****

**Виховна година:**

**«Здоров’я – найдорожчий скарб»**

***Підготувала:***

**Гушевата Г. М**

**вихователь 2-А та 3-В**

**Виховна година «Здоров'я - найбільший скарб»**

**Мета:** поглибити поняття про те, що для людини головне – це здоров'я. Створити умови для закріплення знань учнів з питань здорового способу життя.

**Хід**

* **Бесіда**

- Складіть із літер **Д З О Р В’ О Я** слово. *(Здоров’я).*

- Що таке здоров’я?

**Гра «Розсипанка»**

* Зберіть розсипані склади i прочитайте приказку .  
  **Здо скарб жит най у біль ро ший в'я ті**  
  (Здоров'я -– найбільший скарб у житті.)  
  Сьогодні у нас виховна година на тему:
* **Здоров'я - найбільший скарб**

Як ви розумієте ці слова?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

- Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон». Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що …».

1. Здорова людина весела, щаслива.
2. У здорової людини нічого не болить.

Здорова людина має багато друзів.

Отже, найцінніший скарб людини - це здоров'я.

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

Діти, наш народ споконвіку дбав про своє здоров'я, а тому протягом багатьох років з уст в уста передавалися прислів’я – перлинки народної мудрості. А які ви знаєте прислів’я про здоров’я.

**1. Розповідь з елементами бесіди**

Одна дівчинка запитала в мами.

* Як бути здоровою, дужою і вправною? Такою, як ти?
* Ти дійсно хочеш, щоб я відкрила тобі таємницю? – запитала мама.
* Так, відповіла донька. – Адже цього, мабуть, може домогтися кожна людина. Чи не так?
* Звісно, кожна, коли в неї немає якоїсь тяжкої хвороби. А таємниця ця проста: потрібно вести здоровий спосіб життя.
* Для чого людині потрібно бути здоровою, дужою і вправною?
* Які чинники впливають на здоров’я людини

**Заняття спортом**

**загартування**

**чергування праці**

**і відпочинку**

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**правильне**

**харчування**

**Зміцнення імунітету**

**режим дня**

**особиста гігієна**

**відмова від шкідливих звичок**

* Щоб дізнатися, як здоров’я людини залежить від харчування, ми вирушимо в цікаву мандрівку в країну Здоров’я.
* До речі, ви любите подорожувати?
* А ось і I сторінка. Прочитаємо її назву.

**Правильне харчування**

* Без їжі людина не може жити. Через їжу ми отримуємо поживні речовини необхідні для роботи мозку, серця, легенів, інших органів. Їжа забезпечує наш організм енергією. А ще здоров’я залежить від того, як ми їмо, як пережовуємо їжу.
* ***Отже, щоб бути здоровим, треба знати правила харчування.***

1. Їсти потрібно 4 рази на день в один і той же час. У школі слід їсти після 2 або 3 уроку.
2. Обов’язково снідайте, коли йдете до школи. Вранці корисно їсти кашу.
3. На обід має бути 2-3 страви. Їжа повинна бути різноманітною. Корисно їсти молочні продукти, м’ясо, рибу. Багато овочів і фруктів.
4. Не захоплюйтеся надмірно солодощами. Виробами із борошна і солоною їжею.
5. Їжу треба добре пережовувати, щоб не зіпсувати шлунок.
6. Під час їжі не можна відволікатися, займатися іншою справою, читати. Це знижує апетит і погіршує процес засвоєння продуктів.
7. Не можна переїдати. Тоді не хочеться займатися спортом, бігати, вчитися. Переїдання є причиною багатьох хвороб.

Страви повинні бути свіжими, мати приємний запах, смак і гарний вигляд.

**Правильне харчування оберігає людину від хвороб, а неправильне спричиняє їх.**

Є деякі продукти, вживати які треба обмежено. Це – цукор, жир, сіль.

* А це хто такі?

**Сценка «Мікроби»**

* Що притихли, не чекали?

Чи нас просто не впізнали?

Я – великий Повелитель

Злющий вірус і мучитель.

* А ми твої друзі – нероби,

Шкідливі бактерії і мікроби.

* Ми зникнемо лише тоді, коли ви пригадаєте правила, яких ми дуже боїмося.

1. Перед їжею завжди треба мити руки.
2. Якщо їжа впала на підлогу, то її не можна їсти, бо вона забруднена.
3. Не можна споживати їжу, коли вийшов її термін, бо можна отруїтися.
4. Овочі та фрукти перед вживанням треба мити.
5. Не можна вживати незнайому їжу.

* Нам тут нічого робити.
* Прощавайте!

– Молодці! Скільки правил вам відомо! Тепер вже ніхто й ніколи не заважатиме вам бути здоровими.

**7. Обговорення ситуацій.**

1. На обід Оленка має борщ із сметаною, салат із свіжої капусти, гречану кашу з котлетою, хліб, компот.

2. На обід Світланка має смажену картоплю з кетчупом, солоний огірок, хліб, два тістечка, газований напій.

Хто з вас, діти, правильно харчується? Поясніть свою відповідь.

**6. Визначення корисних продуктів (робота в групах).**

(На дошці прикріплені малюнки із зображенням харчових продуктів: молоко, яблуко, сік, сир, картопля, чіпси, мівіна, сухарики, копчена ковбаса, компот, газований напій, кока-кола, солодощі, мед, риба, олія, морозиво, смажене м’ясо, солоний огірок, гамбургер).

Завдання для учнів:

**І група:** Вибрати і назвати корисні для здоров’я продукти. Які страви можна з них приготувати?

**ІІ група:** Вибрати і назвати шкідливі для здоров’я продукти. Пояснити свій вибір.

**8. Робота з індивідуальними картками.** *(У запропонованих картках з різними літерами необхідно відшукати слова – назви корисних харчових продуктів).*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **О** | **В** | **О** | **Ч** | **І** | **П** | **Ш** |
| **М** | **Е** | **Д** | **Ф** | **Х** | **С** | **О** |
| **Ф** | **Р** | **У** | **К** | **Т** | **И** | **К** |
| **Е** | **Л** | **О** | **М** | **Б** | **Р** | **О** |
| **М** | **О** | **Л** | **О** | **К** | **О** | **Л** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Р** | **К** | **Т** | **В** | **А** | **Ц** | **А** |
| **Р** | **И** | **Б** | **А** | **Ж** | **П** | **Д** |
| **А** | **Б** | **М’** | **Я** | **С** | **О** | **Ц** |

**Особиста гігієна**  
Я вам пропоную розгадати загадки.  
1. Волосся зачесане певним чином. (Зачіска)  
2. Чим більше миється, тим менше стає. (Мило)  
3. Предмет особистої гігієни. (Люстерко)  
5. Збудники захворювань. (Мікроби)  
6. Речовина для чищення зубів. (Паста)  
7. Речовина для миття волосся. (Шампунь)

**1. Гра «Корисно-шкідливо».**

**(*Учні*** Давайте перевіримо, чи знаєте ви правила збереження та зміцнення здоров'я і пограємо у гру. Я буду говорити фрази, а ви – відповідати «корисно» піднімаєте картку ***з зеленим кольором, а червону – «шкідливо***. Тільки не помиліться!***»)***

1 Перебування на свіжому повітрі.

2. Звичка все брати в рот і куштувати на смак.

4. Миття рук перед уживанням їжі .

5. Дворазове чищення зубів .

8, Загартування.  
– Робити зарядку.  
– Умиватися й чистити зуби.  
– Смоктати пальці.  
– Гризти нігті.  
– Обтиратися вранці.  
– Сутулитися за столом.  
– Човгати ногами.  
– Провітрювати приміщення.

– Молодці, діти! А тепер можливо ви дасте нам поради як бути здоровими

**1.** Щоб міцне здоров'я мати,  
Треба добре – добре знати  
Дітям правила прості,  
А за змістом – золоті!

**2**. Щоб нічого не боліло,  
Полюбити треба мило!  
Часто й чисто руки мити  
Та охайному ходити.

**3.** Щоб здорові зубки мати,  
Слід про них щоденно дбати:  
Чистить, ротик полоскати  
І твердого не кусати.

4 Овочі та фрукти мити,  
Щоб ніколи не хворіти.  
Бо мікроби щохвилини  
– Так і липнуть до людини!

**5.** Та й волосся причесати.  
Щоб красивий вигляд мати.  
А в кишені кожну днинку  
Носову носи хустинку.

6. Щоб здоровим довго жити,  
Воду слід усім любити,  
Мило, пасту, гребінець -  
Будеш справжній молодець!

– Я знаю, що ви дуже любите ігри. Тому пропоную вам погратися. Ви згодні?

**Гра «Пригадай казку»**  
– Пригадайте назви українських народних казок, герої яких сильні,  
витривалi, мужні, сміливі. («Котигорошко», «Кирило Кожум'яка»)  
– Роздивіться iлюстрацiї до цих казок i скажіть, з чого видно, що герої  
мають здоров'я? (Вони високі, сильні, красиві, спортивні.).  
– Подумайте, на кого з казкових героїв ви хотіли б бути схожими? Чому?  
(Відповіді учнів.)

**Конкурс на звання кращого міма.**   
(Викликаний учень, отримує завдання показати будь-яку ознаку здоров'я  
тільки за допомогою міміки i жестів. Завдання чує тільки виконавець. Решта  
учнів намагаються відгадати цю ознаку. (Гарний апетит, здорові зуби,  
веселий настрій, міцний сон тощо.))

А зараз пропоную всім вам зіграти в гру «Рима».  
1. Щоб було усе в порядку,  
Вранці робимо...(зарядку).

2.Свою ти силу покажи,  
З водою кожен день... (дружи ).

4. Потрібні організмові продукти,  
Дуже корисні овочі та... (фрукти).

5. Дітям, дорослим дуже потрібно  
Дихати часто свіжим... (повітрям).

**ІІІ сторінка відмова від шкідливих звичок**

Я хочу, щоб ви уважно подивилися на деревце і сказали, чого йому не вистачає? (плодів). А для того, щоб деревце дало плоди, вам потрібно йому допомогти. Для цього у вас на столах лежать листочки, на яких написані корисні і шкідливі звички. Ваше завдання вибрати тільки корисні звички, які сприяють збереженню здоров’я і роблять наше життя гарним і щасливим. (Листочки з правильними відповідями прикріплюються до дерева, а листочки з шкідливими звичками ми покладемо у скриню та кинемо у море).

Корисні звички (листочки). Посміхатися друзям, бути чемним і вихованим, займатися фізкультурою, бути чесним і відкритим, загартовування, ігри на свіжому повітрі, правильне харчування, мити руки перед вживанням їжі, оберігати природу, дбати про рідних, знати свої права та обов’язки, чистити зуби, здобувати освіту, вивчати правила дорожнього руху, не чіпати бездомних собак і кішок,не відкривати двері незнайомим.

Шкідливі звички (листочки). Куріння, алкоголізм, вживання наркотиків, неповага до старших, битися з товаришами, гризти нігті, гратися з електроприладами, ходити по льоду, бути злим і роздратованим, гратися з сірниками, ходити по залізничним коліям, купатися у заборонених місцях, бути жадібним і заздрісним, перебігати дорогу під час руху авто.

Ви прогнали шкідливі звички, адже вони негативно впливають на здоров’я людини! Викликають захворювання, неспокій, знервованість та багато зла.

**3. Фізкультхвилинка.**

Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити. *(Встати і вийти із-за парт).*

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки. *(Марширувати на місці).*

Вище руки підніміть *(Підняти руки,прогнутися).*

І спокійно опустіть.

**ІV. Зміцнення імунітету**

Чи справдилися ваші очікування про те, що я говорила на початку заняття?

* Звичайно, ми все не охопили. Більше ви дізнаєтесь на уроці основи здоров’я.

- Берегти своє здоров’я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров’я А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятись та уникати поганих, шкідливих.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі?

***Корисні звички:*** *посміхатися друзям, бути чемним і вихованим, займатися фізкультурою, бути чесним і відкритим, загартовування, ігри на свіжому повітрі, правильне харчування, мити руки перед вживанням їжі, оберігати природу, дбати про рідних, знати свої права та обов’язки, чистити зуби, здобувати освіту, вивчати правила дорожнього руху, не чіпати бездомних собак і кішок,не відкривати двері незнайомим.*

***Шкідливі звички:*** *куріння, алкоголізм, вживання наркотиків, неповага до старших, битися з товаришами, гризти нігті, гратися з електроприладами, ходити по льоду, бути злим і роздратованим, гратися з сірниками, ходити по залізничним коліям, купатися у заборонених місцях, бути жадібним і заздрісним, перебігати дорогу під час руху авто.*

**Вправа «Коло здоров’я».** Бережіть себе і свій організм, радійте життю. Набувайте хороші звички, привчайте себе до активного і здорового способу життя, будьте розумними і мудрими.

Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров’я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.