

Друхівський ліцей

ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВ'Я



Підготувала і провела
вчитель 3 класу
Штемпель Світлана

2021р.

Мета: ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; розвивати вміння слідувати за собою, розширити поняття про те, що від здоров'я дітей залежить здоров'я нації, благополуччя і добробут всієї України, її майбутнє; виховувати прагнення берегти своє здоров'я як найдорожчий скарб.

Обладнання: малюнки, на яких зображено режим дня, кошук з різними предметами та продуктами, дидактичні картки для проведення гри та експерименту, квіти для створення проекту, виставка малюнків, прислів'я та приказки про здоров'я.

Хід заходу

Вчитель. 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.

Ми раді вітати вас на нашому Фестивалі здоров'я. Сьогодні ми будемо говорити про здоров'я: як ми до нього ставимося, яку роль воно відіграє в нашому майбутньому, чи є перешкоди для його збереження і як їх можна подолати.

І епіграфом нашого заходу будуть слова:

«Щоб міцне здоров'я мати, треба пелюстки зібрати».

Отже, найцінніший скарб планети – це людина, а найцінніший скарб людини – це здоров'я.

«Здоровому все здорово» – говорить народна мудрість. Коли ти здоровий – ти добре відчуваєшся, у тебе гарний сон і апетит, ти з легкістю виконуєш якусь роботу, ти жвавий і веселий. Здоров'я неможливо купити. Його треба берегти і зміцнювати змалку.

А що про здоров'я знаєте ви?

Учень 1.

Здоров'я – це прекрасно.

Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людини

Всі дороги і стежини!

Учень 2.

Хто здоровий, той сміється,

Все йому в житті вдається,

Радість б'ється в нім щоднини

Це ж чудово для людини!

Учень 3.

Хто здоровий, той не плаче.

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати.

Вчитись і відпочивати.

Учень 4.

Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує.

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде.



Вчитель

Ви бачите на дошці є «квітка здоров'я», але пелюстки у неї закриті. Будемо розкривати пелюстки нашої квітки. Першою пелюсточкою, буде розпорядок добової діяльності людини – режим дня.

Якщо правильно розпланувати свій день, то вистачить часу на все: і уроки вивчити, і з друзями погратися, і спортом позайматися і батькам допомогти.

Правильно розподілити свій час вам допоможе режим дня.

А тепер давайте пограємо у гру "Плутанина".

Діти повинні розмістити сюжетні малюнки, що відображають основні моменти режиму дня, в певній послідовності.

Ознайомлення з режимом дня

7.00 – підйом

7.05 – ранкова зарядка

(Пам'ятайте!Робити зарядку можна лише в провітреній кімнаті)

7.15 – вмивання та водні процедури

7.30 – сніданок

8.30 – 13.30 – заняття в школі

13.30 – обід

14.00 – 15.30 – післяобідній відпочинок

15.30 – 17.00 – вивчення уроків.

17.00 – підвечірок

17.30 – 19.00 – прогулянки, ігри на свіжому повітрі

19.00 – вечеря

19.30 – 21.00 – читання художньої літератури, домашні ігри

21.00 – водні процедури, сон.

Учень 5.

Дотримуйся режиму дня,

Живи по розпорядку:

Вмивайся, снідай і роби

Ранкову ти зарядку.

Учень 6.

Обідати не забувай,

І трохи відпочити,

А вже тоді поквась скоріш:

Все встигнеш ти зробити.

Учень 7.

Умиватись треба зранку

Добре, добре милом,

Зуби чистити завжди,

Щоб ставали білі.

Учень 8.

Не забудь перед обідом



Руки добре мити,
Ну, а ввечері ще й ноги,
Як у бруді жити?

Учень 9

Хочу я усім сказати,
Що здоров'я краще мати.
Аніж хворому ходити,
Й світ чарівний не любити.

Вчитель. Молодці! Наша «квіточка здоров'я» отримала першу пелюсточку. Якщо ви будете дотримуватися розпорядку дня – спати, їсти, гуляти, читати, готувати уроки завжди в один і той же час, – вашому організмові буде легко працювати, і ви почуватимете себе здоровими та бадьорими.

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

Гра «Склади прислів'я»

З'єднайте стрілочками частини прислів'їв .

Прислів'я записані на дошці

Якщо жити, як треба,	то їй здоров'я усміхається.
Здоровому все	то і лікаря не треба.
Якщо дитина бігає і грається,	здоровий дух.
У здоровому тілі –	здорово.
Здоров'я дитини –	той сили набирається.
Хто спортом займається,	багатство родини.

Вчитель. А які ви ще знаєте прислів'я про здоров'я?
Наступною пелюсткою буде – «**Активний відпочинок**».

У світі все перебуває в русі. Плинуть хмарки, кружляють сніжинки, повзають жуки, літають метелики і птахи, плавають риби, стрибають і бігають тварини.

Людина теж не може жити без руху. Вона ходить, бігає, виконує різноманітну роботу. Якщо людина мало рухається, то стає млявою, слабкою, часто хворіє. Тому більше рухайся: ходи, бігай, плавай, танцюй, катайся на санчатах, велосипеді, роликах, на ковзанах і лижах, виконуй фізичну роботу.

Тепер давайте відпочинемо, але не просто відпочинемо, а пригадаємо деякі вправи.

Фізкультхвилинка.

Віршована фізкультпауза. Учні по порядку виходять і говорять слова, клас виконує вправи за ними.

Учень 9.

«Комарик»

Руки ввєрх піднять пора,
Щоб зловити комара.
Опускаємо руки вниз
В стійку вихідну вернись.

Учень 10.

«Лісоруби»

Лісорубами всі стали
І сокири всі підняли.
Зробимо руками мах
По колоді сильно «бах».

Учень 11.

«Літак»

Руки ставте всі ось так,
І виходить в нас літак.
Мах крилом туди – сюди
Треба швидше нам рости.

Учень 12.

«Метелики»

Руки вже за головою,
Тож дивись перед собою,
Виправляємо хребет,
Лікті зводимо вперед.
Мов метелики, літаєм,
Крильця зводим, розправляєм.



Учень. Щоб рости сильним, спритним, бути бадьорим та енергійним, мати гарний настрій – займайся фізкультурою і щодня виконуй фізичні вправи. Роби їх під час ранкової гімнастики, на уроках фізичної культури, на перерві, під час спортивних змагань, у походах, на прогулянці. Найкраще виконувати фізичні вправи на свіжому повітрі.

Трохи відпочили, а тепер будемо працювати над завданням, яке відкриє ще одну пелюстку нашої квітки.

«Чистота – запорука здоров'я».

Хто може доповнити наші знання про чистоту здоров'я віршами.

Учень 13.

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

Учень 14.

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

Учень 15.

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



Учень 16.

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

Вчитель. Охайна людина має чисте тіло, акуратно одягнена. Вона викликає симпатію, з нею приємно спілкуватися. Щоб бути чистим і охайним, потрібно не тільки старанно піклуватися про чистоту тіла, а й знати, як обирати потрібний одяг і взуття, як утримувати їх у чистоті та порядку. Від цього теж залежить здоров'я.

Зараз треба розгадати загадки, для того, щоб розпустилася, ще одна пелюсточка у нашої квіточки.

Як достигну – кожен радий
Склянці соку з ... (винограду).
На матрешку схожа вона
І медовим соком повна... (Грушка).
Сидить дівчина в коморі,
А коса її надворі. (Морква)
Він на огудинні важко повис,
Та не похнюпив зелений свій ніс.
Вус кучерявий, широкий листок –
Красень мальований – пан ... (огірок).
У зеленому лісочку,
Під мережаним листочком
Червоніє невеличка
Спіла ягідка ... (сунічка).
Як поспіває врожайна пора,
З нього виходить чудова ікра.
Літньому сонцю підставить бочок,
Люди похвалять: смачний ... (кабачок).



Хто був уважний? Яка тема відгадок? (вітаміни), звідки ми отримуємо вітаміни? (з їжі).

Учень 17.

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,
Вживати поживне і тільки корисне.
Не їсти надміру, не шкодити тілу
І пам'ятати про вітаміни.

Вчитель. Отже, ще одна пелюсточка, яку ми відкриваємо це
«Їжа – джерело росту і здоров'я».

Щоб бути здоровим, активним, бадьорим, нормально рости і розвиватися, треба їсти корисні продукти. Вони мають бути багаті на вітаміни. Це речовини, які необхідні для життя людини, її росту і розвитку.

Тепер доповнимо наші знання про їжу грою «Завжди, іноді, ніколи».

На столі стоїть кошик. У ньому цукерка, йогурт, лимон, яблуко, квасоля в банці, рідина для миття посуду, плавлений сирок, хліб, засіб для чищення, шпроти в банці, картопля, капуста, апельсин, булочка, цвітна капуста, ліки, цибуля, банан, груша, морква, горіхи тощо. Учні по черзі виходять і беруть із кошика будь-який предмет та показують його іншим учням класу, які за допомогою жестів закінчують речення: «Цей продукт можна їсти...». (Завжди – великий палець правої руки піднімають угору, іноді – відводять убік, ніколи – опускають униз.)

Вчитель.

➤ **Вгадайте страву за описом:**

Відокремлений від м'яса підшкірний свинячий жир, що зберігається і вживається сирим, смаженим чи вареним. (Сало)

Сало містить багато вітамінів і корисних речовин, які зміцнюють захисні сили організму.

- Популярна в Україні рідка страва, яка вариться з буряків, капусти, картоплі та інших овочів і приправ. (Борщ)
- Одна з 12 обов'язкових страв на Святвечір, яку готують з пшениці, заправляють тертим маком, горіхами, медом. (Кутя)
- Солодка, рідка страва з сушених ягід і фруктів. (Узвар)
- Українська національна страва – невеликий варений вибір, зліплений з прісного тіста і начинений сиром, ягодами, капустою. (Вареники)

Учень. Їжа повинна бути різноманітною, містити достатню кількість вітамінів.

Корисно вживати овочі, фрукти, каші, рибу, соки, молочні продукти. Але слід пам'ятати, що навіть корисна їжа може зашкодити здоров'ю, якщо її споживати надміру. Для організму людини шкідливе як недоїдання, так і переїдання. При недоїданні затримується ріст, з'являється слабкість. А переїдання призводить до перевантаження організму, поганого самопочуття, ожиріння. Щоб їжа добре перетравлювалася і засвоювалася, її слід ретельно пережовувати.

Наступна пелюстка «Загартування».

Сьогодні до нас завітав гість з далеких холодних країв – Дядько Морж (*демонструє іграшкового моржа*). Кожен його день розпочинається з купання в крижаних водах океану. Чи знаєте, що деяких людей теж називають моржами? Як ви вважаєте, чому? Можливо, вони родичі Дядька Моржа? (Так називають людей, які не бояться холоду, купаються у крижаній воді. Вони зовсім не родичі Дядька Моржа.)

Справді, людей, які увесь рік купаються у водоймах просто неба, особливо в морозні дні, називають моржами. Це дуже загартовані та здорові люди.

Чи можна стати моржем без належної підготовки?

Звичайно, ні. Лише після того як організм звик до низьких температур, дозволяють серйозно займатись моржуванням. Якщо ж без підготовки скупатися взимку в крижаній воді, то можна захворіти.

Ми звикли вживати слово «ванна» у значенні кімнати, де ми вмиваємось. Чи знаєте, що «ваннами» також називають перебування з оздоровчою метою на свіжому повітрі, сонці чи у воді? Та процедури мають назву «повітряні», «сонячні», «водні ванни».

Вчитель малює на дошці або демонструє заздалегідь підготовлену схему.



Але розпочинати загартовуватися потрібно тільки за теплої погоди, з дозволу лікаря та батьків.

Розгляньте малюнки й визначте, які ванни приймають діти.

Малюнок № 1. Діти купаються в морі. (Водні)

Малюнок № 2. Діти ліплять сніговика. (Повітряні)

Малюнок № 3. Улітку батьки та діти на морському березі будують фортецю з піску. (Сонячні)

Малюнок № 4. Хлопчики пливуть наввипередки в басейні. (Водні)

Малюнок № 5. Сім'я катається на лижах. (Повітряні)

Малюнок № 6. Гурт дітей бігає на галявині. (Повітряні)



Пелюстка «Рух – це життя»

Аеробіка

Вчитель. Давайте допоможемо нашій квіточці відкрити ще один пелюсток, і поговоримо про особливу форму поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях. Коли людина виконує якісь дії постійно це є – звичка. Вважається, що звички є набутими, тобто людина від народження їх не має, протягом життя людина набуває корисні та шкідливі звички – чистити зуби, рано вмиватися...

Які звички ми знаємо корисними?

Які звички для людини шкідливі?

Учень 18.

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.

Вчитель. До нас завітали лікарі, які розкажуть нам про шкідливі звички.

I лікар.

Паління – причина багатьох захворювань. У тютюновому димі є більше 30 отруйних речовин, найшкідливіша з них – нікотин. Він вражає мозок, серце, легені, шлунок. Одна цигарка відбирає 15 хвилин життя. У курців часто болить голова, знижується пам'ять. Одна цигарка прискорює пульс на 10 – 20 ударів за хвилину. У курців руйнується зубна емаль, зуби стають чорними. Паління призводить до гастриту, виразки шлунку. Курці часто хворіють бронхітом і туберкульозом.

II лікар.

Алкоголь – це отрута, яка діє на мозок. Вживання алкоголю шкодить печінці, ниркам, серцю, а з часом руйнує весь організм. Дуже небезпечний алкоголь для дітей. Внаслідок вживання алкоголю у них настають важкі отруєння, які можуть призвести до смерті. Від вживання алкоголю втрачається пам'ять і працездатність.

III лікар.

Наркоманія – це хвороба, викликана вживанням наркотиків. Це речовини, які впливають на мозок. Наркотики – це справжнє зло, яке зводить зі світу багато людей. Навіть одноразове вживання наркотику веде за собою звикання до нього. Врешті-решт, людина не може жити без наркотиків і стає наркоманом.

Лікарі говорять по черзі.

«Курінню»– Ні!

«Алкоголю» – Ні!

«Наркотикам» – Ні!



Вчитель.

На закріплення знань про звички проведемо експеримент з аркушем паперу. Зверніть увагу на його первісний стан. Він чистий, гладенький, цілий. У вас на столах лежать аркуші паперу. Візьміть фломастер чорного кольору і проведіть лінію від руки у будь-якому напрямку. Тепер відірвіть від аркуша частинку. Решту зімніть. Чи змінився стан аркушу?

Чи можна його зробити таким, яким він був спочатку?

Висновок. Так само, як дії над аркушем зруйнували його первісний стан, шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, та наркотиків, наша лінь) знищують здоров'я людини. Якщо хочеш вирости сильним, здоровим, розумним – не кури і не пий спиртного, надто не захоплюйся комп'ютерними іграми!

Учень 19.

Україно моя! Ми – твої діти,
Ми – твої голоси, ми – твої квіти.
Україно моя! Ми – твоя сила,
Ми – майбутнє твоє, ми – твої крила.

Пісня « Ми одна сім'я »

Вчитель. Сьогодні ми з вами багато чого пригадали, дещо дізналися нове, над чимось задумалися! Ви дуже добре справились із завданням, гарно працювали. Завдяки вашій праці, наша квіточка розкрила всі пелюстки, а Україна стала здоровою. Швидко спливають хвилини – От і прощатись пора. Я на прощання вам зичу Щастя, здоров'я, добра.

