

*Формування ціннісного  
ставлення до здорового способу  
життя у молодших школярів*



**Опис досвіду роботи  
Міньковської Ніни Флоріанівни,  
вчителя початкових класів  
Кумарівської ЗОШ І-ІІІ ступенів,  
спеціаліста вищої категорії**

### Актуальність досвіду

Я не боюсь ще і ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша справа вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світосприйняття, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.

В.О.Сухомлинський

Збереження та зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованців є одним із першочергових завдань загальноосвітньої школи, на що наголошує Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа).

Навчальний заклад сьогодні має створити оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

Стрижнем усієї педагогічної роботи у цьому напрямку вважаю особисте ставлення вчителя до збереження та зміцнення здоров'я у школярів і формування у них позитивної мотивації щодо здорового способу життя. Від вчителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я у душу дитини. І як зробити так, щоб це зерно проросло та в майбутньому дало щедрий врожай.

### Провідна ідея досвіду

Формування фізично, психічно, соціально, морально здорової людини з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті.

## Науково-теоретична база

У наш час людина, її життя визначаються як найвищі людські цінності, оскільки вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх без винятку його сфер (Конституція України).

Ідеями виховання здорового покоління, свідомого ставлення особистості до свого здоров'я та здоров'я інших, формування мотивації учнів на здоровий спосіб життя просякнуті найважливіші завдання сучасної шкільної освіти (Закон України «Про загальну середню освіту», Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Державна програма «Діти України», Державний стандарт середньої освіти).

Міркування про здоров'я знаходимо у творах таких всесвітньо відомих філософів як Платон та Арістотель, Гіппократ та Ібн Сена (Авіценна). Значення здоров'я підкреслювали в свій час ще К.Сен-Сімон, Ш.Фур'є, Р.Оуен та ін.

Філософський і соціальний аспект формування здорового способу життя дітей і молоді відображено у працях А. Бойко, Н. Гундарьова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко; медико-ідеологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя молодших школярів розглядали Н. Бібік, Е. Буліч, О. Богініч, Т. Бойченко, О. Ващенко, Л. Волкова, О. Дубогай, В. Оржиківська, Н. Коваль, С. Кондратюк, Л. Саврковська, О. Савченко, С. Свириденко та ін. Проблема формування у молодших школярів психічного здоров'я знайшла втілення у дослідженнях І. Беха, Л. Божович, О. Запорожця, В. Кузя, С.Максименко та ін.

З точки зору психологів молодший шкільний вік є сенситивним у становленні особистості, відбувається формування у дитини ставлення до себе, до свого здоров'я, здатності відповідним чином реагувати на умови життєдіяльності тощо.

Сучасні дослідження проблеми формування здорового способу життя дають можливість зробити висновок про багатоплановість підходів у розв'язанні даної проблеми.

### *Технологічне підґрунтя досвіду*

Діяльність загальноосвітнього закладу щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, якщо в повній мірі професійно й творчо в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям дитини).

На вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія спрямовані й оздоровчі технології.

Технології навчання здоров'ю передбачають гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Виховання в учнів особистих якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини сприяє технологія виховання культури здоров'я .

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій - важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

### *Вид досвіду*

За характером новизни досвід є раціоналізаторським. Він пропагує впровадження здоров'язберігаючих технологій в практику навчання й виховання.

## Сутність досвіду

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад. Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя» як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та покращення здоров'я школярів.

Тому в основу моєї роботи покладено системний підхід до формування основ здорового способу життя учнів. Я намагаюсь створити середовище, яке формує здоров'я всіх учасників навчально – виховного процесу. (Додаток 1)

Формування засад здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує від мене, як класовода, максимальної уваги до мотиваційної сфери молодого покоління у прагненні бути здоровими.

Для позитивної мотивації здорового способу життя в учнів свого класу я керуюсь такими критеріями:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, загальної працездатності, загартованості організму; ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності; дотримання раціонального режиму дня; виконання вимог особистої гігієни; правильне харчування;
- на рівні психічного здоров'я: відповідальність пізнавальної діяльності віку учнів, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;
- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, природі, у мистецтві;
- на рівні соціального здоров'я: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно

спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Базовими принципами, якими я керуюсь задля формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів класу, є:

- принцип науковості і доступності знань, адаптація відповідних знань із врахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;
- принцип системності (процес формування здоров'я людини організовується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості);
- принцип неперервності та практичної цілеспрямованості (передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; здійснюється у навчальній та позакласній виховній роботі);
- принцип інтегративності (передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань в цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя);
- принцип відкритості (передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя);
- принцип гуманізму (передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця, вироблення індивідуальної програми його розвитку, стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів);
- принцип цілеспрямованості (утверджує спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього);

- принцип превентивності (означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів, на основі врахування інтересів особистості та суспільства, спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки учнів, на допомогу та їх захист, вироблення неприйняття до негативних впливів соціального оточення).

На власному досвіді я переконалась у тому, що ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від спрямованості виховного процесу, форм та методів організації.

Педагогічна практика показує, що успіх валеологічної освіти у школі досягається за рахунок системного підходу до рішення цієї проблеми як на уроках, так і в позаурочний час, через різні форми позаурочної роботи, а саме:

- бесіди;
- свята;
- спортивні змагання;
- конкурси;
- ігри тощо.

Велике значення для зміцнення здоров'я дітей та залучення їх до ведення здорового способу життя має проведення спортивних змагань у позаурочний час, де широко застосовуються ігрові методи, які сприяють формуванню у дітей позитивного ставлення до занять фізичною культурою. (Додаток 2)

Істотним доповненням до роботи з формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у молодших школярів є проведення свят оздоровчого характеру, при підготовці яких опираюся на народні традиції, використовую високохудожні твори культури українського та інших народів, даю конкретні поради, наводжу яскраві, переконливі приклади з літератури та життя.

Для того, щоб зробити справжнє свято для дитини, заздалегідь оголошую кілька конкурсів на певну тематику:

- на кращий малюнок;

- на кращий плакат;
- на кращий художній виріб;
- на кращу пісню, вірш, дібране прислів'я тощо.

Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль у моїй роботі належить активним методам, що ґрунтуються на взаємодії, спрямованій на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості: ми переставляємо стільці, чіпляємо на стіни плакати, пишемо та малюємо, рухаємося, шумимо, нікого при цьому не турбуючи, працюємо у групах.

Обов'язково використовую також традиційні методи: бесіда, міркування, лекція, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вправ, контролю і самоконтролю тощо. Під час підготовки до проведення бесіди слід звернути увагу на слова Конфуція:

Те, що я чую, я забуваю.

Те, що я бачу й чую, я трохи пам'ятаю.

Те, що я чую, бачу, і обговорюю, я починаю розуміти.

Коли я чую, бачу, обговорюю і роблю, я набуваю знань і навичок.

Коли я передаю знання іншим, я стаю майстром. (ДодатокЗ)

Застосування цих методів сприяє формуванню в учнів моральної самооцінки, знеціненню і зруйнуванню негативних мотивів, перебудуванню і зміні негативних форм у поведінці вихованців на позитивні; підтримує, посилює позитивні моральні спонукання, активізує їх прояви чи гальмує негативні мотиви, допомагає знизити їх силу, утримати вихованців від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя та опанування основами безпеки життєдіяльності.

Приділяю велику увагу формуванню навичок особистої гігієни, проводжу профілактичні бесіди по запобіганню захворюваності та травматизму дітей: «Як попередити захворювання грипу», «Пташиний грип: заходи безпеки», «Хвороби брудних рук» та інші. Практикую написання диктантів на валеологічні теми: «Як вирости здоровим», «І очі скажуть вам



спасибі», «Твоя постава», «Мийся частіше», «Таємнича сила вогню» «Охайність та особиста гігієна». (Додаток 3)

Найважливішим та основним формуючим чинником здорового способу життя є оптимальний руховий режим. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом. Тому в оздоровчій роботі молодших школярів поряд із спортивними заходами, розвагами, естафетами, змаганнями надаю належну увагу фізкультхвилинкам, які проводжу на кожному уроці. Вправи для фізкультхвилинок спрямовані на підвищення обмінних процесів, зняття втоми з м'язів, які мають статичне або динамічне навантаження (напруга пальців під час малювання, аплікації і т.д.), збереження, підвищення розумової працездатності.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, час від часу змінюю вправи (кожні 2-3 тижні), які виконуємо під музику, включаю танцювальні рухи.

Продовження всього комплексу 2-3 хвилини. Для фізкультхвилинки добираю легкі, ритмічні вправи. Велике фізичне навантаження, або швидкий темп рухів можуть не допомогти, а зашкодити.

Розкриваючи проблему залучення дітей до ведення здорового способу життя, не можна не сказати про велике значення співробітництва школи і сім'ї. Систематично для батьків проводжу тематичні лекції і консультації: «Режим дня першокласника», «Адаптація першокласників», «Наука спілкування», «Активний відпочинок» та інші. Уже стало традицією проведення родинних свят «Тато, мама, я – спортивна сім'я» (Додаток 4)

Форми взаємодії школи і сім'ї можуть бути різними:

- організація освіти батьків у даному напрямку;
- батьківські збори;
- залучення батьків до проведення позаурочних заходів.

Використання таких та інших форм співпраці з сім'єю дають можливість батькам більше спілкуватися з дітьми, жити з ними одним життям, а вчителю – досягти максимальних результатів при вирішенні поставлених завдань.

Слід усвідомити, що якщо ми привчимо дітей до здорового способу життя, то турбота про власне здоров'я стане природною формою їх поведінки. А в майбутньому вони не тільки будуть уміти бути здоровими, а й виховують своїх дітей здоровими.

Досвід впровадження в молодших класах здоров'язберігаючих технологій підтверджує моє розуміння того, що процес формування здорового способу життя дітей потрібно розпочинати вже з дошкільного і молодшого шкільного віку. Ми, дорослі, повинні навчити дитину робити вибір, що не зашкодить життю та здоров'ю, бо всі ми хочемо бачити дітей успішними і здоровими.

### **Результативність**

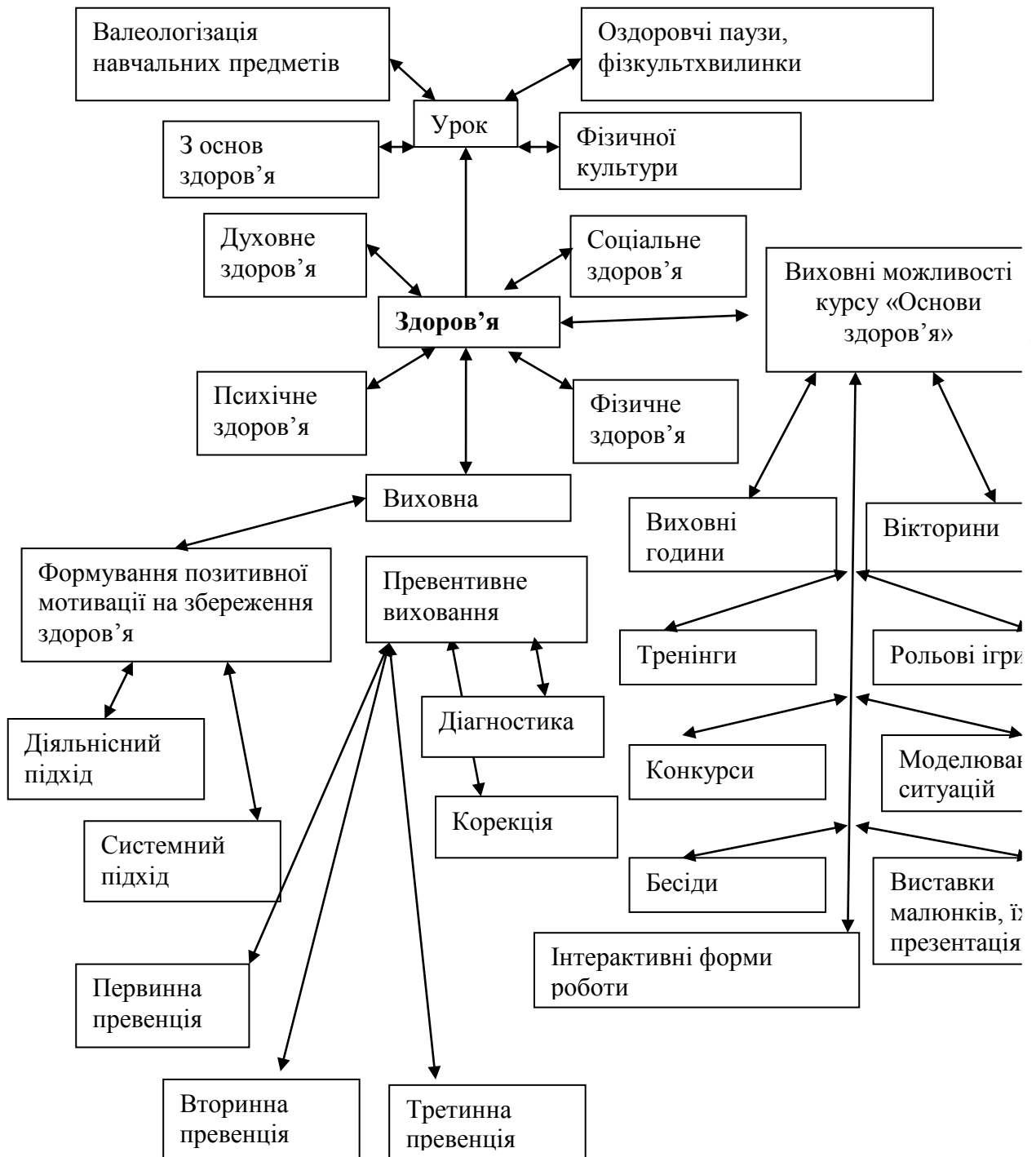
Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя – постійний пошук, спільна праця, в основі якої довіра та спільне бажання досягти поставленої мети:

- збільшення кількості дітей, що бажають освоїти способи збереження свого здоров'я;
- поліпшення психологічного клімату в класному колективі;
- зниження кількості дітей з девіантною поведінкою і шкідливими звичками;
- раціональне використання вільного часу.

## Література

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – с. 1-4.
2. Волкова І.В., Марнушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю.- Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40с.
3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №8. – с. 1-6.
4. Закон про охорону дитинства, 26 квітня 2001 р.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт.. – укл.: О.Пометун, Л.Пироженко. – К.: А.П.Н.; 2002. – 136с.
6. Конвенція про права дитини, 1991 р.
7. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ ст., затверджена 17.04.02 року за №347
8. Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів
9. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.:А.С.К., 2004. – 192 с.

**Модель  
формування ціннісного ставлення до здорового способу життя**



**Веселі старты**  
**Спортивно-розважальна гра**

**Мета :** створювати атмосферу свята, розвивати руховий апарат, фізичні уміння та навички; зміцнювати здоров'я; виховувати любов до фізичної культури та спорту, почуття дружби, колективізму.

**Обладнання :** коробка з шашками, м'ячі, скакалки, обручі, стрічки, мішки.

*Дівчинка.* В нашій школі знову свято,

Чути музику і сміх.

На спортивнім святі нині

Ми вітаємо усіх!

*Хлопчик.* Обіцяємо, що не буде

Ніхто нині сумувати.

Всіх ми кличем разом з нами

Участь в конкурсі узяти.

*Дівчинка.* Визначати переможців

Буде в нас журі поважне.

Воно буде, знаєм точно,

Об'єктивне і уважне.

***Ведучі знайомлять учасників і гостей свята з членами журі.***

*Хлопчик.* Вболівальники, давайте оплесками зустрінемо наші команди.

**Під звуки маршу заходять команди.**

*Дівчинка.* Представляємо вам нині

Дві команди суперсильні.

Перша команда - «Стріла».

**Капітан команди « Стріла ».** Командо, наш девіз!

### **Команда «Стріла» (разом)**

Стріла летить із лука,  
Мов м'яч із наших рук.  
Суперник хай боїться,  
Бо переможемо ми тут.

**Хлопчик.** Друга команда — «Беркут»!

**Капітан команди «Беркут».** Командо, наш девіз!

### **Команда «Беркут» (разом)**

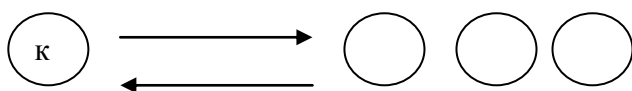
Хоч не дуже, може, й сильні,  
Та орли є і у нас,  
А як випаде нам щастя,  
Переможемо ми вас!

## **Естафети**

### **1. Естафета «Шашкісти»**

У перших гравців команд, розміщених перед стартом, у руках дошка і коробка з шашками. Ведучі біжать і розкладають дошку з шашками. Гравці по одному біжать і розкладають шашки.

### **2. Естафета «Повітряний лист»**



За сигналом учителя кожен капітан передає м'яч першому гравцеві команди. Уловивши м'яч, цей гравець передає його назад капітану і сідає. Так капітан кидає м'яч по черзі кожному гравцеві. Одержавши м'яч від останнього гравця капітан теж сідає. Перемагає команда, що виконала все завдання першою.

### **3. Естафета «Пов'яжи стрічку»**

**Дівчинка.** Римський поет Горацій у свій час сказав: «Якщо не бігаєш поки здоровий, то побігаєш, коли захворієш». Тому наша наступна естафета пов'язана із бігом.

Кожен учасник отримує кольорову стрічку. Один гравець із кожної команди повинен добігти до обруча (на відстані 10 м від лінії старту), прив'язати стрічку, повернутися назад і передати естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, яка закінчить естафету першою.

#### **4. Естафета «Струмок»**

Дві колони по одному. Ведучі біжать до орієнтира й повертаються назад, добігають беруть за руку другого, потім третього.

#### **5. Конкурс стрибків**

Стрибки через скакалку – кожний з команди.

#### **6. Естафета «Тачка»**

Перший гравець приймає положення упор лежачи, другий тримає за гомілки ніг.

#### **7. Естафета «Біг з обручами»**

#### **8. Естафета «Біг у мішках»**

#### **9. Конкурс «Спортивні гасла»**

### **ЗДОРОВ'Я - ВСЬОМУ ГОЛОВА**

- 1.** У нас було чудове свято, ми змагалися й співали – гарно всі відпочивали.
- 2.** Щоб здоровим, сильним бути, треба нам про сум забути. Спортом треба всім займатись і частіше усміхатись, бо усміхнена людина – це здоров'я половина!
- 3.** Треба мило полюбити, щоб чудово в світі жити, щоб хвороби щохвилини не чіплялись до людини.
- 4.** Працю треба полюбити, щоб чудово в світі жити. Без труда, як без води – ні туди, ні сюди. Праця нас весь вік годує, тіло й дух усім гартує.
- 5.** Щоб було здоровим тіло – встав і враз берись за діло, та зарядкою займайся і водою обливайся. А щоб дух здоровий мати, треба добрим в світі стати!

6. Зуби добре начищай, милом руки вимивай. Пам'ятай про основне, що здоров'я головне!
7. Як нема у тебе сили, світ тобі стає не милий. Бо гіркий у того вік, кому завжди треба лік.
8. А здорове буде тіло, зробиться усяке діло.

***Журі підраховує бали, нагороджує переможців змагань***



## Право дитини на здоров'я

### *Година спілкування*

**Мета:** розширювати знання дітей про права громадян, які гарантує Основний закон України - Конституція; розвивати бажання дбати про повноцінність свого життя, власне здоров'я; виховувати повагу до прав інших людей на життя, здоров'я; вправлятися у діях - звертаннях за допомогою.

**Обладнання:** Конституція України, малюнки із зображенням дітей, які проходять медичний огляд, фотографії будівель - медичних закладів, таборів відпочинку, стадіонів, зображення лікарів різних спеціальностей.

#### **1. Розповідь учителя.**

Наша держава Україна піклується про життя своїх громадян — дорослих і малих. Основний закон - Конституція України - проголошує в ст. 27: "Кожна людина має невід'ємне право на життя. Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави - захищати життя людини. Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань".

Конституція України ґрунтується на "Загальній декларації прав людини", прийнятій Генеральною Асамблеєю ООН 10.12.1948 року.

У розділі обов'язків держава вимагає від громадянина тільки найнеобхіднішого. Не для себе як такої, а знову ж для того, щоб забезпечити права, свободи, гідне життя усіх своїх громадян, захистити їхні інтереси. Щоб людина була життєрадісною, хотіла творити добро, могла радіти кожній миті життя, вона повинна бути здоровою.

Тому Конституція України містить статтю 49, в якій зазначено: "Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування".

В Україні діє безплатне медичне обслуговування. Щойно дитина народжується, як потрапляє у дбайливі руки лікарів. Дитина росте, але постійно знаходиться під наглядом медичних працівників. Щороку діти проходять медичне обстеження - вимірювання зросту, ваги, об'єму грудної клітки,

перевірку зору, постави, зубів, що допомагає лікарям стежити за здоров'ям дошкільника і школяра. Також споруджуються школи з просторими світлими класами, спортивні школи з басейнами і тренувальними залами. У школах є обов'язкові уроки фізкультури. Вони і заняття у спортивних секціях допомагають дітям рости здоровими. Свій внесок у здоровий спосіб життя вносять літні табори відпочинку і санаторії.

У нашій державі прийняті спеціальні закони про охорону материнства і дитинства.

Для усіх дітей обов'язковими є профілактичні щеплення, щоб не захворіти на дуже небезпечні хвороби: туберкульоз, дифтерію, правець. Щеплення допомагають вашому організмові впоратися з небезпечними інфекційними хворобами.

Давайте зробимо висновок.

Ось таке дороге цінне право отримує кожна дитина нашої країни при народженні. Та маючи право, не завжди будеш, на жаль, здоровим. Для цього необхідно самому турбуватися про збереження і зміцнення власного здоров'я.

#### *1. Хвилинка здоров'я*

- "Замочок". За спиною по черзі з'єднуйте руки.
- "Потягусі". Встаючи навшпиньки, якнайвище потягнути вгору руки.
- "Китайська статуетка". Рухи виконуємо тільки головою: нахили, повороти, колові оберти.

*Слухання і аналіз твору Д. Орлової.*

#### *Малята, не бійтесь щеплення*

Одного разу під час сніданку Мишко поперхнувся шматочком сухарика і закашлявся.

- Чи не застудився ти? - захвилювалась мама. - Адже нам треба йти в поліклініку робити щеплення, щоб ти не хворів. А якщо дитина кашляє, щеплення не роблять.
- Справді не роблять? - перепитав Мишко.
- Звичайно, - відповіла мама. - Але ж у тебе вже все пройшло...

- Нічого не пройшло! - закапризував Мишко і став старанно кашляти, аж щоки почервоніли і з очей закапали сльози.

Мишко ніби й не був боягузом. Він міг стрибнути з високої лавки, не боявся собак, тому що знав - якщо собаку не чіпати, вона не вкусить, він спокійно залишався один в темній кімнаті, а ось уколів боявся дуже сильно. Тому й прикинувся хворим...

Мама поклала Мишка у ліжко, поміряла температуру.

- Дивно, - сказала вона. Температура в нормі, горло не червоне, а ти кашляєш.

Що ж, я піду в поліклініку з Марійкою.

Тільки-но вони пішли, Мишко миттєво одужав і почав гратися своїми улюбленими іграшками.

Повернулася Марійка дуже швидко.

- Ну як, боляче було? - запитав її Мишко.

- Тільки трішечки, - відповіла Марійка, - одну секундочку. Комар сильніше кусає.

- А я боюсь, - признався Мишко. - Тому й кашляю...

- Ех ти! - похитала головою сестричка. - Пам'ятаєш, мама розказувала нам про дідуся, як його на фронті було поранено? У нього кров бігла по руці, а він подавав снаряди. Ти як гадаєш, йому не було боляче?

Мишко слухав її, похнюпившись. Йому було соромно, а Марійка продовжувала:

- Тепер мені зробили щеплення, і я не захворію. А ось ти захворієш, і, щоб тебе вилікувати, треба буде сто уколів зробити! Я буду гуляти, а ти в ліжку лежатимеш!

Цього Мишко не міг витерпіти. Він підійшов до мами і сказав:

- Я вже не хворий. Ходімо робити щеплення.

- Я так і думала, - посміхнулася мама. - Але сьогодні вже пізно, підемо завтра.

Мишкові зробили щеплення, і він сам переконався, що укол болить не більше, ніж укус комара. І, повернувшись додому, сказав усім діткам у дворі: "Не бійтеся щеплень!"

#### *4. Робота з додатковою літературою.*

1. Ознайомлення із документами, що проголошують права дитини. Повторення за графічними знаками основних прав і свобод дітей.

2.Опрацювання змісту тексту.

3.Відповіді на запитання.

***Фізкультхвилинка.***

Вепр у лісі зве діток:

- Всі швиденько на урок.

Станем дружно на зарядку,

Всі шикуйтесь по порядку.

Лапки вгору, лапки вниз,

У землі ми погреблись.

Круть наліво, круть направо, -

Роблять свинки різні вправи.

- Біг на місці починайте,

Біль і слабкість проганяйте, -

Тато їм дає урок.

Роблять дружно крок у крок,

Лапки ставлять по порядку,

Люблять діточки зарядку.

Вепр заняттям тим радіє,

Вчити діточок він вміє.

***Практичні завдання.***

**Завдання 1.** З'єднайте стрілочкою слова статті закону із книжкою. Повторення прав людини, які гарантовані Конституцією.

**Завдання 2.** Діти вибирають малюнки із зображенням лікарів різних профілів. При цьому діти вибирають ще й малюнкове зображення до словесного пояснення.

**Завдання 3.** «Звертаємось за допомогою».

Для того, щоб забезпечити піклування про безпеку і здоров'я громадян, у державі створено такі органи як міліція, пожежна служба, служба охорони здоров'я.

Крім державних органів, є багато громадських організацій. Громадська організація "Червоний хрест" надає медичну допомогу людям в усьому світі.

Ваші поради і захисники - дорослі. Вдома ви завжди отримуєте підтримку і допомогу від старших членів сім'ї: мами, тата, бабусі, дідуся, старших братів чи сестер. У школі вам допоможуть учителі, якщо виникла небезпека для здоров'я чи життя - лікар, міліціонер, пожежник.

Розглянемо деякі життєві ситуації і визначимо, до кого необхідно звернутися.

- Вдома почався головний біль, біль у животі, ненароком порізався, сильно розбив коліно.

Звертаємось до батьків. Якщо необхідно, вони викличуть "швидку допомогу" або відведуть у лікарню.

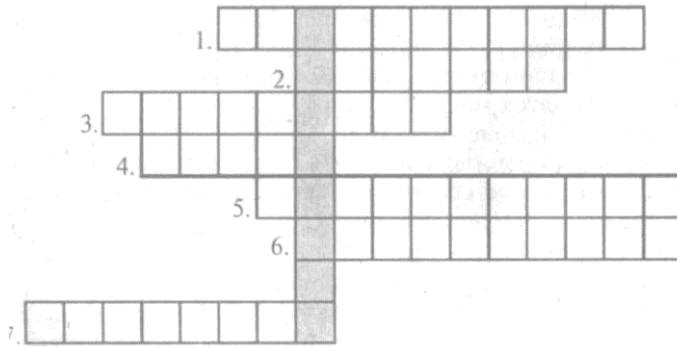
- У школі розболілася голова, почало нудити, пошкодив орган тіла. Звертаємось до вчителя. Вчитель надасть першу допомогу сам або проведе вас до шкільної медсестри чи лікаря. За необхідності знову ж треба викликати "швидку медичну допомогу" або зв'язатися з вашими батьками.

- Якщо хтось із однокласників хворий, він потребує вашої турботи. Дізнайтеся, чим ви можете йому допомогти, і зробіть це.

Наприклад, однокласник хворий на цукровий діабет. Усі в класі знають, як допомогти йому під час загострення хвороби - дати з'їсти щось солодке. Самостійно, без дорослих приймати ліки - заборонено.

### ***Розгадування кросворда.***

- Яке одне з найголовніших прав дитини? Відповідь знайдете, розшифрувавши кросворд.



1. Шкільний предмет, заняття на якому допомагають школярам рости здоровими і сильними, усім органам тіла краще працювати. (*Фізкультура.*)

2. Апарат влади в суспільстві, який піклується про здоров'я і добробут сім'ї, усіх громадян. (*Держава.*)

3. Установа, де діти відпочивають і лікуються влітку, а потім добре почуваються протягом усього навчального року. (*Санаторій.*)

4. Професія людини, яка турбується про здоров'я в медичних закладах. (*Лікар.*)

5. Як називається Основний Закон країни, що гарантує нам право на здоров'я та інші права? (*Конституція.*)

6. Відновлення сил людини після роботи, втоми. (*Відпочинок.*)

7. Укол, який допомагає організмові впоратися з небезпечними інфекційними хворобами. (*Щеплення.*)

### **Підсумок.**

- Як наша держава підтверджує ваше право на здоров'я?
- Чого не треба боятися при профілактиці інфекційних хвороб?
- Що найбільше зацікавило на уроці?
- Про що з щойно почутого, побаченого ви розкажете вдома?

## Охайність та особиста гігієна

### *Гра-подорож*

**Мета:** поглиблювати знання учнів про правила особистої гігієни та формувати її навички; виховувати охайність, акуратність.

**Обладнання:** діафільм "Режим дня", предмети індивідуального користування, вата, булавка, модель зуба, матеріали з програми "BLEND-A-MED", плакат-карта річки Охайність із островами Зуб, Вуха, Ніс, Око, Ніготь, Шкіра, Волосся, макет кораблика.

**Форма проведення:** гра-подорож

### **2. Бесіда з учнями**

- Що таке режим дня?
- Розкажіть про свій куточок відпочинку вдома.

2. Демонстрування діафільму "Режим дня". Озвучування учнями кадрів діафільму.

3. Розповідь учителя про чистоту як основну вимогу особистої гігієни.

Про чистоту хто всюди дбає,  
Завжди здоров'я добре має.  
І настрій в того просто гарний,  
І в світі він живе не марно.

- Слово "гігієна" означає здоровий спосіб життя. А однією з найголовніших вимог гігієни є чистота. Народна мудрість каже: "Чистота - запорука здоров'я". Чистота потрібна, щоб перемагати небезпечних ворогів людини - збудників хвороб. Бактерії - живі істоти, яких ми не бачимо неозброєним оком. Їх багато у воді, ґрунті, вони потрапляють на руки разом із брудом.

Перших американських космонавтів, які побували на Місяці, два тижні тримали в ізольованих камерах: непокоїлись, що вони привезли на Землю бактерії, з якими неможливо боротися.

Отже, щоб бути здоровим, треба щодня бути чистим і охайним.

#### 4.Бесіда про предмети індивідуального користування.

- Як ви розумієте «предмети особистої гігієни»?

- Які речі, на ваш погляд, належать до предметів індивідуального користування?

#### 5.Відгадування загадок.

— Відгадайте загадки. Предмети-відгадки знайдіть на столі і продемонструйте їх усім.

- ✓ Зуби є, рота немає, (*Гребінець*)
- ✓ Гладеньке, запашненьке,  
Миє чистенько,  
Треба, щоб у кожного було,  
Що, малята?.. (*Мило*)
- ✓ Білий, сніжний порошок,  
Він по зубках скок та скок.  
Заблищали наші зубки,  
Посміхнулись наші губки. (*Зубний порошок*)
- ✓ Щетинкова голівка  
Залазить у наш рот,  
Рахує наші зубки,  
Знімає з них наліт. (*Зубна щітка*)
- ✓ Наче їжачок на вигляд,  
Та не просить їсти.  
По одягу пробіжить —  
Стане одяг чистий. (*Щітка для одягу*)
- ✓ Лежу в кишені і чекаю  
Рев, бруднуль і плаксія.  
Витру їм потоки сліз,  
Не забуду і про ніс. (*Носова хусточка*)
- ✓ Гумова Акулинка  
Пішла гулять по спинці.



Поки вона гуляла,  
Спинка рожевою стала. (Губка )

#### *6. Гра-подорож по річці Охайність.*

##### **Вчитель.**

- Королева Гігієна запросила до себе в гості. Сьогодні ми помандруємо кораблем по річці Охайність і зупинимось на кожному з островів, що нам зустрінуться.

##### *Хвилинка-розминка.*

Учні імітують рухи на кораблі, що гойдається на хвилях:

- погойдування вперед-назад;
- ноги на ширині плечей, руки в сторони;
- потягування за руками вліво-вправо;
- присідання.

#### **І. Зупинка "Острів Зуб".**

Демонстрування моделі зуба.

- На жаль, нікому не доводилося бачити посмішку слона. Може тому, що у нього зіпсовані зуби? - запитаете ви. Зовсім ні! З чим-чим, а з зубами у слона все гаразд! Щоправда, їх не багато — всього шість. Але змінюються вони все життя. Тому майже не дошкуляють клаповухому велетню.

А ось в акулячій пащі вишикувались рядами тисячі гострих, як лезо бритви, зубів. А позаду кожного робочого - запасний. Зручно, нічого не скажеш! Акулячі зуби чистить маленька рибка-санітар, поїдаючи дрібних паразитів на тілі й зубах хижачки.

Та найбільше ви б здивувались, якби побачили крокодила з його роззявленою пащею, у якій спокійно господарює малесенька пташка - кулик-дерихвіст, яку називають "крокодилів сторож". Пташка для крокодила - жива зубна щітка. Вона старанно викльовує рештки їжі між зубами тварини. Але жодна красуня не захотіла б мати таку небезпечну посмішку, а от привітно усміхатися "на всі 32 зуби" хочеться кожному. Тому пройдемо стежиною

"Зубної Щітки - вченої тітки" і знатимемо, як доглядати за зубами, щоб посмішка була білосніжною і радісною.

- Чистіть зуби вранці і ввечері по 2-3 хвилини.
- Після чищення зубну щітку мийте з милом і зберігайте голівкою догори.
- Після кожного прийому їжі прополіскуйте ротову порожнину.
- Зубну щітку замініуйте на нову чотири рази на рік.

На прощання з островом послухайте вірш Т. Лисенко *"Хвора киця "*.

Лікар хворі зуби  
киці пломбував,  
корисні поради  
їй весь час давав:  
- Не лілуйсь ніколи,  
киченько-голубко,  
зранку і під вечір  
гарно чистить зубки.  
Хто не любить пасти  
та зубної щітки,  
то у того зубки  
зіпсуються швидко.  
Хто ласує тортом,  
полюбляє цукор,  
той собі на горе  
буде мати муку!  
Видужала киця.  
Зубки вже здорові,  
бо поради лікар  
справді дав чудові.  
Ну, а той, хто зуби  
чистить забуває,  
віршика про кицю

хай собі згадає.

## **II. Зупинка "Острів Вуха".**

- Вуха бувають різні - великі й маленькі, приплюснуті й відстовбурчені, видовжені й кругленькі. Але всі вони потрібні, щоб ми чули музику, голоси природи, голоси інших людей. Наші вуха дуже чутливі, тому бояться сильного шуму, надголосної музики, криків та вересків. Не варто знущатися над власними вухами, слухаючи гучну музику в навушниках плеєра.

Пам'ятайте, що вуха легко простудити, тому остерігайтеся протягів. А коли на вулиці сильний вітер, обов'язково прикрийте їх шапкою або капюшоном.

Шкіра всередині вуха тонка й ніжна, тому не можна чистити вуха гострими предметами, для цього є спеціальні палички або ватяні джгутики. Мити вуха і за вухами потрібно щодня теплою водою з милом.

## **III. Зупинка "Острів Ніс".**

- А що це так гарно пахне? Ну, звичайно, обід, який готують на честь приїзду гостей. Тобто нас з вами. А як ми про це здогадалися? Завдяки носам! Якої б форми не був ніс - рівенький чи кирпатенький, - неодмінно скаже правду про різні запахи. Так буде завжди, якщо ваші носики дружитимуть з носовичками.

До речі, перепусткою на острів Ніс є носовичок. Продемонструйте свої носовички.

Ніс зігріває холодне повітря взимку, очищає забруднене повітря від пилу, тому внутрішня поверхня носа має бути чистенькою. Користуйтеся для цього теплою водичкою. Якщо в носі утворилися тверді шкірочки, не роздряпуйте їх, а скористайтеся ватним джгутиком і кремом.

## **IV. Зупинка "Острів Око".**

Люди навчилися перемагати різні хвороби. Лікарі вміють замінити хворе серце штучним, а око замінити не можна нічим. Око має складнішу будову, ніж найсучасніший комп'ютер.

Природа попідкувалася про те, щоб наші очі були захищені від небезпек. Брови захищають їх від поту; що стікає по лобі, повіки захищають від пилу, коли ми кліпаємо. Але ніщо не допоможе очам, якщо ви почнете терти їх брудними руками,

гратися перед обличчям гострими предметами, довгими годинами не відходити від екрана телевізора чи комп'ютера. Причинами втрати зору можуть бути недостатня освітленість, читання в автомобілях або лежачи. Краще читати за столом, обладнаним настільною лампою із 60-ватною електролампю. Вважають, що учні молодших класів можуть дивитися телевізор не більше 15-20 хвилин протягом дня. Щоб очі не перевтомлювались і не хворіли, для них потрібен відпочинок.

### ***Хвилинка здоров'я. Вправи для очей.***

*1 вправа:* міцно (рахуйте до 6-10) заплющте очі, потім розплющте їх на такий самий час. Зробіть 6-8 разів.

*2 вправа:* протягом 1-2 хвилин швидко покліпайте очима.

*3 вправа:* стоячи, відведіть праву руку в сторону і повільно переміщуйте кінець напівзігнутої руки справа наліво. Не повертаючи голови, слідкуйте очима за пальцем. Потім переміщуйте палець зліва направо, продовжуючи слідкувати за ним очима. Повторіть 10-12 разів.

### **У. Зупинка "Острів Ніготь".**

- Нігті, а їх у людей 20, - необхідна річ. Вони - захисники наших пальчиків від ударів, пошкоджень. Але інколи нігті можуть стати житлом. Для кого? Послухайте *"Казку про Жадюгу"* Іманта Зієдоніса.

У мене під нігтем Жадюга з'явився. Сидить і грязюку збирає - ну, цю, нігтеву чорноту. Я рибу ловив, черв'яків копав - під нігті земля забилася, а він її всю собі захопив. А це ж не його земля! Ця земля належить полуниці! Ми посварилися. Схопив я пилку для нігтів і нігті вичистив. Жадюга заволав, ніби його ріжуть:

- Ти мого собаку задавив! Я тебе за це до суду притягну!

Та який там у нього собака? Гадаєте, ньюфаундленд? Мікробтер'єр звичайнісінький! Через кілька днів дивлюся - знову Жадюга під ніготь забився, а з ним - ціла юрба мікробтер'єрів. Сидить, нігтеву чорноту збирає. І назбирав дещо: три поршинки кам'яного вугілля, дві шпички і трішки вершкового масла з бутерброда. Зліпив усе докупи - тут у нього нібито город буде! Він грядки скопає, ранній салат вирощуватиме.

Ну, я взяв пилку і нігті вичистив. Страшенно зарепетував Жадюга:

- Ти у мене коштовний камінь поцупив!

Який камінь? Крихітка цукрова! Слава Богу, що в мене тільки один Жадюга. А в Юрчика - десятеро! А влітку, відверто кажучи, - двадцяттеро! Юрасик влітку босоніж ходить. У нього Жадюги заможно живуть. Він їх береже і, навіть коли руки миє, пучки пластирем заклеює. Мабуть, любить!

- Отже, щоб у нас не завелись Жадюги, вивчимо закони острова Ніготь.

- Нігті на ногах слід підстригати раз на тиждень.
- Після брудної роботи руки мити з милом щіточкою, щоб вимити бруд під нігтями.
- Ніколи не гризть нігті. Це некрасиво і небезпечно - можна захворіти на кишкові хвороби.

## **VI. Зупинка "Острів Шкіра".**

- Шкіра - зовнішній покрив тіла людини. Вона захищає організм від пошкоджень, мікробів. Шкіра повинна бути завжди чистою. Приймати ванну необхідно раз на тиждень. Щодня треба мити руки, ноги, обличчя, шию, вуха, статеві органи і місце заднього проходу (або приймати душ). Витиратися власним, чистим і сухим рушником. Для обличчя, ніг, тіла у кожного повинні бути окремі рушники.

### **Фізкультхвилинка.**

Станем струнко! Руки в боки!

Пострибаєм, як сороки.

Як сороки білобокi.

Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!

А тепер, як жабенята

Хочем трохи пострибати.

Ква-ква-ква! Ква-ква-ква! —

Щоб спочила голова.

*Л. Кондрацька*

## **VII. Зупинка "Острів Волосся".**

- Пам'ятаєте, ми говорили про дівчину Настю, яка перемогла в конкурсі "Довга коса - дівоча краса"? Довжина її коси 88 см, а товщина - 8 см. Правда, красиво? Але

волосся може бути й коротким, та не менш гарним. За волоссям треба доглядати. Мити його необхідно в міру забруднення, прочісувати власним гребінцем або щіткою 2-3 рази на день. Зачіски в дівчаток і хлопчиків повинні бути зручними і охайними. Запам'ятайте: користуватися чужими гребінцями, заколками, головними уборами заборонено.

Щоб волосся було густішим, його можна ополіскувати відваром кореня лопуха, ромашки, кропиви, лушпинням цибулі, та не використовувати для цього листя горіха.

## **7. Підсумок.**

- Що найбільше сподобалось?
- Які речі є індивідуальними для кожної людини? Чому?
- Як треба доглядати за шкірою рук?
- Чим небезпечне недотримання правил особистої гігієни?

**«Тато, мама, я - спортивна сім'я!»*****Спортивне свято для учнів початкових класів.***

**Мета:** виховувати в дітей інтерес до фізичної культури і спорту як вагомого засобу зміцнення здоров'я, усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя; сприяти розвитку рухових якостей, почуття колективізму, дружби, взаємодопомоги; давати орієнтири щодо активного проведення вільного часу і дозвілля з користю для здоров'я української сім'ї.

**Місце проведення:** святково прибраний спортзал.

**Учасники:** до участі у святі запрошуються учні 1–4 класів з батьками.

**Суддівська бригада:** журі складається з представників адміністрації школи, вчителя фізичної культури. Оцінювання проводиться за схемою: перемога – 3 бали, нічия – 1 бал, поразка – 0 балів. Переможець визначається за найбільшою сумою набраних балів.

**Інвентар:** м'ячі баскетбольні, футбольні, набивні; канат; обручі, скакалки.

***Порядок проведення свята.***

Свято починається виходом під урочисту музику команд і їх шикування.

Виходять ведучі: хлопець і дівчина.

**1-й ведучий:** Шановні друзі, наше сьогоднішнє свято називається: "Тато, мама, я-спортивна сім'я"!

**2-й ведучий:**

Сьогодні ми будемо змагатись у силі, спритності, винахідливості, кмітливості і просто відпочинемо.

**1-й ведучий:**

Ми раді бачити всіх вас здоровими, бадьорими і готовими до фізичних випробовувань. Отже, привітаємо оплесками наших учасників.

**2-й ведучий:**

Здорові сім'ї – це-чудово,

Здорові сім'ї – вищий клас,  
До всіх учасників це слово,  
Прийміть низький уклін від нас!

**1-й ведучий:**

Живіть щасливо і багато,  
Любов до спорту бережіть,  
Хай кожний день ваш буде святом,  
Життям упевнено ідіть.

**2-й ведучий:**

Запрошуємо до слова голову журі.

*(Вітає учасників змагань і оголошує свято відкритим.)*

*(Команди вітають одна одну, журі, вболівальників і йдуть до місця старту.*

*Паузи між стартами заповнюються веселою музикою.)*

**Конкурс 1: “Біг з надувною кулькою”.**

*Команди шикуються в колони. Попереду кожної колони на відстані 12 – 15 метрів розміщують набивні м'ячі. Кожна команда має надуту кульку. За сигналом перший учасник, підбиваючи кульку вгору біжить до кеглі, оббігає її і повертається назад, де на лінії старту передає кульку другому учаснику команди і т. д. Виграє команда, котра швидше впоралась з завданням, при цьому не опустила кульку на землю.*

**Конкурс 2: Естафета “Кенгуру”.**

*На стартовій лінії перед командами лежать полотняні мішки однакової ширини і висоти. На відстані 15–20 метрів кеглі. За командою один з членів команди одягає мішок і стрибає в ньому до кеглі, обстрибує її і повертається назад, де за лінією старту знімає мішок і передає другому учаснику і т. д. Виграє та команда, яка без порушень правил і швидше за всіх виконала завдання.*

**1-й ведучий:** А зараз ми проведемо конкурс для мам.

**Конкурс 3: “Чиста картопля”.**

*Дорослі стоять на стартовій лінії, де навпроти них на відстані 10–15 метрів на кріслі стоїть каструля з 5-ма картоплинами і ніжик. По команді*



*вони біжать до каструль і чистять по картоплині, почистивши її, повертаються назад. Виграє та команда, котра швидше виконала завдання.*

## **2-й ведучий:**

Але і наші найменші учасники команд також хочуть показати, що вони можуть так само швидко і спритно виконувати вправи, як тато і мама.

### **Конкурс 4: "Стрибунці".**

*Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, тримаючись один за одного, а у зворотному напрямку стрибають на другій нозі. Перемагає та команда, яка першою фінішує з меншою кількістю помилок.*

### **Конкурс 5: "Перетягування канату".**

*Беруть участь одночасно дві команди. Вони шикуються в колони один проти одного, лицем до суперника. Відстань між колонами 3–4 метри одна від одної, по центрі між командами накреслена лінія, на підлозі лежить канат. По команді учасники беруть в руки канат і за свистком починають перетягування. Виграє та команда, яка перетягла суперників за лінію.*

### **Конкурс 6: "Всезнайко".**

*Команди шикуються в колону по одному. Перед кожною командою на відстані 15-ти метрів лежить планшет із запитаннями і ручка. По команді всі учасники команд разом біжать до планшета і спільно дають відповіді на запитання. Виграє та команда, котра дала більше правильних відповідей і швидше за інших прибігла до фінішу.*

### **Запитання до конкурсу:**

- Які народні рухливі ігри ви знаєте?  
(Перемагає та команда, котра назве більшу кількість ігор)
- Чи можна без дозволу і догляду дорослих дітям заходити у річку? (Ні, не можна.)
- Хто такі літаючі лижники? (Стрибуни з трампліна.)
- Який м'яч є найважчим: футбольний, баскетбольний, набивний, волейбольний? (Набивний.)

- Назвіть прочитані вами книги, у яких розповідається про спорт та фізкультуру?
- Назвіть народні приказки, загадки, які ви знаєте про здоров'я.
- Чи регулярно ваша сім'я виконує ранкову зарядку?
- Які стрибкові вправи ви знаєте? (Стрибки у висоту, довжину, стрибки через скакалку, стрибки на одній нозі, багатоскоки.)
- Які спортивні прилади є у вас вдома, і як часто ви використовуєте їх?
- Які різновиди бігу ви знаєте? (Гладкий, бар'єрний, кросовий, естафетний.)

### **Конкурс 7: "Футболісти".**

*Команди шикуються в колону по одному. По команді, направляючий веде м'яч ногою, обводячи стійки, повертається назад і передає м'яч наступному учаснику команди і т. д. Перемагає та команда, яка швидше і без штрафних очок впоралась з завданням.*

### **Конкурс 8: "Садіння і збір картоплі".**

*Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Капітан команди тримає в руках мішечок з десятьма картоплинами. На відстані 10-15 метрів від стартової лінії, напроти кожної команди накреслено 10 кружечків. За сигналом капітани біжать до кружечків і кладуть в кожний картоплину (таким чином садячи її), після цього повертаються і передають пустий мішечок наступному гравцю, котрий взявши мішечок біжить збирати картоплю. Перемагає та команда, яка першою впоралась з садінням і збором картоплі*

### **Конкурс 9: "Швидкий стілець".**

*Дорослі роблять захват рук один одного "стільчик". За сигналом дитина вистрибує на цей "стільчик" і батьки бігом переносять дитину до стійки, яка знаходиться на відстані 15-20 метрів. Добігши до стійки, опускають дитину і, взявшись втрьох за руки, бігом повертаються назад. Виграє команда, яка швидше перетнула фінішну лінію.*

### **1-й ведучий:**

Ось і закінчується наше спортивне свято. Ми всі гарно відпочили і

отримали насолоду від сьогоднішніх змагань, а також вкотре переконалися, які дружні і спортивні сім'ї є у нашій школі.

**2-й ведучий:**

А зараз ми запрошуємо до слова членів журі, які підведуть підсумки сьогоднішніх змагань.

Оголошення результатів і нагородження проводить голова журі.

**1-й ведучий:**

На цьому наше свято закінчується, бажаємо вам зростати міцними і здоровими, дружити з фізкультурою і спортом та завжди пам'ятати гасло:

“Тато, мама і я – здорова сім'я!”

“Здорова сім'я – здорова держава!”

**2-й ведучий:**

До нових зустрічей!

Під оплески і веселу музику команди проходять повз глядачів.

## Вікторина «Спорт-знайка»

### План проведення вікторини «Спорт-знайка»

- I. Вступне слово.
- II. Вікторина «Спорт-знайка».
- III. Підведення підсумків.
- IV. Нагородження переможців та учасників вікторини.

#### I. Вступне слово ведучого.

Усі ми знаємо, що рух - це життя. З моменту, як народилася дитина, мама займається з нею зарядкою та гімнастикою. Подорослішавши, дитина сама обирає, займатися їй спортом чи ні. Добре, якщо батьки та дитина знайдуть спільну мову в цьому питанні. Можливо, саме ця дитина досягне великих успіхів у спорті і прославить країну на весь світ. Але, якщо людина не займається професійно спортом, та кожен день вона виконує якісь певні рухові дії: іде пішки до школи, до роботи, підбігає до тролейбусу або бігає за друзями на перерві, присідає за олівцем, що впав тощо.

Але все це невеличке навантаження. Тому дуже корисно дітям і дорослим виконувати ранкову зарядку, бігати вранці доріжками парку чи стадіону, виконувати вправи на розвиток таких якостей як сила, гнучкість, спритність. Недарма кажуть: «В здоровому тілі – здоровий дух!» Бо якщо в нас нічого не болить, то нам і світ в радість, і ніщо не зможе нас зупинити в досягненні своєї мрії, мети. Але, якщо нас щось непокоїть, щось болить, то в нас немає бажання займатися улюбленою справою, просто радіти життю і сонечку. У цьому випадку на допомогу приходить фізкультура, але називається вона лікувально-оздоровча. Є багато прикладів, коли фізкультура допомогла людині в боротьбі з хворобою.

Виходячи з цього, можна сказати, що фізкультура і спорт - це велика, потужна сила, яка зближує людей, дарує радість спілкування, здоров'я.

Тож, любі діти, займайтеся фізкультурою і спортом, щоб здоров'я вистачило вам на 100 років вперед.

## **II. Вікторина «Спорт-знайка»**

### 1. Правила проведення вікторини «Спорт-знайка».

- 1.1 Участь беруть дві команди по 6 учнів.
- 1.2 Одна команда має стрічку червоного кольору, друга-зеленого.
- 1.3 Команда, яка першою підняла свою стрічку, має право відповідати.
- 1.4 За кожну правильну відповідь або сумарно більшу кількість відповідей команда отримує 1 бал.
- 1.5 Якщо команда дає неправильну відповідь, друга команда отримує право відповідати.
- 1.6 Якщо жодна команда не дала правильної відповіді, право дати правильну відповідь надається глядачам.
- 1.7 У разі пункту 1.6 обом командам не зараховується жодного балу за питання.
- 1.8 Якщо кінцевий підсумок виявив рівну кількість, то гра ведеться до переможного балу.
- 1.9 Переможцем вважається команда ,яка набрала більшу кількість балів.

### 2. Розділи вікторини «Спорт-знайка».

#### 2.1 «Вітання»

«Здоровенькі були», «Дай , Боже, здоров'я», «Доброго Вам здоров'я», «Здрастуйте», «Бувайте здорові», «Йдіть здорові» тощо.

#### 2.2 «Прислів'я».

- Держи ноги в теплі, голову в холоді, живіт в голоді - не будеш хворіти, будеш довго жити.
- Держи голову в холоді, ноги в теплі - проживеш довгий вік на землі.
- Було б здоров'я - все інше наживемо.
- Здоровому все здорово.
- Старому та слабому годи, як малому.

- Найбільше багатство - здоров'я.
- Як нема сили, то й світ не милий.
- На похиле дерево і кози скачуть.
- Паршиве порося і в Петрівку мерзне.
- Світ великий - було б здоров'я.
- Подивись на вид та не питай про здоров'я.
- Здоров'я маємо - не дбаємо, а втративши - плачем.
- Як на душі, так і на тілі.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я , доки молодий.
- Весела думка - половина здоров'я.
- У здоровому тілі - здоровий дух.

### 2.3 «Загадки» .

Відомо, звідки рідина, усяк її вживає,  
 Буває хмаркою вона , пушинкою буває,  
 Бува , як скло,крихка, тверда -  
 Звичайна , підкажіть,...(Вода)

Види спорту: плавання, синхронне плавання, водне поло.

Їду, їду, ні коліс , ні сліду. (Човен)

Види спорту: веслування, вітрильний спорт.

Біжать чотири брати ,  
 Один одного не можуть догнати. (Колеса)

Види спорту: мотобол, велосипедні гонки, «Формула-1».

Я не їм вівса і сіна,  
 Дайте випити бензину,  
 Усіх коней обжену,  
 Кого хоч - наздожену. (Автомашина)

Види спорту: «Формула-1».

Біжить свинка, вирізана спинка,  
Оглянешся назад, а й сліду не знать. (Човен)

Види спорту: академічна гребля, гребля на байдарках і каное.

У зимовий студений час  
Люблять всі малята нас .  
З гірки ми рушаємо в путь,  
А на гірку нас везуть. (Санчата)

Види спорту: бобслей.

Покурилася кура мимо нашого двора –  
З двома гнутими рогами,  
З двома взутими ногами,  
З одним оком на чолі  
Із відуном на сідлі. (Мотоцикл)

Види спорту: мотобол, гонки на мотоциклах.

Дві в руках, дві в ногах—не провалишся в снігах.  
А поїдеш легко ти, тільки ляжуть два сліди. (Лижі і палки)

Види спорту: біатлон, лижні гонки, гірські лижі.

Два колеса підряд їх ногами вертять,  
А по верху торчком, сам хазяїн крючком. (Велосипед)

Види спорту: велогонки, велотрек.

#### 2.4 «Питання про спорт»

- Який м'яч найважчий і найлегший ? (Набивний і тенісний)
- Скільки гравців у футбольній команді? (11)
- Скільки білих фігур у шахах? (16)
- Як часто проводять Олімпійські Ігри? (Один раз в 4 роки)

- Під час якої гри вболівальники кричать «Оле -оле -оле»? (Футбол)
- Під час якої гри вболівальники кричать «Шайбу-шайбу»? (Хокей)
- В якому виді спорту вдягають рукавиці? (Бокс)
- Назвіть зимові види спорту. (Лижні гонки, біатлон, хокей, бобслей, фігурне катання , слалом тощо)
- Назвіть літні види спорту. (Плавання, гімнастика, велогонки, футбол, баскетбол, пляжний волейбол тощо)
- Назвіть ігри, в яких грають в м'яч. (Водне поло, мотобол, волейбол, баскетбол, футбол, хокей на траві, теніс тощо)
- Що захищає воротар? (Ворота)
- Хто такий Віталій Кличко? (Олімпійський чемпіон по боксу)
- Хто такий Андрій Шевченко? (Видатний футболіст сучасності)
- Хто така Яна Клочкова? (Олімпійська чемпіонка з плавання)
- Хто такий Міхаель Шумахер? (Гонщик, переможець «Формули-1»)

### **III. Підведення підсумків вікторини.**

Судді підраховують бали та визначають переможця.

### **IV. Нагородження переможців та учасників вікторини.**

1.Оголошення переможця.

2.Вручення почесних грамот переможцю і учасникам вікторини.



