожить?
- Здоров'я – це цінність,

Яку нам треба не згубить.

#### IV. Основна частина.

##### 1. Дидактична гра «Здоров'я – цілісна система».

- Прошу, діти, всіх стати в коло. Уявіть, що кожен із вас – частина складної системи під назвою «здоров'я». Візьміться за руки. Тепер одна частина випала із системи. (Одна дитина виходить із кола). Що трапилось із колом? (Воно розірвалось). Ось так і зі здоров'ям. Треба дбати про кожну складову всієї системи під назвою «здоров'я».

##### 2. Слово вчителя.

- Подивіться на ці обличчя. (Слайд 1). Визначте, хто почуває себе добре, а хто погано? Чому ви так вважаєте?
- ( Слайд 2 – мультфільм «Повітря для натхнення»).
- Назвіть герой, які мали добрий настрій. Чому? Назвіть ознаки здорової дитини. ( Гарний настрій, міцний сон, рухливість, гарний апетит, бадьорість, все хочеться робити, уважність). Хто з героїв не хотів грatisя з друзями? Чому? Назвіть ознаки хворої дитини .( Біль, температура, сонливість, дратівливість, пасивність).

##### 3. Інтерактивна технологія «Мозковий штурм». На вашу думку, що впливає на здоров'я? ( Слайд 3).

Твоє здоров'я в твоїх руках



4. Гра « Продовж рядок». Які народні прислів'я про здоров'я ви знаєте?  
Пограємо в гру .Я почну, а ви продовжіть.

- ✓ Здоров'я дорожче ... (золота).
- ✓ Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши ... (плачемо).
- ✓ У здоровому тілі ... (здоровий дух).
- ✓ Хто день починає з зарядки, у того здоров'я ... (буде в порядку).
- ✓ Бережи одяг , доки він новий, а здоров'я... (доки молодий).
- Отже, здоров'я нині цінний скарб, одне з основних джерел радості, повноцінного життя. Воно цінніше за будь-які статки і багатства. Про це сказано в прислів'ях, піснях. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров'я: «доброго вам здоров'я», «бувайте здорові», «дай,Боже,здоров'я», «ходіть здорові», показуючи цим шанобливе ставлення до інших.

5.Хвилинка здоров'я «Набираємося сили».

Стали,діти,біля парт.  
 Кожен з вас здоров'я варт.  
 Піднімайте руки вгору,  
 Сонце сили дадасть хворим.  
 Присідайте до землі,

Будуть сили немалі.  
Ми по колу всі пройшлись,  
На носочки піднялись.  
Руки вгору, руки вниз,  
На всі боки повернись.  
А тепер взялись за руки,  
Хай покинуть слабкість й муки.  
Нам же далі працювати,  
То й здоров' я треба мати.

Звучить пісня («Як здоровими нам будь», на мелодію пісні «Вчать у школі»).

Як здоровими нам будь  
І пройти щасливий путь –  
Вчать у школі /3р.  
  
Не хворіти і рости,  
І здоров'я зберегти –  
Вчать у школі /3р.  
  
Як здоров'я зберегти,  
По життю як пронести –  
Вчать у школі /3р.  
  
Будь щасливими завжди,  
І творити, і рости –  
Вчать у школі /3р.

## 6. Поради лікаря Айболита .

-А як же зберегти своє здоров'я? В цьому нам допоможуть поради лікаря Айболита. Послухайте їх.(Слайд 4).

Здоров'я – основа усього на світі,  
Здоровими бути бажають всі діти.

Для цього потрібно щоденно вмиватись,  
Робити зарядку і тепло вдягатись.  
Себе гартувати водою і сонцем,  
І солодко спати з відкритим віконцем,  
І їсти усе, що на стіл подають,  
Бо ж страви нам росту і сил додають.  
Поводитись добре, усіх шанувати,  
Не плакать, не киснуть, не капризувати.  
Не гратись з вогнем, не стрибати під машини,  
Що мчать по дорогах щодня без упину.  
Себе берегти для матусі і тата,  
Накази їх усюди виконувати свято.

## V. Узагальнення і систематизація знань.

1. Гра «Впізнай ознаку здоров'я» (якщо те, що я називаю, є ознакою здоров'я – ви пласкаєте в долоні).

- ✓ Відсутність болю;
- ✓ Добрий настрій;
- ✓ Біль у горлі;
- ✓ Вільні рухи;
- ✓ Дратівливість;
- ✓ Доброзичливість;
- ✓ Кашель;
- ✓ Гарна постава;
- ✓ Добрий апетит;
- ✓ Температура.

2. Робота в групах.

«Вітамінки» - з'єднати частини прислів'їв.

Як немає сили, а не новим кожухом.

Весела думка- який він багатий.

Здоровий не знає,  
Бути сильним духом,  
Ходи більше ,  
Здорові діти-

проживеш довше.  
половина здоров 'я.  
щасливі батьки.  
то й світ не милий.

«Живчики» - «Корисно – шкідливо».

- перебування на свіжому повітрі;
- звичка все брати в рота і куштувати на смак;
- тривале сидіння біля телевізора;
- миття рук перед їжею;
- дворазове чищення зубів;
- паління, алкоголізм;
- загартовування;
- вживання вітамінів;

«Здоров'ятко» - загадати загадки товаришам про предмети, які допомагають зміцнювати здоров'я.

- ✓ Зубів багато, а нічого не єсть. (Гребінець).
- ✓ Кістяна спинка, на черевці щетинка, по брамі стрібала, всі крихти виганяла. (Зубна щітка).
- ✓ Мию, милю без жалю, милю там, де брудно. А купатись не люблю. (Мило).
- ✓ Істівні плоди дерев та кущів, що містять вітаміни. (Фрукти).
- ✓ Біле як сніг, хто подивиться - видно всіх. (Дзеркало).
- ✓ Як не бий, він не плаче, тільки сам завзято скаче. (М'яч).

### 3. Читання «луною».

Щоб міцне здоров'я мати,

Треба правила всі знати.

Бо здоров'я – це прекрасно,

Здорово, чудесно, ясно.

І доступні для людини

Всі дороги і стежини.

– Якими ж ми будемо зростати?

З – здорові;

Д – доброзичливі;

О – освічені;

Р – рухливі;

О – охайні;

В' – вино сливі;

Я – яскраві, а значить – здорові.

#### 4. Частівки

Для свого загартування

Пам'ятай про обтирання.

Чистим щоб повітря стало

Протирай підлогу вдало.

А наш Зайчик дихав ротом

І частесенько хворів,

Та хворобами своїми

Вже замучив лікарів.

Ми порадимо вам, друзі,

На зарядку всім вставать,

Вітамінів не цуратись,

Організм загартувать.

#### VI. Підсумок.

##### 1. Інтерактивна вправа «Інтерв'ю».

- Що ж таке здоров'я? (Відповіді дітей). Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.
- Що означає бути здоровим?
- Чи вважаєте ви себе здоровими?
- Чи дотримуєтесь правил здоров'я?

## 2. Вчитель.

- Пам'ятайте, здоров'я - у ваших руках. І як добре вміти його зберегти з малечку. Нехай ваше життя проходить під гаслом «Бути здоровим – це модно!».
- Покажіть, який ви маєте настрій. Мені приємно, що ви всі в гарному настрої, бо від цього теж залежить ваше здоров'я.

Ростіть здорові, в добрий час

Ідіть в життя сміливо.

Розмовами наповнивсь клас

Всі радісні й щасливі.

Батьки всі хочуть й вчителі,

Щоб виросли чудові.

І щоб ішли по цій землі

Розумні та здорові.

Бо хворому не мицій світ,

Усе йому байдуже.

То ж бережіть з маленьких літ

Своє здоров'я, друзі!