**ЦІКАВИМИ СТЕЖИНАМИ ПО «КРАЇНІ МІЦНОГО ЗДОРОВ’Я»**

***( заняття-подорож для учнів 2 -4 класів)***

***Мета :****Поглибити знання учнів про здоров’я, формувати уявлення про здоровий спосіб життя, його значення для навчання, спілкування, повноцінної праці та відпочинку; розвивати уявлення про необхідність фізичної активності для фізичного розвитку, заохочувати дітей до ігор, фізичних вправ, спорту; збагачувати словниковий запас,* розвивати мовлення *,логічне мислення, уяву, пам'ять,* слідкувати за вимовою; *виховувати* *інтерес до фізичної культури,* *необхідність дбайливого та бережливого ставлення до свого здоров’я.*

**Обладнання:** назви стежин у вигляді промінців, конверти із завданнями,стікери, олівці, репродукції картин.

**Хід заняття**

**І. Організаційний момент.**

**1. Привітання вихователя**

Поглянь, дитино, все довкола

Так щиро посміхається тобі:

І сонце, й небо, ліс і поле –

Ти теж у відповідь їм посміхнись.

**2. Інтерактивна вправа « Привітайся з сусідом …».**

**ІІ. Мотивація .**

**1. Вправа «Мікрофон».**

- Що на світі найдорожче?

*(Відповіді дітей вихователь фіксує на дошці).*

Найдорожчий, безцінний скарб, що має людина – це здоров’я. Без нього немає повноцінного, радісного, щасливого життя.

**ІІІ. Повідомлення теми заняття**

Ось про це ми дізнаємось на занятті. Здійснимо подорож цікавими стежинами по «Країні Міцного Здоров’я».

**1. Гра «Хто швидше».**

*(Робота в парах)*.

А щоб веселіше було працювати на занятті, складемо девіз заняття.

*(З окремих розрізаних аркушів учні складають девіз).*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Якщо |   | хочеш, |   | щоб |   | життя |   | тобі |   | усміхнулось |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| – |   | спочатку |   | сам |   | усміхнись |   | життю. |

**2. Гра «Одягни слово».**

Придумайте епітети до слова «життя».

- Яке? *(Веселе. Чудове. Красиве. Важке. Щасливе).*

- Якого кольору життя ? *(Оберіть свій колір олівця)*.

- Запишіть на стрічках, яке у вас життя.

*(Діти заповнюють стрічки-промінчики та закріплюють їх на дошці).*

Погляньте, які різні промінці! Життя – це перш за все здоров’я людини.

**А зараз розпочинаємо подорож по стежинах**

**«Країні Міцного Здоров’я».**

**1.Стежина «Режим дня».**

Режим дня – це правильне чергування праці і відпочинку.

**Гра «Режим дня».**

*Діти отримують малюнки із серії «Режим дня» і розташовують їх у відповідності до свого «Режиму дня».*

*Висновок:* для того, щоб бути здоровим, слід дотримуватись режиму дня.

**2.Стежина «Особиста гігієна».**

**Гра «Переставлянки».**

1) Завдання: установіть зв’язок між словами, підбери відповідні слова:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мило | Зуби | Волосся | Нігті | Хустка | Дзеркало |
| Вода |   |   |   |   |   |

*(Щітка, гребінець, ножиці, ніс, лице).*

*Висновок:* щоб бути здоровим, необхідно дотримуватися правил особистої гігієни: кожний ранок умивайся, чисти зуби, мий вуха та шию; завжди мий руки перед їжею; коротко зістригай нігті; тримай у порядку своє волосся; користуйся носовою хусткою.

**3.Стежина «Ранкова зарядка і спорт».**

Зарядкою починають свій день спортсмени, туристи, солдати. Бо фізичні вправи зранку – це заряд бадьорості на весь день. Після неї ви почуваєте себе бадьоро. А зі щоденної бадьорості і складається здоров’я .

**Віршована фізкультпауза.**

.Що ж, мабуть, прийшла пора
Трохи відпочити.
Хочу на фізкультхвилинку
Всіх вас запросити.
Раз – підняли руки вгору.
Два – схилились всі додолу.
Руки в боки.
Повернулись, нахилились
І вправо, і вліво -,
Щоб нічого не боліло.
Спортом слід займатися для того, щоб тіло перебувало в русі. Рух необхідно для нормального життя людського організму. Пам’ятайте й те, що рости здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури, заняття у спортивних секціях.

**4.Стежина «Їжа – джерело росту і здоров’я».**

«Хто до ста років хоче жити, той правильно їсти повинен вміти» – говорить народна мудрість.

Отже, діти, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту і розвитку вашого організму.

**Вправа «Комора здоров’я».**(Відгадай загадки)

Кожен знає, ця дівиця

На городі – мов цариця.

Коси довгі, та й платтячко рожеве має.

*(Морква)*.

У борщі я головний,

Борщ без мене не смачний!

*(Буряк)*.

Я – смачний, кругленький,

Маю щічки червоненькі.

*(Помідор)*

Хто мій зуб з’їдає сміло –

Здоровим буде неодмінно. *(Часник).*

**Гра «Корисно-шкідливо».**

Визначення корисних та шкідливих продуктів з поданих слів (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).*

**Гра «Назвіть зайве слово».**

а) Суп, каша, борщ, буряк**,** вареники, вермішель, пиріжки, запіканка.

б) Морква, капуста, буряк, картопля, м’ясо**,** цибуля, часник, кріп.

в) Печиво**,** чай, сік, молоко, кава, компот, лимонад, вода.

**Інтерактивна вправа «Асоціативний кущ».**

Назвіть те, що дає їжа організму людини.

*Висновок:*

Хто дружити з вітамінами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби

**5.«Екологічна стежинка і загартування».**

- Які фактори природи сприяють зміцненню здоров’я?

Загадки

1. Жовтий клубок по хустині качається, людям усміхається*. (Сонце).*

2. Чисте, напоєне запахом квітів.

Дихати без нього не можна … *(Повітря).*

3. Вона прозора, як сльоза…

*(Вода).*

Ще в давні часи вчені зрозуміли необхідність використання людиною природно-кліматичних факторів, які загартовують: **сонце, повітря, воду**. Досвід показує, що тільки за допомогою загартування можна вилікувати багато хвороб. Але починати загартовування потрібно поступово. Загартований організм не боїться хвороб і холоду.

**Гра « Склади прислів’я »**

1) Завдання. Розгадайте та поясніть вислів:

1. Щоб 5. ття 7. Зем

3. регти 10. збе 9. треба

2. збе 6. на 8. лі,

4. жи 12. природу 11. регти

*(Щоб зберегти життя на Землі, треба зберегти природу).*

*Висновок:* кожна зламана гілка, кожна зірвана квітка, кожний пійманий метелик – це рана, яка нанесена природі . Отже, щоб довкілля радувало нас, давало здоров’я і силу, як ви думаєте, що кожен з вас повинен зробити?

*Садити дерева, не нищити зелені насадження, очищати струмки і джерельця від бруду.*

**6.Стежина «Активного відпочинку»**

**Інтерактивна вправа «Асоціативний кущ».**

- Як ми з вами проводимо свій відпочинок ?

**7.Стежина «Гарного спілкування».**

Люди починають свій день словами «Доброго ранку!», «Доброго дня». Сьогоднішне заняття ми розпочинали привітаннями із всміхненими обличчями.

- Як ви думаєте, чи приємно бачити усміхнене обличчя, чути ласкаві, звернені до тебе слова ввічливості? Чому? *(Відповіді дітей).*

Посмішка зігріває серце людей, покращує настрій . Пригадаймо якомога більше лагідних, добрих слів. Наповнимо цими словами нашу класну кімнату.

*Діти називають такі слова.*

здоров’я людини! Викликають захворювання, неспокій, знервованість та багато зла.

***Гра «Чудове –Я»***

На дошці заздалегідь записані риси характеру*.*Оберіть ті риси характеру, які підходять вам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| самолюбство | Я | стриманість |
| доброзичливість | нетерпимість |
| різкість | доброта |
| скромністьчуйність | щирістьуважність |
|   |   |

*Висновок:* що можете побажати своїм товаришам?

***Гра «Побажання»***

Продовжити фразу «Бажаю тобі й собі…»

Сім гріхів не наживай,

А любов у серці май.

Весело дивися в світ

І живи багато літ!

**III. Підсумок заняття**

- Що нового дізналися ?

- Коли треба починати берегти здоров’я ?

- Яка стежка найбільше сподобалася ?

Я сподіваюсь, що кожен із вас буде зростати здоровим!

Бережіть себе і свій організм, радійте життю. Набувайте хороші звички, привчайте себе до активного і здорового способу життя, будьте розумними і мудрими, обирайте самі правильні стежини, крокуйте ними до «Країни Міцного Здоров’я» і пам’ятайте, що нема більшого багатства, як здоров’я ваше. На радість всім – і тату, й мамі ростіть усі здорові й гарні.