**ВИХОВНА СПРАВА НА ТЕМУ:**

 **«Твоє здоров’я у твоїх руках»**

*Для учнів 5-6 класів*

*Автор-укладач –*

*учитель англійської мови*

 *Василенко Інна Василівна,*

 *класний керівник 5-А класу*

 *Миронівського НВК*

**Мета:** ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; визначити фактори, що сприяють здоров'ю і фактори, що шкодять здоров'ю; виховувати прагнення берегти своє здоров'я як найдорожчий скарб; вести здоровий спосіб життя.

**Обладнання**: слайди в Microsoft Power, заготовки з кольорового паперу; сонечко з променями,  прислів'я, загадки, епіграф.

**Форма проведення:** урок-бесіда з елементами сюжетно-рольової гри.

  **Хід виховної справи**

Бережи здоров’я змалку

Бо хазяїн тіла-ти.

                                                Щоб життя прожити довге,

                                                Себе треба берегти.

.                                                                    В.Стебенєв

**1. Вступне слово вчителя.**

 Наше життя мінливе, швидкоплинне, повне несподіванок, але в ньому існують найважливіші речі, які люди цінують понад усе, називаючи їх безцінними, тому що придбати ці речі не можна ні за які гроші*.(Слайд 1-2)*

Що ж це за речі? Я пропоную вам разом зі мною дізнатись про що йде мова.

   У вас на партах лежить  конверт у якому захований «чарівний лист».

Дайте відповідь на сім запитань і, взявши з кожного слова вказану літеру, складіть слово – пароль до теми нашої години спілкування.*(Слайд 3)*

Запитання:

1. Повен хлівець білих овець ( перша  літера відповіді ) ( Зуби ).

2. Один із чинників, що впливає на здоров'я ( четверта літера відповіді ) (Спадковість ).

3.Інфекціцйне захворювання людини, що передається повітряно-крапельним шляхом? (десята літера відповіді) (туберкульоз)

4. Що дістає зубами потилицю? (Друга літера відповіді) (гребінець)

5. У якому овочі найбільше вітаміну А? (друга буква відповіді) (морква)

6. Пристрій для гасіння пожежі? (перша літера відповіді) (Вогнегасник)

7. Знижена рухова активність (остання буква відповіді) (Гіподинамія)

 Слово-пароль  **« здоров'я».**

**Отже тема нашої години спілкування «Твоє  здоров'я у твоїх  руках».**

 Із сивої давнини, й до сьогодні звичайні люди, учні, філософи, лікарі з’ясовують питання:«Що таке життя?», «Що таке хвороба?», «Чому одні люди здорові, а інші хворіють?»*(Слайд 4 -5)*

 Наші предки вважали, що хвороби людям приносять злі духи або чорні сили (відьми. чаклуни). Ще хвороби пов'язували з карою небесною, рятуючись від якої, люди намагалися задобрити богів дарами й жертвоприношеннями.

**2. Український фольклор про здоров'я** *(Слайд 6)*

 Ми знаємо, що усна народна творчість відображає мудрість і життєвий досвід народу. Давайте пригадаємо прислів’я та приказки про здоров'я. (Діти зачитують прислів’я та приказки,пояснюючи їх значення).

Здоров'я не купиш – його розум дарує.

Як немає  сили, то й світ немилий.

Здоровому все добре.

Подивися на вид, та й не питай здоров'я.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я -  доки молодий.

Без здоров'я немає щастя.

Весела думка – половина здоров'я.

У здоровому тілі – здоровий дух.

Хвороб безліч, а здоров'я одне.

Бережи голову в холоді, а ноги в теплі – будеш вік жити на землі.

**3. Вправа «Коло здоров'я».**

  У процесі мисленнєвих дій людина встановлює певні асоціації. З чим для Вас асоціюється здоров'я (рослини, тварини, казкові герої, …)

 Давайте порівняємо наше здоров'я із Сонцем. Чому? Тому що сонце зігріває своїм теплом усе живе на землі. Ще сонце нагадує нам коло. А коло – це одна з назв Сонця  в українській міфології.

 Давайте спробуємо дати визначення поняттю «здоров'я».(Після обговорення вчитель ознайомлює дітей із визначенням, даним ВООЗ: *(Слайд 7)*

   «Здоро’я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад».   Часто нашому здоров'ю шкодить неправильний спосіб життя, ми не бережемо себе,  робимо щось таке , що ослаблює наше здоров'я або знищує його зовсім.

   Серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, приблизно 20% припадає на економічні умови; 20% - на спадковість і генетичні порушення, 10%  - на розвиток медицини та якість медичного обслуговування, а близько 50% припадає на спосіб життя людини, її ставлення до власного життя*.(Слайд 8).*

**4. Слово вчителя.** Третє тисячоліття — це вік наукового й технічного прогресу, коли без знань, науки не обійтися жодному з нас. Та й кожен повинен досягти своїх вершин у житті, А це не завжди легко й просто, тому що вершин досягають, доклавши великих зусиль. Отже, треба мати силу й міцну волю, а це доступно лише тим, котрі здорові фізично та духовно. Адже недарма ж кажуть, що в здоровому тілі — здоровий дух.

*Хто здоровий, той сміється, Все йому в житті вдається. Він долає всі вершини, Це ж чудово для людини!*

*Хто здоровий, той не плаче, Жде його в житті удача.*

 *Він уміє працювати, Вчитись і відпочивати. Хто здоровий — не сумує, Над загадками мудрує, Він сміливо в світ іде Й за собою всіх веде.*

*Бо здоров'я* — *це прекрасно. Здорово, чудово, ясно! І доступні для людини Всі дороги і стежини!*

Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення сили, спритності, витривалості. Але, на жаль, мрії про здоров'я найчастіше не реалізувалися. Людина, поки відчуває себе здоровою, не витрачає сили й часу для підтримання здоров'я. Про здоров'я багато пишуть, говорять, але мало хто про нього турбується серйозно, зі знанням справи. У наш час, незважаючи на величезні успіхи в медицині та поліпшення умов життя, кількість хворих неухильно збіль­шується, а тривалість життя зменшується.

 Бурхливий науково-технічний прогрес, поява нових видів трудової діяльності змінюють звичний ритм і рівень життя. Зменшення фізичного навантаження та зростання нервово-емоційного напруження, погіршення екологічних умов — усе це призводить до суттєвого порушення регуляції основних фізіологічних функцій організму. Водночас дедалі ширше коло людей усвідомлює, що здоров'я є найбільшою індивідуальною й соціальною цінністю.

Жодні успіхи не мають сенсу, якщо вони пов'язані із втратою здоров'я. Саме по собі здоров'я не існує, воно не дається на все життя, не є постійним

і незмінним. Воно потребує турботи повсякчас.

*Твоє здоров'я у твоїх руках, Тож бережи його щоднини!*

 Не можна нічого зробити без бажання людини зробити себе здоровою*( слайд 9).*

Іноді і дорослі, і діти наче навмисне все роблять для того, щоб утратити своє здоров'я. Вони ведуть неправильний спосіб життя, набувають шкідливих звичок, яких потім не можуть позбутися. Мається на увазі куріння, пияцтво, наркоманія. Такі люди поки що про це не думають, а тільки хизуються перед друзями. Але чим тут хизуватися? Не дуже приємно й навіть шкода дивитись на таких дітей, знаючи, що через деякий час вони почнуть хворіти. Бо негативні звички завжди згубно діють. Однак втратити все легко, тільки повернути іноді важко, а то й неможливо. Кажуть: «Є каяття, та немає вороття». *( Слайд 10-11).*

На сьогоднішній день в Україні склалася дуже невтішна картина щодо стану здоров'я нації: смертність перевищує народжуваність майже вдвічі, набирають сили туберкульоз, гепатит, венеричні хвороби та СНІД, зростає кількість онкологічних, серцево-судинних захворювань і захворювань органів травлення, ендокринної системи. Крім цього, стрімко поширюються шкідливі звички серед неповнолітніх: зростає кількість курців (особливо серед представників жіночої статі), наркоманів та хронічних алкоголіків.

Алкоголь впливає на психічну, нервову системи, внутрішні органи. Для підлітка смертельною дозою може стати 250 г горілки. Злочини, нещасні випадки, дорожньо-транспортні пригоди стаються в стані переважно алкогольного сп'яніння. Коли виникає фізіологічна залежність, людина стає рабом алкоголю, нікотину. Існує така казка…*( Слайд 12).*

 Ви отримали завдання підготувати невеликі повідомлення про шкоду куріння. Тож послухаємо уважно ваші розповіді.

*Діти читають свої повідомлення.*

**1 учень**. Нікотин - одна з найнебезпечніших отрут рослинного поход­ження. Людина загине миттєво, якщо дозу нікотину з однієї курильної трубки ввести в організм шляхом ін'єкції. У мо­мент затягування температура на кінчику сигарети досягає 600-900 °С. Під час куріння відбувається суха перегонка тю­тюну, внаслідок чого утворюються токсичні речовини. Понад 200 з них небезпечні для організму.

**2 учень.** Особливо небезпечний радіоактивний ізотоп полоній-210, виділений з тютюнових листків. Учені довели, що значна його частина залишається і нагромаджується в організмі. Людина, що викурює в день 20 сигарет, отримує таку саму дозу радіації, яку б вона отримала, зробивши 200 рентгенівських знімків на рік.

**3 учень.** Підліток 10-15 років, який щоденно  вдихає дим батька-курця, «випалює» 80 цигарок за рік, маленька дитина – цигарку на 3 дні. Рідні і близькі курця не зі своєї вини стають «пасивними курцями».

**4 учень.** Курець у тому чи іншому ступені хвора людина, тому що  тютюновий дим грубо  втручається в усі види обмінних процесів. Під час куріння в організмі відбувається розпад вітамінів. Тютюновий дим нейтралізує вітамін С. Імунна система у курців різко знижена.

**5 учень.** Тютюновий дим, який має високу температуру, потрап­ляючи в порожнину рота, починає свою руйнівну дію. Із рота курця йде неприємний запах, язик обкладений сірим нальо­том (один з показників неправильної діяльності шлунково-кишкового тракту).

**6 учень.** Під впливом нікотину і частинок тютюнового диму жов­тіють і псуються зуби. Температура диму в роті становить 50-60 °С, температура повітря, що надходить у рот, набагато нижча, різниця температур впливає на зуби: псується емаль, кровоточать ясна, з'являється карієс.

**7 учень.** Нікотин згубно впливає на органи чуттів: знижується зір, гострота слуху. Курці нерідко погано розрізняють смак гіркого, солодкого, солоного.

**8 учень.** Смоли тютюнового диму нагромаджуються на пальцях і нігтях, надають їм жовто-коричневого забарвлення.

**9 учень.** Через органи дихання в організм надходять шкідливі компоненти тютюнового диму.

Людське життя таке прекрасне,  але й таке  коротке. Однією з основних причин ранньої смертності на планеті є пристрасть до куріння тютюну.

 **Учитель.**  В Україні кожні 4-5 хвилин помирає людина від хвороб, спричинених тютюновим отруєнням. Отже, скажемо: **«Курінню – НІ**!»

Якщо ви не стали рабом шкідливої звички — не робіть до цього першого кроку. Добре знаючи, що це може зруйнувати ваше здоров'я, не починайте курити ні «за компанію», ні без компанії. Оце й усе.

Так само й з алкоголем, і з наркотиками. Ви, без сумніву, бачили цих нещасних — алкоголіків чи наркоманів? Велике задоволення було на них дивитися? Ні, а ці люди теж були колись такими ж, як і всі, як і ви самі — здорові, з нормальною зовнішністю, не страшні, не огидні для навколишніх. Хіба вас приваблює перспектива стати такими, як вони?

Ви впевнені, що ніколи такими не станете, хоча будете пити чи пробувати травку? Тож повірте, що й ті люди були так само впевнені, їм і на думку не спадало, якого стану вони досягнуть через рік-два! Тож не повторюйте їхніх помилок.

Пам'ятайте, діти, що здоровому завжди здорово! І робіть усе для того, щоб зростати і йти у світ здоровими, життєрадісними, світлими, сильними та добрими. Здоров'я — джерело щастя, радості й повноцінного життя.

*( Слайд 13-14).*

 Останнім часом з'являються молоді люди, що підкреслено негативно ставляться до спиртного та тютюнопаління. Вони вводять у моду підібраність, спортивний вигляд, простоту і ввічливість у поводженні з оточуючими, орієнтуються на здоровий спосіб життя. Але щоб стати повноцінною, корисною для суспільства особою, треба свій вільний час заповнювати

осмисленими заняттями. «Хто хоче що-небудь зробити, шукає засоби. Хто не хоче робити нічого, шукає причини»,— свідчить відомий афоризм.

 Беручись до роботи над собою, основні зусилля необхідно зосередити на формуванні позитивних звичок.

 Необхідно зробити зусилля і зважитися ніколи не торкатися спиртного та тютюну. Потрібно пам'ятати; здоров'я, радість життя і щастя — в наших руках.

 **Учитель**. А зараз пропоную всім вам зіграти в гру «Рима».
1. Щоб було усе в порядку,
Вранці робимо...(зарядку).
2.Свою ти силу покажи,
З водою кожен день... (дружи ).

3. Хай мило живе... (запашисте)
Та рушничок... (пухнастий)
Порошок... (зубний)
І гребінець... (густий).
4. Потрібні організмові продукти,
Дуже корисні овочі та... (фрукти).

5. Дітям, дорослим дуже потрібно
Дихати часто свіжим... (повітрям).
– Молодці! Скільки правил вам відомо! Тепер вже ніхто й ніколи не заважатиме
вам бути здоровими.
**Учитель.** Спасибі, любі друзі, за гарні поради нашим школярам і гостям. А я вам пропоную розгадати загадки.
1. Волосся зачесане певним чином. (Зачіска)
2. Чим більше миється, тим менше стає. (Мило)
3. Предмет особистої гігієни. (Люстерко)
4. Їстівні плоди дерев та кущів, що містять вітаміни. (Фрукти).
5. Збудники захворювань. (Мікроби)
6. Речовина для чищення зубів. (Паста)
7. Речовина для миття волосся. (Шампунь)

 **Учитель.** Я дуже задоволена вами, вашими знаннями. А тепер невеличкий медогляд.
Всі дихайте.
Не дихайте.
Дуже добре.

Станьте прямо, усміхніться,
Один на одного подивіться,
Очима поморгайте,
Тихесенько сідайте.
Я оглядом задоволена, бо ніхто з дітей не хворий, всі веселі, всі здорові, далі вчитись всі готові. *(Слайд 15).*
 Щоб зберегти та зміцнити своє здоров'я, кожна людина повинна бути
озброєною знаннями, виконувати настанови та поради лікарів, дотримуватись
режиму дня, загартовуватись. Давайте перевіримо, чи знаєте ви правила
збереження та зміцнення здоров'я і пограємо у гру. Я буду говорити фрази, а
ви – відповідати «корисно» і плескати долоні, або «шкідливо» і тупотіти
ногами. Тільки не помиліться!

– Робити зарядку.
– Умиватися й чистити зуби.
– Смоктати пальці.
– Гризти нігті.
– Обтиратися вранці.
– Сутулитися за столом.
– Човгати ногами.
– Провітрювати приміщення.
 Молодці, діти! А тепер – мої вам поради. Дотримуйтесь їх і обов'язково будете здоровими.
**1.** Щоб міцне здоров'я мати,
Треба добре – добре знати
Дітям правила прості,
А за змістом – золоті!
**2**. Щоб нічого не боліло,
Полюбити треба мило!
Часто й чисто руки мити
Та охайному ходити.
**3.** Щоб здорові зубки мати,
Слід про них щоденно дбати:
Чистить, ротик полоскати
І твердого не кусати.
**4.** Овочі та фрукти мити,
Щоб ніколи не хворіти.
Бо мікроби щохвилини
– Так і липнуть до людини!
**5.** Та й волосся причесати.
Щоб красивий вигляд мати.
А в кишені кожну днинку

Носову носи хустинку.
**6.** Щоб здоровим довго жити,
 Воду слід усім любити,
Мило, пасту, гребінець -
Будеш справжній молодець!
**Учитель.** Діти , коли ви здорові , то маєте добрий фізичний стан . Це означає , що у вас злагоджено діють усі органи , про які говорилось у загадках . А якщо ви захворіли : підвищилась температура тіла , зросли пульс і частота дихання , зник апетит . Чи знаєте ви куди звернутися по допомогу ?
- В поліклініку .
- Хто з вас був у поліклініці ?
( У дитячій поліклініці працюють лікарі-педіатри та інші фахівці . Вони обстежують  дітей , роблять аналізи та призначають лікування . Тут надають допомогу і тоді , коли діти хворіють удома . )
Отже , Поліклініка - це лікувально-профілактичний заклад , в якому надається медична  допомога , безпосередньо на місці чи вдома . В поліклініках працюють лікарі різних спеціальностей .
Бліц-турнір ( Гра "Мікрофон" )
- Як називається лікар , що лікує зуби ?
- Хто лікує горло , вухо , ніс ?
- Робить операції ?
- Лікує очі ?
- Лікує простудні захворювання ? ( Педіатр )
- Вправляє кістки після перелому ? ( Ортопед )
- Виправляє мовні вади дітей ? ( Логопед )

**Учитель.** Я бачу , ви добре знайомі зі спеціальностями лікарів . А зараз давайте заглянемо у кабінет окуліста .
*Сюжетно - рольова гра "На прийомі в окуліста" .*Лікар . - На що скаржитесь ?
Пацієнт . - На поганий зір .
Лікар .- В народі кажуть "Хто про очі дбає , той горя не знає" . Чи дбаєте ви про свої очі?
Пацієнт . Ні
**Лікар** . - Вам потрібно носити окуляри ( виписує рецепт ) і вивчити правила гігієни зору .
( Правила гігієни зору . ( Роздає учням пам'ятки )
- Не можна розглядати рукописний чи друкований текст зблизька .
- Під час читання чи письма зошит і книжку тримати на відстані 30-35 см .
- Не можна читати в транспорті , коли він рухається .
- Шкідливе для зору читання лежачи .
- Світло повинно падати зліва , щоб тінь від руки не закривала записи .

**Лікар.**
- Щоб ваші очі менше стомлювалися , пропонуємо вправи . Їх ви можете робити щоденно протягом 3-5 хв .
І вправа.
1. Відкинувшись на спинку, глибоко вдихніть.
2. Нахилившись вперед до кришки парти - видихніть. Повторіть5-6 разів.
ІІ вправа.
1. Відкинувшись на спинку, міцно заплющіть повіки, розплющіть. Повторіть 5-6 разів.

ІІI вправа.
В. п. Сидячи, руки на поясі.
1 - поверніть голову праворуч, подивіться на лікоть правої руки.
2 - поворот голови ліворуч, подивіться на лікоть лівої руки.
3 - В. п. Повторіть 5-6 разів.
IV вправа.
В. п. - сидячи, руки вперед, дивитись на кінчики пальців.
1 - підніміть руки вгору, вдихніть, очима стежте за пальцями, не
піднімаючи голови.
2 - поверніться у в. п., видихніть (4-5 разів).
V вправа.
2-3 секунди дивіться на класну дошку, потім погляд переведіть на кінчик носа (6-8 разів).
VI вправа.
Підніміть голову вгору.
1 - Зробіть кругові рухи за годинниковою стрілкою.
2 - Проти годинникової стрілки (5-6 разів).
VII вправа.
Заплющіть повіки. Протягом 30 с масажуйте їх кінчиками пальців.
- А ось нас зустрічає бабуся Гігієна  (Прислів'я бабусі Гігієни .)
Бабуся Гігієна .
Ох ! Старенька я вже стала .
Всі слова позабувала .
Я прислів'я буду починати ,
Ну а ви - завершите , малята .
- Здоровому все … ( здорово ) .
- Бережи одяг знову , здоров'я … ( змолоду ) .
**Учитель.** А хто ж опікується здоров'ям учнів у школі . Шкільний медичний кабінет .  Яку ж медичну допомогу надають дітям у школі ?
( У школі учням може допомогти лікар-педіатр чи медична сестра , шкільний психолог , які працюють у шкільному медичному кабінеті . Тут роблять учням щеплення , надають медичну допомогу при порізах , подряпинах , носових кровотечах та підвищенні температури ) .
*Сюжетно-рольова гра "У шкільному медичному кабінеті" .*
**Учитель.** *Уявіть**ситуацію .* На перерві учень упав на тверду і шорстку поверхню . На коліні зідрано верхній шар шкіри , виступає кров . Медична сестра надала першу медичну допомогу .
- Як називають таке пошкодження ? ( Садно )
- Яку допомогу надала медсестра ? ( промити перекисом водню або слабким розчином марганцю , уражене місце легенько притиснути бинтом , кінцівку підняти догори , щоб від рани відтекла кров , коли трохи підсохне - довкола намастити йодом або зеленкою , якщо кров не тече , рану не треба зав'язувати - відкритою швидше заживе )
*Другий випадок* - з рани тече кров (спочатку зупинити кровотечу : протягом 10-15 хв прикладати до рани бинт або чисту тканину , потім промити перекисом , борною , слабим , місце довкола змастити йодом або зеленкою , накласти стерильну пов'язку , якщо не припиняється - до лікаря ; неглибоку можна заклеїти бактерицидним пластирем , або замотати бинтом ,чистим носовичком).
**Учитель.** Зустрічаймо Тітонька Фізкультура: "Граймо-пограймо , хворобу відганяймо" .
- Ой і хитра штука - гра . Ви думаєте , що гра - пустощі ? Та ні , це своєрідне мистецтво . В іграх передається характер народу . Гра виховує дружні товариські стосунки , бо кожному в житті потрібен друг , товариш . У грі змагаються , пізнають одне одного . І знаходять вірних , щирих товаришів .
Змалечку треба бути добрим , чуйним , чесним , сміливим . Саме гра допомагає стати таким . Вона вносить радість і бадьорість у життя людей .
Рухатися , бігати , гратися - це значить жити .
Отже :
Хто хоче бути вродливим - грайся !
Хто хоче бути щасливим - грайся !
Хто хоче бути здоровим - грайся !

**Учитель.** А як називаються місця , де лікує сама природа ?
 *Санаторій* .
- Хто з вас був у санаторіях і може поділитися враженнями ?
( У санаторіях доліковують після важких захворювань . А на курортах люди відпочивають і зміцнюють здоров'я . Санаторії та курорти розташовані в мальовничих місцях . В Україні їх багато , найвідоміші - Карпати і Крим . Там лікує сама природа : гори , море , сонце , ліс . повітря . Назва походить від латинського слова , що означає "зцілюю" ) .
Отже , санаторій - це медична установа , у якій людина відновлює здоров'я після важких захворювань природними та фізіотерапевтичними засобами , дієтним харчуванням .

*Самодопомога*- Разом із сусідом по парті обговоріть , яку допомогу треба надати , якщо ...
... ужалила бджола ( нігтиком пошкрябай місце укусу і позбудься жала ,не видавлюй , промий нашатирним спиртом , одеколоном чи борною кислотою , наклади подорожник , сиру картоплю чи цибулю для зменшення болю , при пухлині ,нудоті , підвищенні температури, головному болю повідом дорослих і звернися до лікаря ) ;
... укусила гадюка ( швидше видалити хоча б частину отрути , промити розчином марганцю або перекисом водню й перев'язати , пити багато води або теплого чаю , звернутися до лікаря ) ;
... потекла кров із носа ( посадити так , щоб голова була нахилена трохи вперед , покласти холодну примочку й затиснути рукою ніс нижче перенісся на 4-5 хвилин , дихати ротом , не можна відкидати голову назад , щоб кров не потрапила в дихальні шляхи , після зупинки кровотечі -деякий час
посидіти .)
... до шкіри присмоктався кліщ ( залити олією , гасом , милом і трохи зачекати , захопити пінцетом і витягувати повільними рухами , щоб не обірвався хоботок , а якщо обірвався витягти прожареною на вогні голкою , місце укусу промити водою з милом і змастити йодом , помити руки , звернутися до лікаря , а кліща на аналіз ) ;
... в око потрапила смітинка (не три очі руками , промити кип'яченою водою , смітинку вийми вологим кінчиком носовичка або відтягни за вії верхню повіку , щоб вона накрила нижню , і поморгай - сльози вимиють смітинку , якщо не вдалося - звернутися до лікаря).

 **Висновок.**

**Вчитель.**
 Про ваше здоров'я дбайливо піклуються медики . А ви самі піклуєтеся про нього ? "Біда наша в тому , що ми починаємо думати про своє здоров'я тільки тоді , коли починаємо втрачати його , коли вже механізм "поламано" і треба думати про його полагодження . Але ж кожен знає , що машина довше служить тоді , коли її не ламають і ремонтують , а коли не доводять до поломки" - говорив академік К. М. Биков .

    **Учитель.** У нашому житті є багато проблем, що завдають шкоди здоров'ю. Але потрібно пам'ятати , що все залежить від людини. Здорова людина завжди

усміхнена, весела і життєрадісна. А що потрібно, щоб наше коло – сонечко усміхалося, щоб воно засяяло? (відповіді учнів). Прикріпимо до кола промінчики, на яких запишемо складові здорового способу життя: *(Слайд 16-18).*

1. Заняття спортом(ходіння, біг, плавання, їзда на велосипеді)

2. Загартовування.

3. Активне творче життя…

**Учитель.**  Отже, найбільше багатство, яке є в людини – це здоров'я.
– Що ж треба робити, щоб бути здоровим? (Вiдповiдi учнів.)
– Я вам бажаю завжди бути здоровими, дбати про себе i ніколи не забувати,
що здоров'я -- це неоціненний подарунок природи, якого ми не помічаємо, поки не вичерпуємо його запас.

Я бажаю вам, діточки,

Буть здоровими завжди.

Зуби чистити, вмиватись,

Щоб уникнути біди.

Фізкультурою займайтесь,

На повітрі більше грайтесь.

Загартовуйтесь, купайтесь.

Не сумуйте, посміхайтесь.

Назавжди запам'ятайте:

Більше немає скарбу, як здоров'я ваше.

На радість всім – і тату й мамі

Ростіть усі здорові й гарні.

Бо здоров'я дитини – то багатство родини.

А здоров'я народу – то багатство країни.

 **Додаток**

**Комплекс дихальної гімнастики.**

 **«Кипляча каша».** Виконують стоячи або сидячи на п'ятках.

Покласти руки на верхню частину живота (хлопчики - ліву на праву, дівчатка — праву на ліву). Зробити вдих-видих, при цьому випинаючи верх­ню частину живота. Руки нібито допомагають втягувати і випинати живіт при глибокому диханні. На видиху гучно вимовляти «Пф... пф...».

**«Гармошка».** Виконують стоячи або сидячи на п'ятках.

Покласти долоні по обидва боки грудної клітки (великі пальці назад, долоні вперед). Повільно вдихати й видихати, на видиху видаючи звук «Фь... фь...». Вдих дорівнює видиху. На видиху руки злегка стискують гру­дну клітку, на вдиху чинять невеликий опір.

**«Каченята».** Виконують стоячи.

Кисті рук покласти на плечі. Піднімати лікті в сторони (як крильця у каченят) - вдих. Повільно опускати лікті вниз, видихнути повітря, вимов­ляючи «Кря... кря...».

**«Дерево** **росте».** Виконують стоячи.

Повільно на вдиху підняти руки догори, у верхній точці з'єднати доло­ні. Трохи затриматися і на видиху вимовляємо звук «Ухх...», опустити руки вниз. Вдих дорівнює видиху.

**«Вранішня квітка».** Стоячи, руки поставити перед грудьми, долоні
вниз, лікті в сторони. Повільно на вдиху підняти руки вгору в сторони, ніби
розкрити квітку. Усміхнутися й видихнути зі звуком «X... х». Вдих через
ніс - видих через рот. Можна виконувати вправу з поворотом праворуч і
ліворуч.

**Повне дихання.** Виконують стоячи або сидячи на п'ятках. Вдихну­
ти, рахуючи до семи, послідовно випинаючи живіт, розсуваючи ребра і тро­хи підіймаючи ключиці, трохи затриматися на рахунок один. Видихнути на
рахунок сім через ніс у тій самій послідовності: спершу втягуючи живіт,
потім стискуючи ребра й опускаючи ключиці. Домагатися ритмічного хви­леподібного руху.

 Список використаної літератури

1. Інтернет – ресурси .

2. За здоровий спосіб життя./ Упоряд.С. В. Копачівська. – Тернопіль – Харків: “Ранок”; -2010.-С.128

3. Українські народні прислів’я та приказки.

4. Лізинський В. М. Прийоми й форми у вихованні.- Х.: Веста: “Ранок”. -2007.- С.160.

5. Виховні заходи. Сценарії / Упоряд.О. В. Гноїнська. – X: Ранок – НТ. - 2007. - С.320.

6. Романюк О.І. Бережіть здоров'я змалку Розкажіть онуку. – 2002. – №18. – С.27–28.

7. Федоренко В.О Здоров'я – головне //Розкажіть онуку. – 2004.– № 29. – С. 27-28.

8.О.О. Яременко, Балакірева О.М., О. В. Вакуленко та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. – К: Український інститут соціальних досліджень. -2000. - С.207.

.