

УЯВНА ГРА-МАНДРІВКА ДО КРАЇНИ ЗДОРОВ'Я

Дата _____

Клас _____

Мета: пояснити учням, чому здоров'я вважають «найбільшим скарбом»; прищеплювати бажання вести здоровий спосіб життя; виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Хід заходу

Учитель. Діти, уявіть, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з'явилося три дороги. Кожна може вивести з лісу за певних умов. Сюди підеш — велике багатство знайдеш та здоров'я загубиш. Цією дорогою підеш — половину багатства знайдеш і половину здоров'я загубиш. Сюди підеш — нічого не знайдеш, але здоров'я збережеш.

Дискусія «Яка дорога краща?»

— І сьогодні у нас піде розмова, про..., а дізнаємося про це, коли прочитаємо приказку.

Здо- скарб сві- най- у
біль ро- ший в'я ті

(Здоров'я — найбільший скарб у світі.)

— Сьогодні ми поговоримо про здоров'я. Проблема здоров'я давно привертала увагу людини і далі перебуває на першому плані. Багато людей утрачають своє здоров'я задарма, не замислюючись про наслідки. Здоров'я — це ще не все, але без здоров'я все інше — ніщо. Здоров'я — одне з основних джерел радості, щасливого повноцінного життя. З давніх-давен у нашій країні цінували здоров'я. Тому про нього складено так багато прислів'їв.

- Здоров'я — всьому голова.
- Як про здоров'я дбаєш, так і маєш.
- У здоровому тілі — здоровий дух.
- Здоров'я не купиш ні за які гроші.
- Здоровий не знає, який він багатий.
- Бережи одяг, поки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Без здоров'я нема щастя.
- Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо.
- Було б здоров'я — все інше наживеш.

— У багатьох піснях, привітаннях і прощаннях ми висловлюємо побажання міцного здоров'я: «Доброго вам здоров'я! Бувайте здорові!».

Загадка

- Що це таке?
Коли воно є, — марно тратимо, не дбаємо,
А коли його не стане — віддали б усе,
Щоб повернути назад. (Здоров'я)

Учитель

Щоб рости і гартуватись,
І міцніти, як броня,
Треба, друзі, піклуватись
Про здоров'я вам щодня!

Діти (по черзі)

1. Всюди друзів ми знаходим,
З ними, як одна сім'я.
Але нам без друга-спорту
Не прожити ані дня.
2. Щоб зрости нам сильними,
Спритними, сміливими,

День у день за розпорядком
Ми виконуєм зарядку.

3. Загартовуватись треба
Прохолодною водою.
Щоб до лікаря ніколи
Не звертатись нам з тобою.
4. Щоб спортсменом стати,
Як того не знати,
Треба всім щоденно
Тіло тренувати.
5. Всім відомо — це чудово,
Коли кожен з нас здоровий,
Треба тільки знати,
Як здоровим стати!

Учитель. Зараз ми здійснимо незвичайну подорож до Країни здоров'я. Вирушаємо на прогулянку казковим містечком Нехворійськом. Познайомимось із його мешканцями, а вони розкриють нам маленькі таємниці здоров'я. У цьому місті — всього три вулиці, але вони дуже гарні.

Гарне місто Нехворійськ,
Вулиць в ньому небагато,
Проте дружать там завзято
Усі мешканці казкові,
Вони, діти, й вам відомі!
До вулиці першої шлях наш лежить,
Відвідати вулицю кожен спішить.
А хто тут живе, здогадайтесь самі,
Це діти городу корисні й смачні!
Ця вулиця, діти, усім вам знайома.
Там овочі й квіти, тому й... (Городова).

Заходять «овочі».

Учитель

Тут овочі спілі на вас вже чекають,
Корисніший хто з них, дізнатись бажають.
Ніяк не дійдуть згоди, хто з них вулиці господар!
Першим вискочив Горошок — от хвалько маленький!

(Виходить наперед.)

Горошок

Я такий чудовий хлопчик,
Круглий, зелененький!
Якщо тільки забажаю, —
Всіх горошком пригощаю!

(Від образи Бурячок ухопився за бочок.)

Бурячок

Дай мені промовить слово,
Вислухай спочатку!
Для борщу і вінегрету
Маю гарну грядку!

(Наперед виходять Капуста, Огірок, Морква.)

Капуста

Бурячку, посунься трохи —
Без капусти що за борщ?
Я у страві головніша,
Тому, друже, ти помовч.

Всім відомо, що зі мною
Найсмачніші пиріжки.
Я за тебе краща вдвоє,
Тож посунься, відійди!

Огірок

Усі будуть дуже задоволені,
З'ївши огірок маринований,
І свіженькі огірки
Всі смакують залюбки!

Морква

Жодного не знайдеш нині,
Хто б не знав про вітаміни.
Пийте мій морквяний сік
І гризіть морквичку,
Збережете на весь вік
Ви рум'яні щічки!

(Тут надувся Помідор, і сказав пихато...)

Помідор

Люба Моркво, це не діло!
Як таке сказати ти сміла?
Найсмачніший сік томатний.
Я корисний ще й опатний.

(Обізвалася Цибуля, кругла, жовта, наче куля.)

Цибуля

Я — приправа в кожному страву,
Тож хвалиться маю право.
З давнини усім відомо:
Від хвороб я охорона.

Картопля

Дуже скромна я, Картопля,
Непримітна з виду,
Та не зварите без мене,
Друзі, ви обіду.

Баклажан

Із товстеньких баклажанів
Дуже корисна ікра:
Вітамінами багата,
А яка ж вона смачна!

Усі

Спір давно кінчати час!
Друзі, помиріть же нас!

Гарбуз

Доброго дня усім —
Гарбузовим родичам моїм!
Чому це на городі
Вже зранку шум і крик?
Куди це так раптово
Сьогодні спокій зник?

Учитель. Та от, овочі сперечаються, хто з них найкорисніший.

Г а р б у з

Без винятку, друзі, овочі всі
Дуже корисні і дуже смачні.
В кожного є вітаміни і смак,
Кожен корисний, повірте — це так!

У с і

Ми вам здоров'я даруємо, діти,
З нами дружить — буде радісно жити!
В кожному є вітаміни і смак,
Кожен корисний, повірте — це так!

У ч и т е л ь. А наша подорож триває. Ми наближаємося до вулиці Садової.

Вулиця Садова добре всім знайома.
Дружні мешканці її — фрукти різні й ягоди.
Завітаємо сюди, раді нам вони завжди.
Хто нас знає — загадку відгадає.
А хто зможе — хай допоможе.

Г р у ш а

Як досягнуть — наче мед —
І не вирватись з тенет!
Ос від них не відігнати,
Люблять теж їх смакувати!

Я б л у к о

Народжується з квітки,
Його всі люблять дітки,
Заліза в нім багато,
Рум'яне і хрустке.
А ну, скажіть, малята,
То що ж воно таке?

С л и в а

Чи то жовта,
Чи то синя,
Соковита господиня.
Чи то сонце,
Чи то злива —
Пригостить нас влітку...

В и ш н я

Солоденька, червоненька
Оця ягідка маленька.
Має кісточку тверду.
З'їм її, коли знайду.

В и н о г р а д

Мовби на одній нозі,
Він зростає на лозі.
Подивись скоріш в віконце —
Грона сповнені всі сонця!
Кожен скуштувати рад
Соковитий...

Ф р у к т и (*разом*). Не забувайте фрукти мити — і не будете хворіти.

У ч и т е л ь. І завершимо нашу подорож на вулиці Чистюль.

Л і к а р. Зараз я познайомлю вас зі своїми друзями.

Заходять Умивальник, Мило, Губка.

У м и в а л ь н и к

Я — великий Умивальник,
Знаменитий Мийдодір.
Умивальників начальник
І всім губкам командир.
Хто зі мною дружити вміє,
Своє тіло чисто мие,
Тому завжди добре жити,
Нема часу, щоб хворіти.

Загадка

- Гумова Акулинка
Пішла гулять по спинці.
Поки вона гуляла,
Спинка рожевою стала. (*Губка*)

Виходить Губка.

Г у б к а

Мийтесь губкою частіше,
Потерпіть — це не біда.
І чорнило, і варення
Змиють мило і вода.

Загадка

- Гладеньке, запашненьке,
Роботяще змалку.
Люблять всі чомусь його
Вдень і на світанку.
Кажуть, що воно дає красу,
І здоров'я, й силу,
Чистоту у дім несе.
Звуть його всі... (*мило*).

Виходить Мило.

М и л о

Мийте руки ваші з милом —
Запашним, іскристим.
З рушником дружити будем —
Чистим і м'якеньким.

Забігають Паста, Зубна Щітка.

Р а з о м. А що ж ви про нас забули! Хто за нас забуває, той проблеми із зубами має!

У ч и т е л ь. Цікаво знати!

Виявляється, люди чистили зуби завжди, навіть 5000 років тому. Тоді вони користувалися маленькими гілочками, розплющеними з одного кінця для посилення очисних властивостей. До речі, деякі племена в Австралії та Африці дотепер чистять зуби саме у такий нехитрий спосіб. До речі, римляни для складної справи чищення зубів тримали спеціальних рабів. Те, що ми називаємо карієсом, давні називали костогризом, або костоїдом. Намагалися з ним боротися, і доволі успішно. Як? Давні римляни користувалися для чищення зубів спеціальними мазями та дерев'яними паличками, а також порошками, виготовленими зі спаленого оленячого рога. В Індії з давніх часів до наших днів для чищення зубів користуються гілочкою дерева «нім». Досить зняти з такої гілочки кору та пожувати її, і розмочені волокна з успіхом очистять зуби, а приємний на смак сік, який буде при цьому виділятися, не лише має дезінфікуючі властивості — він ще й зуби зміцнює. На Русі за часів царювання Івана Грозного після їжі пускали в хід зубну мітлу або віник-паличку з пучком

щетини. У селах зуби не просто чистили — їх відбілювали дрібно розтертим попелом, сіллю, порошком пемзи чи липового вугілля. Перша письмова згадка про зубну щітку зустрічається в англійській пресі в середині XVII ст. І тільки у XVIII ст. у Німеччині з'явилася зубна щітка тієї конструкції, яку ми бачимо і якою користуємося зараз. Це були щітки з щетини дикого кабана. Наприкінці того ж століття нікому не відомий бізнесмен В. Пуппенкергер заснував першу фабрику таких щіток. Вони почали поширюватися спочатку в Європі, а потім — в інших країнах світу.

Л і к а р. А наприкінці я перевірю, чи знаєте ви головні правила чистоти.

Гра «Добавлянка»

Лиш прокинувся — уставай,
Лінькам волі... *(не давай)*.
Пелюстки роса омила,
Отже, й ти берись до... *(діла)*.
Щоб було усе в порядку,

Швидше ти роби... *(зарядку)*.
Чисти зуби, мий усе,
Це здоров'я... *(принесе)*.
Будеш з спортом ти дружити —
Будеш довго, добре... *(жити)*.

— Ну, друзі, я вам, бачу, зовсім не потрібен. Ви добре засвоїли правила здоров'я! Отже, до побачення.

У ч и т е л ь. Послухайте уважно вірші і переконайтесь, наскільки важливо бути здоровим.

1-й учень

Хто здоровий, той сміється,
Все йому в житті вдається.
Він долає всі вершини,
Це ж чудово для людини!

2-й учень

Хто здоровий, той не плаче,
Жде його в житті удача.
Він уміє працювати,
Вчитись і відпочивати.

3-й учень

Хто здоровий — не сумує,
Над загадками мудрує,
Він сміливо в світ іде
Й за собою всіх веде.

4-й учень

Бо здоров'я — це прекрасно,
Здорово, чудово, ясно!
І доступні для людини
Всі дороги і стежини!

У ч и т е л ь. Здоровому жити в світі чудово. Все доступно людині, коли вона здорова. Тоді вона весела, радісна і щаслива. Тоді вона може добре вчитися, пізнавати таємниці природи, приносити велику користь людям у суспільстві, бо людина здорова і їй нічого не болить. А чи думає про щось хвора людина? *(Відповіді дітей.)* Так, думає, як швидше видужати. Отже, як немає сили, то й світ немилый.

Здоров'я — це сила!
Здоров'я — це клас!
Хай буде здоров'я
У вас і у нас!