|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**В гостях у Сонечка на галявині Здоров'я**

**Виховний захід для проведення у групі продовженого дня 4-х класів**

**Мета.** Створити умови для закріплення знань учнів з питань здорового способу життя; розширити поняття про те, що від здоров'я дітей залежить здоров'я нації, а значить благополуччя і добробут всієї України, її майбутнє.  Розвивати бажання вести активний спосіб життя, дбати про свій фізичний і духовний стан. Виховувати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я, прищеплювати інтерес до занять фізкультурою і спортом. Дати дітям корисні поради щодо збереження і зміцнення здоров'я.

Учитель. 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!*

***Учень.*** *Гостей наших радо усіх зустрічаєм,*

*Для них привітання від класу ми маєм.*

*Ми хочем, щоб ви всі щасливі були,*

*Щоб діточки ваші здорові росли,*

*Щоб смуток і горе назавжди пішли.*

- Діти, а чому я привіталася з вами, побажавши доброго здоров'я?

***Учитель.*** *Всім відомо, що приємно бути здоровим. Міцне здоров'я - це найдорожчий скарб.*

***Учні.*** *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.*

*Хто здоровий - не сумує,*

*Над загадками мудрує,*

*Він сміливо в світ іде*

*Й за собою всіх веде.*

*Бо здоров'я - це прекрасно,*

*Здорово, чудово, ясно!*

*І доступні для людини*

*Всі дороги і стежини!*

***Учитель.*** *У народі кажуть: "Немає щастя без здоров'я". Як ви розумієте це?* (Відповіді дітей).

*Отже, щоб бути щасливим, потрібно дбати про своє здоров'я. А для чого людині здоров'я?* (Відповіді дітей).

*А що треба робити, щоб бути і почувати себе щасливим і радісним, тобто, як же берегти своє здоров'я?* (Відповіді дітей).

*Правильно ви, діти, сказали, щоб бути здоровими, треба вести здоровий і активний спосіб життя.*

***Учитель.*** *У нас у класі є чарівні віконця, за ними - найцінніший скарб планети Земля. Хто з вас хоче його побачити, може подивитися в це віконечко, але не розповідати, кого він там побачив, аж доти всі найцікавіші й найсміливіші не зазирнуть в нього.* (Діти заглядають у віконця)*.*

***Учитель.*** *То кого ви побачили в чарівному віконці?* (Відповіді дітей).

*Так, ви побачили в чарівному вікні-дзеркалі кожен себе - найцінніший скарб. Кожен з вас - неповторна особистість, людина, яка живе сьогодні, і саме такої більше на землі немає і не буде ніколи. Отже, найцінніший скарб планети -це людина, а найцінніший скарб людини - це здоров'я.*

*Я хочу, щоб ви, мої любі друзі, були, насамперед, здоровими. І тому ми помандруємо сьогодні стежками здоров'я, поведемо мову про те, як потрібно берегти і зміцнювати 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.*

***Приспів.***

***Учитель.*** *Придивіться до сонечка, яке на дошці, чого немає у нього? Так, промінців. Якщо ми зберемо всі промінці, то наше сонечко буде радісним, усміхненим, веселим, здоровим, а галявина засяє всіма сонячними барвами. А ви за виконані завдання отримуватиме нагороди.*

*І девізом нашого заняття будуть слова:*

***«Щоб міцне здоров'я мати, Треба промінці зібрати».***

*Народна мудрість говорить, що здоров'я прибуває краплинами, а зникає пудами. Ці краплини здоров'я прибувають завдяки використанню цілого ряду умов.*

*Що ж це за умови, ми сьогодні з вами і дізнаємося.*

***1.Перший промінчик "Режим дня".***

*Діти, для того, щоб людина була завжди охайною, все встигала зробити, не спізнювалася на заняття, на роботу, вона повинна дотримуватися режиму дня.*

*Гра "Плутанина" (Діти повинні розмістити сюжетні малюнки, що відображають основні моменти режиму дня, в певній послідовності. Працюють в групах.)*

*Молодці! Сонечко має перший промінчик, а групи - квіточки.*

***2.Другий промінчик "Гімнастика. Активний відпочинок".***

*Здоров'я ви маєте берегти самі, а лікар вам дає такі поради.*

***Поради шкільного 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.*

***Лікар.*** *Проведемо зараз хвилинку здоров'я "Набираємося сили"*

*Нахилилися вперед,*

*Нахилилися назад.*

*Повернулись вправо, вліво,*

*Щоб нічого не боліло.*

*До товариша всміхнулись.*

*Всі присіли, потягнулись*

*І на місце повернулись.*

***Вчитель.*** *Після навчання найкращим відпочинком для вас буде заняття спортом, рухливі ігри, плавання, катання на велосипеді, самокаті, роликових ковзанах, взимку - на санчатах, лижах, ковзанах, фізична праця на свіжому повітрі.*

*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!*

*О спорт! О спорт!*

*Це просто клас!*

*Дружіть із ним завжди,*

*Здоров'я, юність силу дасть*

*І творчої снаги!*

3. Третій промінчик "Чистота - запорука здоров'я".

Заходить Королева Чистоти.

Я не помилилася - це школа №3? Я принесла вам цю посилку.

(Діти підходять до посилки, дістають аркуші з правилами гігієни і працюють в групах з деформованим текстом. По черзі читають).

Учні.

* Кожний ранок умивайся, мий вуха та шию.
* Чисть зуби вранці і ввечері.
* Мий руки перед їжею, після будь-якого забруднення, обов'язково після туалету.
* Коротко обстригай нігті.
* Носи в школу гребінець і носову хустинку.
* Ретельно мий овочі та фрукти.
* Не смокчи та не гризи різні предмети, пальці і нігті.

Королева. Якщо будете дотримуватися цих правил, то будете здоровими.

Бережіть здоров'я власне,

Поки є на це ще час,

Бо життя таке прекрасне

І воно одне у нас. (І сідає за парту).

***4. Четвертий промінчик "Їжа - джерело росту і здоров'я".***

***Учень.***

*Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,*

*Вживати поживне і тільки корисне.*

*Не їсти надміру, не шкодити тілу*

*І пам'ятати про вітаміни.*

***Учитель.*** *Наші вітамінки розкажуть самі про себе, а ви, діти, уважно послухайте.*

***Учні.***

***Вітамін А.*** *Якщо ви хочете мати гарну шкіру, рум'яні щічки та добрий зір, звертайтеся  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, редис, квасоля та зелений салат.*

***Вітамін С.*** *Якщо ви хочете мати міцне здоров'я, бути завжди бадьорими, 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, 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.*

***Учитель.*** *Їжа за кількістю і якістю має відповідати вашому вікові, бути смачною і поживною, відновлювати витрачену розумову і фізичну енергію.*

***5. П'ятий промінчик "Навколишнє природне середовище і здоров'я"***

*Оскільки людина - це частина природи, то здоров'я людини, зокрема і ваше, залежить від здоров'я природи.*

***Учні.***

*Помандруйте в поле, в гай-*

*Трав і квітів там розмай.*

*І у цьому розмаїтті*

*Ви знайдете безліч ліків.*

*Як зустрінуться вам, друзі,*

*Запашні ромашки в лузі,*

*Не забудьте їм вклонитись,*

*Й пелюсток росою вмитись,*

*Бо ромашкові відвари -*

*То найкращі ліки-чари.*

Сценка. *Видра змучилась до краю:*

*- Зуби! Зуби! Помираю!*

*- Та зарадити не важко,*

*Зуби полощи ромашкою.*

*Коли хтось упав раптово,*

*Чи поранив руку, ногу -*

*Подорожник - всім дружок,*

*Прикладіть його листок.*

*З кропиви борщі й салати*

Добрі можна зготувати.

Хоч жалюча кропива,

Та жаліє всіх вона.

Від застуди і від кашлю

Випийте мікстуру краще:

З мати-й-мачухи відвар

Допоможе, друзі, вам.

Сценка. - Дятле, друже, виручай,

Не засну ніяк - і край!

- Добре, Дрозде, небораку,

Дам тобі настою маку.

Валер'янки слізки-краплі

Заспокоять серце ваше.

А заварите лопух -

Вже волосся - мовби пух.

Скрізь:і в лісі, і у лузі -

Знайдете надійних друзів.

Пам'ятайте, любі діти!

Час травичку пожаліти!

Роси зберете медові -

Будете усі здорові.

Учитель. Молодці, гарні вірші розказали.

* Як навколишнє середовище змінюється під впливом діяльності людей?
* Чому треба берегти природу?
* А що можуть робити діти для збереження природи від забруднення?

Учні.

* Висаджувати дерева і кущі, бо рослини допомагають очищати повітря від шкідливих речовин.
* Економити воду, тепло та електроенергію. Щоб у домі була вода й тепло, потрібно спалити багато вугілля, газу чи мазуту. А чим більше спалюється, тим більше забруднюється природа.
* Викидати менше сміття. Адже для його переробки працює багато заводів, які теж забруднюють природу.

Пропоную пограти у гру , яка називається "10 правил". Це ті правила, які ви маєте виконувати щодня.Попрацюємо у групах. У вас на партах лежать конверти. Відкрийте їх і  хто уважний і хоче бути здоровим - легко вгадають потрібне слово.

1. Як прокинувся - вставай,

Ліні волі ... (не давай).

І під музику бадьору ти зарядку.... (починай).

Щоб здоровим довго жити,

Воду слід усім...(любити),

Мило, пасту, гребінець - будеш справжній...(молодець).

2. Зуби добре вичищай,

Милом руки...(вимивай).

Пам'ятай про основне,

Що здоров'я...(головне).

*3. Але ти не поспішай, подивись спочатку,*

*Чи нічого не забув, чи усе  в ... (порядку).*

*І дивись, не барись,*

*В школу швидко, швидко ... (мчись).*

*В школі, в класі не брудни,*

*Сміття бачиш ... (підніми).*

*4. Не носи в кишені жуйки,*

*Крейду, яблука і булки,*

*Кнопки, цвяхи, сірники,*

*А носи ... (носовички).*

*5. Будьте всі здорові, діти,*

*З усмішкою в світ ...(ідіть).*

*Хай вам щиро сонце світить,*

*Всі здоровими ...(ростіть).*

*6. Щоб тобою всі пишались,*

*Перехожі оглядались,*

*Так роби, щоб люди звикли -*

*Ти у всьому завжди ... (приклад).*

*7. Щоб міцне здоров'я мати,*

*Треба добре...(пам'ятати)*

*Дітям правила прості,*

*А за змістом - ...(золоті).*

***VI. Шостий  промінчик "Здоров'я пішохода".***

Послухайте пісеньку.

*Шлях безпечний обирать,*

*Щоб додому поспішать,*

*Вчать у школі (Тричі).*

*Як дорожній знак читать,*

*Щоб спокійно мандрувать,*

*Вчать у школі (Тричі).*

*Про смугастий перехід,*

*Де хазяїн - пішохід,*

*Вчать у школі (Тричі).*

*З світлофорами дружить,*

*Щоб завжди в безпеці жить,*

*Вчать у школі (Тричі).*

***Учитель.*** *Давайте знову активно попрацюємо. Виконаємо «Тестові завдання».*

*1. Як потрібно обходити автобус?*

***а) позаду;***

*б) попереду;*

*в) як завгодно.*

*2. Чому дорожні знаки фарбують у яскраві кольори?*

***а) щоб було далеко видно;***

*б) щоб було гарно на дорогах;*

*в) всім подобаються яскраві кольори.*

*3. Чи можна переходити вулицю, якщо на світлофорі горить зелене світло, а регулювальник забороняє рух?*

*а) так;*

***б) ні;***

*в) за бажанням пішохода.*

*4. Ти з друзями хочеш  пограти у м'яча:*

*а) гратимете на дорозі, коли не їздять машини;*

***б) підете грати на стадіон;***

*в) де завгодно.*

***VIІ. Промінчик "Корисні і шкідливі звички.»***

***Учитель.*** *Які ви маєте корисні звички.* (діти називають).

*Назвіть, які ви знаєте процедури, що допомагають загартовувати організм. Адже вони теж додають бадьорості й сили.*

Відповіді дітей. *(Повітряні та сонячні ванни, обтирання тіла мокрим рушником, обливання холодною водою, миття ніг прохолодною водою і т.д.).*

*Повітря, сонце і вода -*

*Для всіх хвороб просто біда.*

*Тож гартуватись, друже, слід,*

*Щоб врятуватися від бід.*

*На сонце личко підставляй,*

*Водою тіло обливай,*

*Морозу, холоду не бійся,*

*А для сміливості ти смійся.*

*Недарма народна мудрість говорить: "Сонце, повітря та вода - наші найкращі друзі!". Пам'ятайте завжди про це.*

*Які ви знаєте шкідливі звички?*

*Шкідливі звички, мовби тінь,*

*Все ходять за тобою,*

*І так чекають на ту мить,*

*Щоб потягнуть з собою.*

*Наркотики і цигарки, спиртне -*

*Це просто страх,*

Як ви подружитесь із ними -

Здоров'ю буде крах.

То що ми скажемо шкідливим звичкам?

Ні.

VIІІ. Промінчик "Веселий настрій і здоров'я"

* Як, на вашу думку, чи поліпшується в людини самопочуття від гарного настрою і щирої усмішки?
* Пригадайте, ми вже з вами говорили про те, що гарний настрій - це ознака здоров'я. І навпаки: смуток, журба, хвилювання, поганий настрій негативно впливають на здоров'я людини.

Тому ми зараз трішки відпочинемо і пожартуємо.

Усмішки. 1.

Уже умився

Умивайсь, бери, синочку,

Швидше-бо не мнися!

Так за мене он, в куточку,

Кіт уже умився.

***Вася йшов до школи***

*Із портфелем у руці.*

*А під вухом біле коло,*

*Білі плями на щоці.*

*- Васю, - пирснули хлоп'ята, -*

*Ти що, хату десь білив,*

*А чи борошно із татом*

***У млині всю ніч носив?***

*- Ні, - малий пригладив чуба*

*І протяг легким баском, -*

*Це я довго чистив зуби*

*Білосніжним порошком.* (Б.Шрубенко

Кури насміхаються

Наш малий Іванко

Вранці не вмивається.

З нього біля ґанку

Кури насміхаються.

А чому з Іванка

Кури насміхаються?

Бо вони щоранку

У піску купаються. (А.Качан)

Учитель. Діти, зараз ми розв'яжемо веселий приклад.

Гляньте на екран. ГАРНИЙ НАСТРІЙ + ? = ЗДОРОВ'Я

* Який другий доданок ви б поставили на місце знака питання?

(Учитель прикріплює замість знака питання малюнок клоуна з усмішкою

Учитель. Упродовж усього існування людства здоров'я цінувалось над усе. Наші пращури добре розуміли значення здоров'я. У народних приказках і прислів'ях збереглося безліч порад:

Здоров'я маємо - не дбаємо, а втративши - плачемо.

Здоровий злидар щасливіший від багача.

Які ще приказки про здоров'я ви знаєте? (Діти відповідають).

Так, здоров'я треба берегти, бо його важко відновити. А ви все робите, щоб зберегти здоров'я? Давайте пограємо у гру "Овації".

(Вчитель пропонує встати тим, хто, приміром, уранці робить зарядку. Якщо є такі, вони встають, а інші їм аплодують).

Устаньте всі ті, хто:

* Робить вранці зарядку;
* Не має шкідливих звичок;
* Любить фізкультуру.
* Старанно працював, допомагаючи Сонечку.
* **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.*
* Заходить Королева Здоров'я.
* *Ну все, доволі!*
* *Розумні діти в 3-й школі.*
* *Пам'ятайте:*
* *Здоров'я - найбільше багатство!*
* *Будьте здоровими,*
* *Будьте щасливими,*
* *Будьте розумними,*
* *Будьте красивими!*
* Королева вручає пам'ятні знаки кожному учневі.
* ***Учитель.*** *Сьогодні ми з вами багато чого пригадали, дещо дізналися нове, над чимось задумалися. Ростіть здоровими, діти, щоб раділи ви світові, а світ радів вам!*
* *Швидко спливають хвилини -*
* *От і прощатись пора.*
* *Я на прощання вам зичу*
* *Щастя, здоров'я, добра.*
* ***Усі разом.***
* *Здоров'я - це сила!*
* *Здоров'я - це клас!*
* *Хай буде здоров’ я! У вас і у нас!*

.