**Тема.** Здоров'я - найбільше багатство у світі

Мета. формувати уявлення учнів про значення здоров’я для людини; ознайомити учнів з основними природними і соціальними чинниками, що впливають на здоров’я; розвивати пізнавальний інтерес; виховувати позитивне ставлення до здорового способу життя

**Обладнання.** план подорожі, плакат-зображення замку

Дійові особи:

Королева здоров'я, Принцеса Харчування, Принцеса Чемність, Принцеса Чистоти, Принцеса Руху, Вітаміни В, С, Д, Дівчинка, Хлопчик, Лікар, Лісовик, Баба Яга

Казка

1-й учень. Усе в житті піде чудово,

Якщо будеш ти здоровим:

І духовно, і фізично,

Будеш людям симпатичним.

2-й учень. Добрим, чесним, милосердним,

Пам'ятати будеш твердо,

Що і як робити треба,

Щоб тобі земля і небо

У ділах допомагали

Силу і любов давали.

3-й учень. Тож розумного навчайся,

А шкідливого цурайся.

Будь веселим і кмітливим,

Будь здоровим і щасливим!

**4**-й учень. Знаєш ти і знаю я:

Найбільше щастя —

Це здоров'я.

5-й учень. — Здоров'я? А що це?

Спитає вас дехто.

* Хіба без нього не прожить?
* Здоров'я — це цінність,
* Яку нам треба не згубить.

6-й учень. А зараз з вами помандруємо

До Королівства Здоров'я.

І вам ми пропонуємо

Слухать нас уважно,

Бо ви діти чемні,

До мети дійдете, напевно!

*(Відкривається сцена. Сидить засмучена дівчинка. Поряд стоїть сумний хлопчик).*

****

Дівчинка. Ой, немає сили!

І світ мені немилий.

Що ж мені робити?

Як же далі жити?

Хлопчик. Все болить у мене...

Шкіра вже зелена.

Я не хочу грати.

Буду весь час спати...

Дівчинка Все мене дратує.

Настрій мій руйнує.

Що ж мені робити?

Як же далі жити?

Хлопчик. Хто ж мені вже допоможе?

Більше я терпіть не можу.

Лікарю, рятуйте!

Здоров'я подаруйте!



Лікар. Чую-чую! Не шуміть!

Що там трапилось, кажіть!

Дівчинка. Я не знаю, що казати...

Я не хочу більше фанти,

Бо у мене все болить

І ніщо не веселить.

Лікар. ( слухає хворих).

Так, так, так! Оце так, так!

Що ж ви, діти, наробили?

Так себе занапастили!

Діти (разом). Лікарю! Врятуйте! Здоров'я подаруйте!

Діти (разом). Лікарю! Врятуйте! Здоров'я подаруйте!

Лікар. Любі діти! Це не так!

Лікувати я мастак,

Та здоров'я не дарую,

Та не плачте ви! Врятую!

Нате вам цю карту.

Не звертайте ви з маршруту!

Плакати не варто,

Хоч і буде скрутно.

Діти Вибору немає...

Треба йти в дорогу.

Що ж це там так сяє!

Може це підмога?



Принцеса Харчування.

Хто це, хто це там іде

До мене у гості?

Ви проходьте, відпочиньте.

Не стійте на помості.

Діти. Ми вирушили в цю путь,

Щоб здоровими буть.

Як його знайти? А хто ти?

Принцеса Харчування.

Я — Принцеса Харчування.

Старша дочка Королеви Здоров'я. Харчування — неодмінна умова вашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні ре­човини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів. Від того, яку їжу ви вживаєте, залежить ваше здо­ров'я.

А ще здоров'я залежить і від того, як швидко і часто ви їсте, наскільки ретельно пережовуєте їжу.

Отже, щоб бути здоровими, потрібно правильно харчу­ватися.

А ще у мене є помічники. Це — вітаміни. Слово «вітамін» походить від латинського слова «віта» — життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не виста­чає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормаль­ного росту і розвитку дитячого організму. (Заходять вітаміни).



**Вітамін В.** Я необхідний для розумової і фізичної праці. Вітаміни групи В містяться у гречаній та вівсяній крупах, у горосі, печінці, м'ясі, яйцях.

**Вітамін** С. Я підвищую протидію організму захворю­ванням, сприяю росту. Багато мене є у овочах: капусті, помідорах, цибулі, картоплі, а найбільше — у ягодах чор­ної смородини, у плодах шипшини.

**Вітамін** Д. Я зміцнюю кістки. Вітамін Д міститься у яй­цях, печінці, молочних продуктах, риб'ячому жирі. Крім того, вітамін Д людина отримує із власної шкіри, у якій він утворюється під дією сонячних променів.

**Дівчинка**. Дякую тобі, принцесо! І вам, вітаміни! Я зрозуміла, що правильне харчування — неодмінна умова нашого життя.

А зараз ми перевіримо, чи зрозуміли тебе діти.

**Гра.**

Якщо це корисно — плескаємо у долоні, а якщо ні — сидимо тихо.

1. Можна переїдати.
2. Їсти треба 4 рази на день.
3. Під час вживання їжі можна відволікатися.
4. Їжа повинна бути різноманітною.
5. Їсти треба швидко, не пережовуючи їжу.

6. Сіль потрібна людині у великій кількості.

**Принцеса Харчування**. Я бачу, що діти зрозуміли як правильно харчуватися. Ви можете рушати далі, до моєї сестри — Принцеси Руху.

Ідіть по цій дорозі.

Нікуди не звертайте.

Сестра вам допоможе.

Ну все, бувайте!

**Дівчинка.**

Ой, хтось плаче,

Ти не чуєш?

**Лісовик.** Та це я, може ти мене врятуєш?

**Дівчинка.** Хто ти?

**Лісовик.** Я — лісовик.



**Дівчинка.** А чому ти плачеш?

**Лісовик.**

Все у мене так болить,

Що не знаю, що робить.

**Діти**. А що сталось, ти скажи?

**Лісовик** (співає).

Я до школи не ходив

І зарядки не робив.

Не приходив вранці-рано,

Не робив зарядки справно.

Ось і виріс дуже хворим,

Не ходжу уже до школи.

Все у мене так болить,

Що не можу більше жить.

Що робити, я не знаю,

Підкажіть мені, благаю! (Виходить Принцеса Руху).



**Принцеса** Руху.

Добре, добре, не реви!

Допоможем ми тобі.

Роби з нами ти зарядку.

Станеш дужим, як тигрятко.

Фізкультхвилинка.

Довго-довго ми сиділи.

Наші ніжки заніміли.

А тепер всі дружно встали...

Як зайчата пострибали.

І підняли ручку вгору,

Захиталися, як море.

Щоби спинка не боліла, ~г

Нахилились дружно вліво,

Щоби спинка була справна,

Нахилились дружно вправо.

Все, сідайте ви, будь ласка,

Бо продовжуєм ми казку.

**Принцеса** Руху.

Рух — це життя!

Від мене залежить здоров'я!

Якщо будеш весь час сидіти,

То буде все тіло боліти.

Не будеш рости,

Станеш в'ялим ти!

Життя — це спорт.

Життя — це рух.

Життя — чудове і прекрасне.

І все радіє нам навкруг,

І світить сонце ясне.

(Виходить Баба Яга).

**Баба Яга.**

Хто це, хто це так шумить?

І ногами тупотить?



**Діти.**

* Це ми, діти.

Йдемо у країну Здоров'я.

А хто Ви?

**Баба Яга.**

Я — старенька бабуся.

Навіщо вам іти у ту країну?

Як здоровим бути,

Можете і від мене почути.

(Поради співає).

Не вмивайтеся ніколи

І не мийте навіть рук.

Непотрібне це заняття,

Не вартує стільки мук.

Стригтися також не варто,

Та й резону в тім нема.

Бо однаково на старість,

Облисіє голова!

Знов замурзаються руки.

Шия, вуха, все у вас...

То навіщо сили тратить?

І даремно гаять час?



**Принцеса Чистоти.**

Що я чую?

**Баба Яга**. А хто ти?



**Принцеса Чистоти.**

Я — Принцеса чистоти.

Середня дочка Королеви Здоров'я.

Ти зійди мерщій з дороги.

Дітям ти не заважай.

А я дам скоріш підмогу.

Все! Мерщій зникай!

Щоб бути здоровим, потрібно знати і виконувати правила гігієни тіла, одягу, житла. Здорова шкіра — надійний захист вашого організму від холоду і спеки, від проникнення мікробів. Необхідно постійно стежити за чистотою шкіри. Щоб мати завжди охайний і гарний вигляд, стежте за чистотою свого одягу і взуття.

Чистота — шлях до здоров'я.

Діти.

Дякуємо тобі, принцесо.

Нам дуже допомогла ти.

А тепер вкажи,

Куди далі йти.

Ми вирушили в цю путь,

Щоб здоровими нам буть.

Принцеса Чистоти.

Ідіть ось так рівненько,

Потрапите до моєї неньки.

її Здоров'ям звуть.

Рушайте швидше в путь!

Дівчинка (сумно).

Довго йшли ми, не барились.

Дуже-дуже ми стомились.

Хлопчик.

Я не хочу більше йти!

І набридла мені ти!

Дівчинка.

Ти що кажеш? Схаменися!

І на мене подивися!

Ти ж без мене пропадеш!

І дорогу не знайдеш! (Виходить Принцеса Чемність).



Принцеса Чемність.

Досить, досить, не сваріться

І на мене подивіться.

Я — Принцеса Чемність.

Молодша донька Королеви Здоров'я.

Без мене моя матуся не може прожити і дня. Тільки чемні люди бувають здоровими.

Як приємно бачити усміхнене обличчя, почути ласкаві, звернені до тебе, слова. І тоді твій настрій стає піднесе­ним, веселим. Так само і людям приємно почути від тебе лагідні, добрі слова.

Всі ви їх добре знаєте. Давайте їх пригадаємо якомога більше і зберемо у нашу «чарівну скриньку». (Виносить скриньку).

— Це можуть бути слова вітання вранці та ввечері, слова прощання, подяки.

(Діти із залу називають чарівні слова. Принцеса їх «ловить» і складає у скринь­ку).

— А зараз ми відчинимо двері та ви­пустимо ці слова у світ. Нехай всі люди знають, як багато добрих слів ви знаєте, хай усім від цього стане приємніше, веселіше жити на землі. Адже весела людина — здорова люди­на.

Весела думка — половина здоров'я.

**Дівчинка.**

Ой, у мене ж нічого не болить!

Як хороше у світі жить!

**Хлопчик.**

Та ми ж з тобою вже прийшли

І здоров'я знайшли.

****

**Королева Здоров'я.**

Так, я — Королева Здоров'я.

Щоб мене знайти,

Потрібно нелегкий шлях пройти.

Але ви не злякалися,

І до мене добралися.

Намагайтесь своє здоров'я

Все життя берегти.

Виконуйте поради,

Що дали мої діти.

Гарно в школі вчіться,

Старайтесь, не лініться.

— А чи знаєте ви прислів'я про здоров'я?

**Гра.**

(Учень починає, а зал продовжує).

Було б здоров'я, все інше ... (наживеться).

Як немає сили, то й світ ... (не милий).

Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши — ... (плачемо).

Здоров'я за гроші ... (не купиш).

Хворому і мед ... (гіркий).

Бережи одяг доки новий, а здоров'я — доки ... (моло­дий).

Здоровому — завжди ... (здорово).

Вартість здоров'я знає той, хто ... (його втратив).

У здоровому тілі — завжди ... (здоровий дух).

**Королева Здоров'я.**

Ну все, доволі!

Розумні діти в нашій школі.

Пам'ятайте:

Здоров'я — найбільше багатство,

Яке має людина.

Будьте здоровими та щасливими!

**ПІСНЯ (на мотив "Вчать у школі"**

Як здоровими нам буть

І пройти щасливу путь

Вчать у школі. 3 рази.

Не хворіти і рости,

І здоров'я зберегти —

Вчать у школі. 3 рази.

Як здоров'я зберегти,

По життю як пронести —

Вчать у школі. 3 рази.

Буть щасливими завжди,

І творити, і рости

Вчать у школі. 3рази.

**Королева Здоров'я.** А зараз я запрошую всіх дітей на бал. Адже життя — це рух. (Виходять діти з кульками).



1**-а дитина.**

Будьте здоровими,

Будьте щасливими,

Будьте розумними,

Будьте красивими!

2**-а дитина.**

Хай наші кульки

Несуть наші щирі вітання.

Хай збудуться всі

Ваші бажання.

3-я **дитина.**

Хай ця кулька повітряна

Торкнеться до дитини.

Хай буде здоров'я з вами

Кожної днини.

**4-а дитина.**

Здоров'я — це сила!

Здоров'я — це клас!

Хай буде здоров'я

У вас і у нас!

(Діти віддають кульки у зал).

**Діти.**

Ми даруєм вам здоров'я!

Будьте здоровими та щасливими!

Підсумок

* Чи сподобалась вам казочка?
* Що треба робити, щоб залишатись здоровими?