Новомиколаївська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів

Мелітопольської РДА Запорізької області

**Заняття- мандрівка**

**(початкові класи)**

**Підготувала: вчитель вищої категорії,**

**«Старший учитель»**

**Новомиколаївської ЗОШІ-ІІІст.**

**Коноплянко Клавдія Василівна**

**2016 рік**

**Мета**: Закріпити уявлення дітей про те, що найбільше багатство людини- здоров’я, формувати розуміння необхідності ранкової гімнастики, особистої гігієни, режиму дня, викликати інтерес до здорового і активного способу життя, вчити емоційно й виразно декламувати вірші, виконувати пісні, розвивати мислення, уяву, пам'ять, увагу, творчість.

**Хід заняття**

**Вчитель:** Сьогодні ми поговоримо про найцінніше, що є в людському житті, про найдорожче, що є у кожного з вас, про здоров’я, адже бути здоровим - це здорово.

**1.Перегляд роліка «Азбука здоров’я»**

**Вчитель:** І поведе нас Стежина Здоров’я до мудрих правил,запропонує свої випробування, перевірить ваші знання, а дійшовши до кінця, ви зможете відповісти на запитання:

***Як чинити, щоб менше хворіти ?***

**Вчитель:**  А супроводжуватимуть вас спортивні живчики.

***2.(Під музику діти вибігають і виконують аеробіку. Звучить пісня «Зарядка»)***

***3.Спортивні***

***живчики:***

**1-й** Щоб здоровим, сильним бути,

Треба нам про сум забути.

Спортом треба всім займатись

І частіше усміхатись!

Бо усміхнена людина —

Це здоров’я половина!

**2-й** Треба мило полюбити,

В чистоті свій вік прожити,

Щоб хвороби щохвилини

Не чіплялись до людини.

**3-й** Працю треба полюбити,

Щоб чудово в світі жити.

Без труда, як без води, —

Ні туди і ні сюди!

Праця нас весь вік годує,

Тіло й дух усім гартує.

**4-й** Щоб було здорове тіло —

Встав і враз берись за діло,

Та зарядкою займайся

І водою обливайся.

А щоб дух здоровий мати,

Треба добрим в світі стати!

**5-й** Зуби добре вичищай,

Милом руки вимивай.

Пам’ятай про основне,

**Всі разом:** Що здоров’я — головне!

**Вчитель:** На стежину запрошуються учні 1-4 класів.

***(Під звуки музики крокують команди.)***

**4.Привітання команд.**

**Вчитель:** А оцінювати спритність, витривалість, фізичну досконалість наших мандрівників будуть журі.

**М а н д р і в к а с т е ж и н о ю з д о р о в’я.**

***(карта маршруту стежини здоров’я із зупинками)***

**1.Поляна «Спритних»**

Завдання: переступання через скакалку складену вчетверо.

**2.Майдан «Умілих»**

Завдання: в положенні «каракатиці» донести м’яч до фінішу.

**3.Гра з болільниками**

**Вчитель:** А поки наші спортсмени відпочивають, ми теж помандруємо стежиною і покажемо свої знання з основ здоров’я.

***(під звуки мелодії дитячої пісні учні грають в добавлянки)***

1. Як прокинувся - вставай,

Ліні волі ... (не давай).

І під музику бадьору ти зарядку.... (починай).

Щоб здоровим довго жити,

Воду слід усім...(любити),

Мило, пасту, гребінець-

будеш справжній...(молодець).

Зуби добре вичищай,

Милом руки...(вимивай).

Пам'ятай про основне,

Що здоров'я...(головне).

Але ти не поспішай,

подивись спочатку,

Чи нічого не забув,

чи усе ... (впорядку).

І дивись, не барись,

В школу швидко, швидко ... (мчись).

В школі, в класі не брудни,

Сміття бачиш ... (підніми).

Не носи в кишені жуйки,

Крейду, яблука і булки,

Кнопки, цвяхи, сірники,

А носи ... (носовички).

**4. Музична долина**

Завдання**:** тримаючи кульки головами в парі протанцювати.

**4.Вулиця бігунів.**

Завдання**:** біг в калошах.

**5.Зупинка «Театральна»**

***Інсценізація***

**Учень:** Ой! Ай! Болить! Кахи - кахи!

**Ведучий:** Тут потрібна допомога.

***(Під сирену медичної допомоги входить Лікар Айболить і розповідає вірш***

***«Про Юру і фізкультуру»)***

**Про Юру і фізкультуру**

Щось із Юрою не те, щось наш Юра не росте

Він у нас такий тоненький, хворобливий і худенький

Мов заморене курча

Одноліткам до плеча

Та чи знаєте ви те, Чом наш Юра не росте

Подивіться він з дружками

Мчить по вулиці з книжками

З відкіля біжиш ти Юро

Я тікаю з фізкультури

**Спортсмен**: То нема у тебе сили,

Світ тобі стає немилий.

І гірке життя у того,

Кому завжди треба ліки.

**Лікар Айболить:** Ой люблю дитятко – здоров ятко, нумо дітвора, завітайте до моєї садиби і допоможіть мені навести все до ладу.

**Садиба Айболита**

***(Айболить проводить конкурс « Якщо людина здорова, то вона….»***

***« Якщо людина хвора, то вона…….»)***

*Із «торби здоров’я і хвороб» виймаються слова і кріпляться до символів здорової і хворої людини.*

**Торба здоров’я і хвороб**: весела, зла, енергійна,сумна. сильна плаксива працьовита, сердита, роздратована)

**Гра з болільниками:**

***( Яка команда краще прочитає ознаки здорової і хворої людини)***

**Вчитель:** Ну , а трапилась біда , вам аптека лісова стане у нагоді.

5.**Поляна «Лісова аптека»**

## *(діти розповідають і водночаас демонструються слайди-зображення ромашки, подорожника, кропиви, мати -й мачуха, чистотіл, валер’янка, лопух)*

Помандруйте в поле, в гай

Хай зустрінуться вам друзі,

запашні ромашки в лузі,

не забудьте їм вклониться

Й пелюсток росою вмитись

Бо ромашкові відвари,

то найкращі ліки – трави.

Коли хтось упав раптово,

чи поранив ногу, руку,

подорожник всім дружок

Покладіть його листок.

З кропиви борщі, салати

добрі можна зготувати.

Хоч жалюча кропива.

та жаліє всіх вона.

Від застуди і від кашлю

випийте мікстуру краще.

З мати- й мачухи відвар

допоможе друзі вам.

А нема зеленки, йоду,

чистотіл знайдіть в городі

Валер’янки слізки каплі

заспокоять серце ваше.

А заварите лопух-

вже волосся наче пух.

**Разом**: Скрізь: і в лісі і у лузі -

Знайдете надійних друзів

Пам’ятайте любі діти!

Час травичку пожаліти.

Роси зберегти медові.

**Будете усі здорові.**

**6**.**Школа «Гарної осанки»**

Завдання: пройти по гімнастичній лаві з грузом на голові.

**7.Галявина витривалих.**

Завдання: гра з м’ячем «Біг кенгуру».

**7. «Їдальня спортсмена».**

**Вчитель:** Щоб здоров’ям пишатись, треба вірно харчуватись.

Завдання: супові фантазії ( *діти із каструлі дістають поради* )

-Вживати поживне і тільки корисне.

-Не їсти надміру, не шкодити тілу

-І пам'ятати про вітаміни.

***(Вибігають вітаміни)***

**Вітамін А.** Якщо ви хочете мати гарну шкіру, рум'яні щічки та добрий зір,

звертайтеся до мене. Я товаришую із морквою, помідором, абрикосом,

петрушкою, зеленою цибулею та кропом.

**Вітамін В.** Якщо ви хочете зростати сильними, веселими і мати добрий

апетит, я вам допоможу. А товариші мої - це картопля, горошок, буряк,

редис, квасоля та зелений салат.

**Вітамін С.** Якщо ви хочете мати міцне здоров'я, бути завжди бадьорими, я

стану вам у пригоді. Мої друзі - лимон, апельсин, порічка та чорна

смородина, капуста, зелена цибуля та хрін.

**Вітамін Д**. Я дуже потрібний тим, хто хоче швидко і добре рости, мати

гарну статуру та міцні зуби. Хоча мої друзі не ростуть ані в садку, ані

на городі, я також маю для вас корисні подарунки - це молоко, яйця, сир,

вершкове масло. До того ж я товаришую із самим сонечком: влітку його

промінці разом із засмагою передають вам і вітамін Д, тобто мене.

**Учитель.** Сьогодні ми з вами багато чого пригадали, дещо дізналися нове,

над чимось задумалися, побачили фізичну досконалість команд, а хто був кращим , нам повідомить журі.

**Усі разом.**

Здоров'я - це сила!

**Пісня "Спортивний вагон"( на мелодію «Чарівний вагон»)**

1. Чарівний вагон біжить, хитається,

Швидкий потяг набирає хід.

Подорож вже наша завершається

Раді були зустрічі ми тут

Приспів.

Стрічкою, стрічкою наша путь стелиться

Бути здоровими хочемо завжди.

Кожному, кожному в кращеє віриться,

Про здоров'я дбатимем і нема біди

**Всі :  *Хто здоровим бути хоче -***

***Вмій здоров'я берегти.***