**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.