Опорний заклад

Теребовлянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1

Теребовлянської міської ради Тернопільської області

**Розробка виховного заходу: «Здоровим бути модно»
*(з досвіду роботи)***

вчителя основ здоров’я, «Захисту України», (ОМЗ) та

інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»

опорного закладу

Теребовлянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1

Теребовлянської міської ради
Тернопільської області

Мислівої Галини Анатоліївни

Теребовля 2022р.

**Конкурсна програма: «Здоровим бути модно»**

**Мета**: зорієнтувати учнів на здоровий спосіб життя, на стійке бажання бути здоровим, вести активний, здоровий спосіб життя, на виховання культури здоров’я як складника загальної культури людини та на протистояння шкідливим звичкам.

Хід заходу:

(*Лунає музика . На фоні музики звучать слова* )

**Слова вчителя**: Доброго дня ,дорогі діти та гості нашого свята.

Доброго вам здоров’я!

Розпочати наше сьогоднішнє свято я хочу із загадки,

яка розкриє тему нашого з вами заходу:

«Не золото а найдорожче?» Що це? (*Здоров’я*)

Так, сьогодні мова йтиме про здоров’я, про те, що не купиш, але сформувати його і зберегти на довгі роки може кожен, якщо обереш раз і назавжди здоровий спосіб життя.

Сьогодні ми з вами зібралися для проведення конкурсної програми: «здоровим бути модно».У ньому братимуть участь учні 5-их класів, А,Б,В. Умови нашого конкурсу дуже прості. Працюйте дружно, злагоджено, врівноважено, поважайте один одного, продемонструйте усі свої знання ,вміння та навики здобуті на уроках з основ здоров’я та фізичної культури.

Отож, сьогодні ми будемо зміцнювати своє здоров’я фізичними вправами, дружньою грою та хорошим настроєм. Адже, здавна на Україні цінували здоров’я як основу благополучного життя.

В народних піснях, приказках, прислів’ях та казках – всюди в пошані здоров’я.

Навіть під час вітання і прощання, люди бажали одне одному здоров’я:

«Здоровенькі були», «Дай, Боже, здоров’я».

Але перш ніж розпочати нашу конкурсну програму пропоную вашій увазі інформаційний вісник , який підготували для вас учасники гуртка «Юні медики» .

*(Лунає музика, на екрані висвітлюються фотографії на яких зображенні учні нашої школи, під час різноманітних спортивних ігор і конкурсів)*

**1 учень** Здорова молодь – нації надія,

Єднає всіх нас спільна й добра мрія.

В твоїх руках здоров’я й життя,

Тож бережи себе для майбуття.

**2 учень** Цвіте земля – земля наша радіє,

І сильна молодь зростає та міцніє,

Щоб звідусіль лунав веселий сміх,

Ми дбати про здоров’я просим всіх

**3 учень** Хто здоровий, той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини –

Це ж чудово для людини!

**4 учень** Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

**5 учень** Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде.

Бо здоров’я – це прекрасно,

**6 учень** Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людини

Всі дороги і стежини.

**7 учень**

Людина – досконалість природи. Але для того, щоб вона мала можливість користуватися благами життя, насолоджуватися його красою, дуже важливо мати здоров’я. Здоров’я не все, але без здоров’я ми ніщо. Гарне здоров’я – це спосіб життя.

**8 учень**

Понад дві тисячі років існує приказка: «У здоровому тілі – здоровий дух», - бо люди давно зрозуміли, наскільки важливо піклуватися про своє тіло, щоб воно завжди було здоровим, міцним і сильним.

І сьогодні у нас надзвичайне свято

Сьогодні, хлопчики й дівчатка,

У нас буде здоров’я свято.

Щоб рости, і гартуватись,

І міцніти, як броня,

Треба, друзі, піклуватись

Про здоров’я вам щодня.

**Учитель**

Я запрошую до слова моїх помічників.

**1-ша ведуча**

Сьогодні свято, конкурс нині,

Сьогодні ми зібралися тут.

І в цьому залі радість лине,

Конкурси, змагання всіх тут ждуть.

**2-га ведуча**

Конкурс здорових і кмітливих,

Змагання розумних і щасливих,

Змагання для тих, хто у чесній боротьбі

Шлях перемоги прокладе собі.

**1-ша ведуча**

Сьогодні тут відбудеться конкурс – змагання «Здоровим бути модно»

**2-га ведуча**

У ньому братимуть участь три команди знавців абетки здоров’я, запрошуємо їх на сцену. Команда «Активних» - учні 5-А класу, команда «Бадьорих» - учні 5-Б класу та команда «Веселих» - учні 5-В класу.

**1-ша ведуча**

Увага! Увага

Тож слухайте всі!

До нас наша промова.

В цей радісний та напружений час

До конкурсу команди готові?

***Команди разом***

Готові!

**2-га ведуча**

Наш девіз.

***Команди разом***

Здоров’я – це сила!

Здоров’я – це клас!

Хай буде здоров’я

У вас і у нас!

**1-ша ведуча**

Пропоную командам привітати одне одного.

*Привітання команд*

***Команда «Активних»***

Для боротьби ми не збирали

Ані рушниць, ані гармат.

Здоров’я повен міх набрали

Вистачить його для всіх команд.

***Команда «Бадьорих»***

Ми прийшли сюди сьогодні,

Щоб вести запеклий бій.

Тільки ні, не кулаками,

А в веселій, дружній грі.

***Команда «Веселих»***

Наша команда невеличка,

І поки молодий у неї вік.

А Назара ми вибрали за отамана,

Бо він здоровий чоловік.

***Команда «Активних»***

Сашко - наш парубок моторний

І хлопець хоч куди мастак

На всяке діло він проворний,

На всякі витівки гаразд.

***Команда «Бадьорих»***

Хочете перемогти ви команду нашу?

То візьміть оцей горнець і з’їжте усю кашу.

***Команда «Веселих»***

А як хочете перемогти ви команду нашу,

То візьміть оце відро – і випийте все молоко.

***Команда «Активних»***

Із Олімпу мудрості та правди

Нехай судить нас любе журі.

Тільки ви не пошкодуйте балів.

І в цю мить важку нам поможіть.

***Команда «Бадьорих»***

Будьте мудрі, сумлінні, завзяті,

Бо вам влада велика дана.

Розсудити змагання

Про здоров’я важкувато,

Але спробуйте, бо здоров’я

То є зіронька в небі ясна.

***Команда «Веселих»***

Сьогодні ми прибули

Змагатись і перемагати.

Отож і просимо болільників

Щиро нам допомагати.

**1-ша ведуча**

Командам до конкурсу приготуватися!

Команди готові? (*Відповідь учнів*)

**2-га ведуча**

Зараз перевіримо! Отже, перше випробування. Потрібно відгадати загадки. Це і буде перепусткою до першого конкурсу.

Загадки, задаємо почергово командам «Активним», «Бадьорим», «Веселим». (*Журі оцінює правильність відповідей*)

***Загадка 1***

Зелений чуб, червоний бік

Смачний із нього чавлять сік

Ґаздині варять з ним борщі

Росте в городі на кущі

 (*Помідор*)

***Загадка 2***

З мене листя обдирають,

Мене квасять, в борщ кидають,

Пироги зі мною печуть

І в салат мене січуть!

 (*Капуста*)

***Загадка 3***

Солоденька, червоненька

Оця ягідка маленька,

Має кісточку тверду

З’їм її, коли знайду

 (*Вишня*)

***Загадка 4***

Вітаміну А багато,

Про це всі повинні знати,

Щоб високими росли,

Щоб веселими були,

Щоб зір ніколи не псувався,

Що потрібно споживати?

 (*Моркву*)

***Загадка 5***

Якщо хочеш підрости

І учитися прекрасно,

Їж цибулю, виноград,

І лимон, і мармелад,

І малину, і шипшину.

Вітаміном яким

Багаті ці рослини?

 (*Вітаміном С*)

***Загадка 6***

А якщо ти випадково десь поранив ногу

І зеленки або йоду ти не взяв із дому,

То природний сік стане тобі на допомогу.

Який листочок прикладеш ти собі на ногу?

 (*Подорожник*)

**Другий конкурс «Бліц-турнір»**

**1-га ведуча**

Кожна команда отримує запитання й одразу дає на нього відповідь. За кожну правильну відповідь отримує 1 бал. (Ведучі по черзі ставлять запитання командам)

1. Що таке фізична складова здоров’я?
2. Що таке духовна складова здоров’я?
3. Що таке психічна складова здоров’я?
4. Чому потрібно мити руки перед їжею?
5. Чому потрібно обрізати нігті?
6. Що таке здоровий спосіб життя?
7. Що таке шкідливі звички?
8. Для чого людині режим дня?
9. Навіщо потрібні щеплення?
10. Чому, коли чхаєш, потрібно користуватися носовичком?
11. Чому корисні прогулянки на свіжому повітрі?
12. Чому говорять, що рух –це життя?

***Третій конкурс «Сильні та спритні»***

Цей конкурс складається з двох частин: для хлопчиків та для дівчаток. Хлопчики повинні будуть віджиматися від землі та присісти на одній нозі притримуючись стільчика однією рукою, а дівчатка присісти якомога більше раз з цукеркою на голові та якомога довше прокрутити круг на талії.

Танцювальна перерва (виконується спортивний танець у виконанні вболівальників)

***Четвертий конкурс «Театралізована вистава» з елементами пропагування здорового способу життя.*** *(Домашнє завдання)*

Поки учасники готуються до виступу проводимо гру-кричалку «Корисно шкідливо» для вболівальників.

1. Читати лежачи… (*шкідливо*)
2. Вести малорухливий спосіб життя … (*шкідливо*)
3. Дивитись близько телевізор … (*шкідливо*)
4. Вживати велику кількість вітамінів … (*корисно*)
5. Вживати в їжу моркву, петрушку, буряк… (*корисно*)
6. Спати не менше 8 год на добу … (*корисно*)
7. Оберігати очі від ударів … (*корисно*)
8. Бути врівноваженим, спокійним … (*корисно*)
9. Довго дивитися на яскраве світло чи монітор комп’ютера … (*шкідливо*)

***П’ятий конкурс «Конкурс капітанів»***

*Капітани виходять вперед*

**1-ша ведуча**

Ось настав чудовий час:

Капітанів до себе викликаємо.

Подивимось залюбки,

Чи це справді ватажки.

А як ви думаєте, турбувалися наші предки про здоров’я? Звичайно ж, турбувалися. І це відбивається в народних прислів’ях і приказках. Завдання для капітанів полягає в тому, що вони повинні продовжити прислів’я.

1. Усяке діло поправимо – (якщо людина здорова)
2. У здоровому тілі – (здоровий дух)
3. Швидкого і спритного – (хвороба не наздожене)
4. Здоровий будещ – (все здобудеш)
5. Хворий лінуйся, (а здоровий бережися)
6. Землю сушить спека, (а людину хвороба)
7. Здоровому все - (здорово)
8. Ходи більше – (проживеш довше)
9. Бережи одяг поки новий, (а здоров’я поки молодий)
10. Здоров’я за гроші (не купиш)
11. Чиста вода – (для хвороби біда)
12. Держи голову в холоді, ноги в теплі, (проживеш довгий вік на землі)

***Шостий конкурс «Один за всіх і всі за одного»***

**1 учень**

Зараз перевіримо на скільки наші учасники знайомі з лікарськими рослинами. Допоможе нам гра «Станьмо в коло»

З кожної команди капітани вибирають 3 учасники, учасники мають стати через одного з кожної команди, почергово називаючи лікарську рослину. Хто не може згадати, вибуває з гри. Змагаються до тих пір поки не залишиться 1 учасник (Лікарські рослини не повинні повторюватись)

Виконується пісня «Ми діти твої, Україно»

Члени журі підбивають підсумки.

**2 учень**

Ми часто чуємо слово «доля», але не всі знають, що розпоряджатися своїм життям може тільки сама людина, зробивши вибір на користь здоров’я й відмовляючись від того, що може їй зашкодити в житті.

**1 учень**

Приймаючи рішення слід ретельно проаналізувати всі «за» й «проти». Остаточне рішення й вибір життєвого шляху - завжди за вами.

Учитель. Ось і добігла до кінця наша конкурсна програма. Ми змагалися, веселилися, рухалися. Я хочу подякувати всім за участь, за те, що учасники старалися, а вболівальники за них хвилювалися й підтримували своїми оплесками.

**1 учень**

До кінця іде вже свято,

Слово суддям треба дати.

**2 учень**

Журі врахували всі ваші старання,

Ви гарно пройшли через всі випробування.

Тож із цим ми вас вітаємо,

До вирішального слова почесне журі ми закликаємо.

(*Журі підводить підсумки*)

**Учитель**

Наше з вами здоров’я - у наших руках. І ніхто не поставить «відмінно», якщо ми самі не піклуватимемося про своє здоров’я. Не будьте байдужими до свого здоров’я і здоров’я оточуючих. Пам’ятайте, що шкідливі звички – це коротка дорога до смерті, а рух – це життя. Тому я бажаю вам зробити крок у чудову країну здоров’я. Хай щастить вам на цьому шляху. Дай, Боже, вам усім здоров’я!