**Здоров’я дітей – здоров’я нації**

Спортивна розвага для 1-2 класів

Джерело: <http://teacher.at.ua/publ/zdorov_ja_ditej_zdorov_ja_naciji/43-1-0-13401>

***Мета:*** дати дітям поняття про здоров’я, як основу життя людини, про ознаки гарного здоров’я, про чистоту, як запоруку здоров’я; розуміння необхідності занять спортом. Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров’я.   
**Обладнання:** 2 гімн. лави, 2 куба,2 кубика, 2 кеглі, 1 кільце, м’ячі по кількості дітей, 1 ворота, футбольний м’яч.

**Хід розваги:**

***Вчитель:*** Всім відомо – це чудово,   
Коли кожен з нас здоровий!   
Тільки треба знати:   
Як здоровим стати.   
- Діти, а як ви розумієте, що таке здоров’я? ( Діти відповідають)   
- Якщо ти веселий, тобі хочеться бігати, стрибати, ти їси з апетитом і міцно спиш – значить ти здоровий. Гарне здоров’я – це коли тобі добре нічого не болить. Ти здоровий, коли нормально ростеш.   
- Існує багато секретів, знання та дотримання, яких сприяє зміцненню здоров’я. Вранці ви чистите зуби, вмиваєтесь, розчісуєтесь. Перш ніж сісти обідати чи вечеряти, миєте руки з милом. Їсте з чистого посуду. Фрукти та овочі, перш ніж подати на стіл, мама обдає окропом або добре миє.   
Мама також стежить, чи обрізані у тебе нігті, чи чисті руки, одяг, взуття. Для чого це?(Відповідь дітей)   
Відкриваються двері і в зал заходить Мікробчик промовляючи віршик і тулиться до дітей.   
Я – Мікробчик,   
Я- хворобчик,   
Я до всіх чіпляюсь,   
Особливо до всіх діток   
Тих, що не вмивались.   
Замазур, ледачих,   
Які спорт не люблять,   
Дуже їх кохаю!   
Я хвороби їм підкину:   
Дифтерію, фарингіт,   
І ангіну й трахеїт,   
Завжди весело мені   
Як хворіють діти.   
Без хвороби я страждаю,   
Без ангіни – помираю,   
Ах, це для мене жах!   
  
Відчиняються двері і заходить лікар із валізою. Мікробчик ховається.   
***Лікар:*** Діти, сюди не заповзав Мікробчик?   
***Діти:***Так! Він тут!   
***Лікар:*** А ви знаєте, що таке мікроб?   
***Діти:*** Ні.   
***Лікар:*** Це збудник хвороби. А чи знаєте, що він дуже підступний і небезпечний?   
***Діти:*** Так.   
***Лікар:*** Я давно вже полюю на цього Мікробчика. Він так підступно входить у довіру до дітей, а потім вони страждають складними хворобами. Я у своїй валізі маю те, чого він не любить, а точніше – чого боїться, від чого може загинути. Слухайте уважно:   
Мию – мию без жалю,   
Мию там де брудно,   
А купатись не люблю,   
Бо від того худну!   
  
***Діти:*** Мило.(Лікар відкриває валізу і дістає мило)   
***Мікробчик:*** Ай – ай –ай! Не треба дітки! Що я вам зробив поганого? Я ж добрий!   
***Лікар:*** Так, мікробчику ти добре вмієш обманювати дітей і заражати їх різними хворобами, позбавляючи здоров’я. Слухайте, діти, далі:   
Ой, порізала пальчик Оленка,   
І у друзів стільки турбот:   
І промити ранку гарненько,   
І залити у ранку …   
  
***Діти:*** Йод!( Лікар дістає із валізи йод. Мікробчик, зігнувшись, стогне, потихеньку пробирається до дверей.)   
***Лікар:*** Діти, подивіться на цього Мікробчика. Іще трішки і ми його переможемо! Слухайте далі:   
Хоч великі зуби маю,   
Та нікого не кусаю.   
Як мене ж хто вкусить,   
То заплакати мусить   
Я до цього звик,   
Звуть мене…   
  
***Діти:*** Часник!( Мікробчик відчиняє двері і зникає за ними)   
***Лікар***: Часник – це наш перший рятівник. Він не дає мікробам псувати не лише себе, а й усіх поруч. Діти, скажіть, будь – ласка, крім того, що необхідно боротись з мікробами, що ще треба робити, аби бути здоровим?   
***Діти:*** Займатись спортом.   
***Лікар:*** Правильно. А я, дітки, піду слідом за мікробчиком до інших діток, бо боюсь, що він там може прижитись.( Лікар виходить із залу)   
  
***Вчитель:***Діти, а які ви знаєте види спорту? (Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, хокей, теніс, акробатика, спортивна та художня гімнастики, бокс, легка атлетика, дзюдо, карате тощо)   
***Вчитель:*** А зараз ми з вами позмагаємось.   
  
**І естафета «Спортивні гімнасти»**  
Потрібно пройти по лаві на носочках, перейти на куб, зійти з нього і бігом повернутись до своєї команди.   
**ІІ естафета «Юні баскетболісти»**   
Чия команда закине більшу кількість м’ячів з відстані 2м.   
**ІІІ естафета «Спритні легкоатлети»**  
В 5м попереду кожної команди стоїть кегля. Діти, які біжать в команді перші з кубиками по сигналу біжать до кеглі, оббігають її та передають кубик наступному гравцю. І так уся команда.   
**ІV естафета «Футболісти»**   
Чия команда заб’є більше голів у ворота суперника.   
  
***Фізінструктор:***Молодці, діти! Ви всі гарно змагались. Чи запам’ятали, що потрібно, аби бути здоровим? (Відповіді дітей) Отже, якщо кожен з вас, буде турбуватись про своє здоров’я та ніколи не хворітиме.