**Тема: "Збережемо здоров'я разом"**

**Мета:** поглибити поняття про те, що для людини головне — це здоров’я. Розвивати вміння берегти його, слідкувати за собою, дотримуватися правил. Виховувати життєву потребу бути завжди здоровим і гарним.

**1. Ведуча.**

Доброго ранку! Доброго дня!

Доброго вчора, сьогодні, щодня!

Миру бажаємо кожній родині,

Щастя, здоров’я – кожній людині!

**УЧЕНЬ 1.**

Здоров`я людини – найбільше багатство.

Його неможливо ніколи купити.

Його не буває в житті забагато.

Без нього не можна у щасті прожити.

**УЧЕНЬ 2.**

Здоров`я – це думка і сила щоденна,

Які нам даються від рідної хати.

За нього не ставлять оцінки в щоденник,

Його неможливо, як лист, надіслати.

**УЧЕНЬ 3.**

Щоб бути здоровим – поради вагомі

В читальному залі, в книжках і журналах.

Вони не нові, але добре знайомі,

Їх можна зустріти у світлих спортзалах.

**УЧЕНЬ 4.**

Ми іноді чуєм: шкідливо палити.

Та нас не дивує, що диму багато.

Хворобу не важко в житті заробити,

Та краще ніколи про неї не знати.

**УЧЕНЬ 5.**

Нам треба здоров`я своє шанувати,

Бо люди – це частки безмежного світу.

В нас вірять щоденно і батько і мати,

Ми їхні найкращі омріяні квіти.

**Ролик «Острів дитинства» - «Хай завжди сміються діти»**

У всіх привітаннях ми від душі бажаємо один одному в передовсім міцного здоров'я. Чому? Бо здоров'я – найдорожче, що в нас є. У будь-якому віці бути здоровим – це чудово. А що означає «бути здоровим»? Навіщо бути здоровим? Що впливає на здоров’я людини? Про це ми з вами й будемо сьогодні говорити.

«Народна мудрість каже …»

Народна мудрість каже: «Без здоров’я немає щастя. І найбільше в світі багатство – це здоров’я».

Правда, здоров’я – всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне – позбутись болю. Отже, бажаю всім доброго здоров’я! Будете здорові – будете щасливі й радісні.

- А як же берегти своє 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.

**Розглянемо таблицю. В чому суть фізичного здоров’я?(Пояснюють діти самі кожен пунк )**

**Але не тільки від фізичного здоров’я залежить наше самопочуття, а й від духовного**

**Поглянемо на таблицю. (Діти самі пояснюють)**

**Бібліотекар:**

А зараз я розповім вам казку «Секрети здоров’я»

В одній далекій маленькій країні було місто із дивною назвою Здорове. Чи доводилося вам зустрічати у своєму житті міста з такою назвою? Вам, певно, цікаво дізнатися про походження цієї назви.

Думаєте, місто отримало свою назву від того, що було великим і в ньому жило багато людей? Зовсім ні. Здоровим воно було тому, що всі його жителі мали хороше здоров’я, були здоровими. Хіба може бути таке, скажете ви? Дійсно, важко в це повірити. Саме тому багато людей приїздило у місто Здорове, щоб на власні очі побачити дивних його жителів та розкрити секрети їхнього здоров’я.

І що ж вони там бачили? На перший погляд нічого особливого: люди як люди. Але деякі секрети хорошого здоров’я в жителів Здорового дійсно були. слухайте і запам’ятовуйте. Ось ці секрети:

• Якщо робиш зарядку, то і здоров’я в порядку.

• Хто спортом займається, той сили і здоров’я набирається

• Краще їжу разжуєш – довше проживеш.

• Не досипаєш – здоров’я втрачаєш.

• І дорослим, і малим шкодить тютюновий дим.

• Які звички маєш, так і про здоров’я дбаєш.

• Здоров’я – то скарб людини: бережи його, дитино!

**Сценка «Розболілись в зайця зуби»**

**Автор.**

Розболілись в зайця зуби,

З болю в зайця спухли губи.

**Зайчиха.**

Ох, яке у зайця лихо!

**Автор.**

Ходить – журиться зайчиха,

Зайця кутає у хустку,

Подає йому капустку,

Моркву з перцем, баклажани,

Все найкраще із баштана.

Відгортає заєць страви,

Сів, зітхаючи на лаві.

До аптеки мчить зайчиха,

Срібні гроші губить з лиха.

У аптеці ведмідь бурий

Готував комусь мікстуру,

А зайчиха вплач з порога.

**Зайчиха.**

Швидше, швидше допомогу!

**Автор.**

Біля хати на стежині

Стогне заєць у хустині.

Ведмідь зайця утішає,

Зайцю рота розкриває

І здіймає зразу крик.

**Ведмідь.**

Ви відсталий чоловік!

Ви лінивий нечепура,

Ви цураєтесь культури.

І загинуть зуби ваші,

Не з’їсте тоді і каші,

Не кажу вже про капусту.

**Заєць.**

Чим я, друже, провинився?

**Автор.**

З жаху заєць затрусився,

Сів на призьбу, гірко плаче.

**Ведмідь.**

Ти не чистиш зуби, зайче,

І все лихо йде від того.

А твої погані зуби

Доведуть тебе до згуби.

Ось тобі шалфей пахучий –

Від шалфею стане лучче.

Ну, а потім думать треба.

А тепер піду від тебе,

Бо й дивитися не хочу

На запухлий ніс і очі.

**Автор.**

Ліки зайцю пособили,

Знову ходить заєць в силі,

Знову бігає по рясту,

Закупив аптеці пасту,

Щіточки і порошок

І для себе, і для діток.

І щоранку до сніданку

Із дітками-малюками

Чистить зубки коло дуба –

Й не болять у зайця зуби.

М**ультфільм «Про планету зубів»**

**Гра склади грінки щоб було прислів’я.**

**Об’єднаємося по 4 чоловіка в групи, у кожної групи по 4 прислів’я. початок прислів’я на голубеньких листочках – закінчення на жовтих**

**Поки грає музика, складаються грінки**

Без здоров'я немає щастя.

Веселий сміх - це здоров'я.

Доки здоров'я служить, то людина не тужить.

Було б здоров'я, а все інше наживемо.

Бережи одежу знову, а здоров'я змолоду.

Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.

Весела думка - половина здоров'я.

Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.

Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.

Здоровому все на здоров'я йде,

Здоров'я більше варте, як багатство.

Здоров'я за гроші не купиш.

Здоров'я - найдорожчий скарб.

Іржа залізо їсть, а чоловіка - хвороба.

Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.

Сміх краще лікує, ніж усі ліки.

У кого що болить, той про те й гомонить.

Хворому і мед гіркий.

**Бібліотекар:**

А тепер давайте перевіримо відповіді.

**(Учитель читає діти перевіряють, потім піднімають руки у кого 4 вірних, 3 вірних і т.д.)**

**СТУК У ДВЕРІ**

**відкриваються двері, входить Шапокляк**

**Шапокляк**

Ви мене звісно не кликали, але я до вас прийшла на свято здоров’я і принесла свої поради

(Витягає з сумочки поради скручені в рулон)

Ваша вчитель все говорила не правильно

Ось поради про ваше здоров’я від Шапокляк.(читає з листка)

Від світанку й до зорі

Радять дітям лікарі

Алкоголю не вживати,

Цигарок до рук не брати

І не їсти блекоту.

Не курити наркоту.

Я ж вам, пані Шапокляк,

Раджу все робить не так!

Дам поради залюбки —

Все робити навпаки.

Це ж і весело, й цікаво,

І для діток є забава.

Нащо вам здоровим бути?

Треба зразу все забути!

І поради лікарів,

Й застереження батьків.

Та й не тільки вчителі

Вчать дітей на цій Землі!

Я умію теж навчити!

Нащо вам здоровим жити?

Йдете в школу - закуріть

І диміть, диміть, диміть!

Замість чаю пийте пиво

І хворійте всі щасливо!

Як дитина занедужа,

Це чудово дуже-дуже!

Бо не треба в школу йти,

Можна в ліжечко лягти,

День і ніч у нім лежати

І тихесенько вмирати.

Нащо сонце променисте,

Нащо вам повітря чисте?

Коли можна закурити,

Вік свій трохи вкоротити!

Бути хворим так приємно,

Всі тоді говорять чемно.

На твою велику втіху,

Твоїм рідним не до сміху.

А тебе ніхто не вчить.

Як на білім світі жить.

Ще у мене є порада,

Дітям я сказати рада.

Нащо вам здоров'я мати?

Краще хворим пролежати!

Бо ж не треба з дітьми гратись,

Ні гулять, ні розважатись,

А ні в той футбол ганяти,

М'яч в ворота забивати.

Їжте блекоту й дурман,

В голові носіть туман.

Бо дурним приємно бути,

Можна геть усе забути.

І усім наперекір

Покурити йдіть у двір!

Там на вас давно чекають

І дурман в руках тримають

Ви спиталися у мами

Чи і я роблю так само?

Ні! Звичайно не роблю!

Я себе завжди люблю!

Знайте, пані Шапокляк

Робить все завжди не так,

Як говорить вам робити,

Бо вона ще хоче жити!

Гарно жити й процвітати

Та міцне здоров'я мати!

**Тут відкриваються двері, входить Мийдодір**

**Мийдодір:**

Я - Великий Умивальник,   
Славнозвісний Мийдодір,   
Умивальників Начальник   
І мочалок Командир!   
Тільки тупну я ногою,   
Тільки крикну: "Воювать!" -   
У кімнату цю юрбою   
Умивальники влетять   
І загавкають, завиють,   
Заскрегочуть, завищать

Ти чого це Шапокляк дітям негарні поради даєш.

Наші дітки чепурненькі

Наші дітки всі гарненькі,

А тебе я зараз вижену, Бо поради твої не потрібнім їм.

**Шапокляк**

Не треба мене виганяти

Я виправлюсь ( кокетничає)

Ви вірите мені?

**Мийдодір**

Повіримо їй?

**Діти**

Так

**Мийдодір**

Тоді сідай, і діткам не заважай

Слухай уважно і запам’ятовуй.

**(Шапокляк сідає)**

**Мийдодір**

Я теж послухаю відповіді на вікторину, яку приготував вам вчитель.

**(Мийдодір сідає)**

**Бібліотекар:**

Ви трішки відволіклись, я пропоную вам невеличку вікторину. Відповідати можна всім, але дотримуємось елементарних правил: піднімаємо руку, не перебиваємо товариша, не кричимо.

**Вікторина**

1. Номер служби «швидкої допомоги» (103)

2. Зіткнення автомобілів (ДТП)

3. Він визначає межі пляжу (буй)

4. Номер рятувальної служби (101)

5. Щоденний розпорядок дня (режим)

6. Цією хворобою людину можуть заразити собаки, коти або дикі тварини (сказ)

7. Найпоширеніша хвороба зубів (карієс)

8. Якого кольору машини пожежно – рятувальної служби? (червоного)

9. Найкращий відпочинок для мозку (сон)

10. Номер телефону аварійної служби газу (104)

11. Найнебезпечніша складова цигарок (нікотин)

12. Скільки хвилин на день дитина може сидіти за комп’ютером (15 – 30 хв.)

**Бібліотекар:**

**Відразу ролик пісня про овочі**

Як ви вже здогадалися мова піде про …..?????

поговоримо про цілющі властивості деяких продуктів

1. Про цілющі якості часнику знали з давніх-давен: давні греки їли його перед боєм, бо вважали, що він додає хоробрості і відганяє смерть; наші предки говорили, що він вберігає від тисячі хвороб; а сучасні лікарі говорять, що це прекрасний профілактичний засіб від простудних захворювань та грипу.

**Ролик «Мій дід любив часник»**

**Бібліотекар:**

**А наступний ролик про користь овочів та фруктів, а саме – вони у нас на екрані**

Ми сьогодні багато говорили про здоров’я. Хочеться сподіватись, що ви зробите відповідні висновки і вони матимуть гарні наслідки. Адже з цього ми починали сьогоднішню розмову: «Здоров’я дитини – багатство нації»

**Учень 6**

Здоров'я – основа всього на світі.

Здоровими бути бажають всі діти.

Для цього потрібно щоденно вмиватись,

Робити зарядку і зручно вдягатись.

Себе гартувати водою і сонцем.

І солодко спати з відкритим віконцем.

Поводитись добре, усіх шанувати.

Не плакати і не капризувати.

**Учень 7**

З хорошими словами подружіть,

Веселими та добрими живіть.

Здоров'я бережіть поки малі,

І мудрими ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам’ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

А є здоров'я, буде все як треба.

Сміятиметься сонечко із неба.

А вам весь світ постелиться під ноги,

Щоб ви пройшли усі дороги.

Здорові діти – нація здорова.

Багата Україна і чудово.

То ж,діти, ви здоровими ростіть

В майбутнє добрими ідіть!

**Бібліотекар:**

Ось і закінчилась наша гра – подорож. Я впевнена, що всі ми навчимося цінувати своє здоров`я, уникати шкідливих звичок.

Усе в житті піде чудово,

Якщо будеш ти здоровим.

Пам`ятати будеш твердо,

Що і як робити треба,

Щоб тобі земля і небо

У ділах допомагали,

Силу і любов давали.

Тож розумного навчайся,

А шкідливого цурайся,

Будь веселим і кмітливим

Будь здоровим і щасливим!

Здоров'я - це багатство,

Яке Господь нам дав,

І треба, щоб з дитинства  
Його ти цінував.  
Здоров'я не придбаєш

За гроші, пам'ятай.

Його від Бога маєш,

Про це не забувай!!!