

# Здоров'я - всьому голова

## Привітання

Всіх гостей ми тут вітаєм  
Щастя і добра бажаєм  
За здоров'я не забули  
Теж усім бажаєм  
Бо здоров'я – основа усього у світі  
Знають про це найменші всі діти.

Сьогодні ми будемо подорожувати. Подорож наша незвичайна ,а уявна. Уявіть собі ,що ви подорожуєте автобусом. А що нам потрібно для того, щоб подорожувати автобусом? Нам потрібно придбати квитки, а вони будуть не прості, а з кодом який допоможе нам зрозуміти куди ми поїдемо. Зараз ви одержите квитки на яких написані слова які склавши у прислів'я ви отримаєте підказку куди ми маємо мандрувати, про що будемо вести мову сьогодні.

Здоров'я – всьому голова.  
Нема щастя без здоров'я.  
Здоров'я - найбільший скарб у житті.  
Здоров'я мати – вік біди не знати.  
Бережи здоров'я поки молодий.  
Здоров'я не шапка – на базарі не купиш.

То ви вже здогадались , що ми вирушаємо в подорож до міста Здоров'я.  
Всі влаштувались зручненько і ми вирушаємо.  
Всім відомо, що приємно бути здоровим. І тема нашої подорожі називається так « Здоров'я – найцінніший скарб людини». А чому це так? Бо...

1. Хто здоровий той сміється,  
Все йому в житті вдається,  
Радість б'ється в нім щоднини  
Це ж чудово для людини!

2. Хто здоровий – не сумує,  
Над загадками мудрує  
Він сміливо в світ іде  
Й за собою всіх веде.

3. Здоров'я – це прекрасно.  
Здоров'я, чудово все і ясно!  
І доступні для людини  
Всі дороги і стежини.

Наша подорож триває, а он на зупинці хтось стоїть . Візьмемо його з собою?  
Та це ж лікар з казки « Лікар Айболить».  
Лікарю, а чи можете ви щось порадити нашим дітям , щоб вони росли здорові.

### **Лікар**

Друзі! Щоб здоровими бути,  
Треба навички здобути.  
І здружитися із спортом,  
Рідко ласувати тортом.  
Воду крижану не пити і не будете хворіти.  
Щоб знешкодити мікроби, руки мити треба чисто.  
Щоб здоровими зростати, треба рано уставати ,  
Подружитися з водою, з вітром , сонцем і росою.  
Спритно бігати, стрибати, і купатись, і пірнати.  
Не забувати всім щоднини їсти корисні вітаміни.  
Рух, зарядка і режим хай стануть правилами всім.  
Найкращим відпочинком для вас будуть заняття спортом, рухливі ігри,  
катання на велосипеді, взимку на санчатах, лижах, ковзанах.  
Я хочу вам запропонувати хвилинку відпочинку, а для цього нам потрібно  
зупинитись і вийти на свіже повітря. Ви згодні?

### **Фізкультхвилинка**

#### **Лікар**

Ой! Що це за дівчинка до нас підійшла? Шапочка у глині, сажа на коліні,  
пальчики брудненькі, вся замурзана така, неохайна дуже.

#### **Дівчинка**

Не вмивайтесь ніколи і не мийте навіть рук,  
Не потрібне це заняття, не вартує стільки мук,  
Знов замурзуються руки, шия, вуха все у вас.  
Та навіщо сили тратить і даремно гаять час?  
Стригтися також не варто, та й резону в тім нема,  
Бо однаково на старість облісіє голова.

( Коло дівчинки кружляє муха)

#### **Лікар**

Ой , а це що за невідомий літаючий об'єкт?

#### **Муха**

Я нахабна чорно Муха.  
Скажеш « Киш!» , та я неслуха.

Я куштую пиріжки, цукор , каву, та вершки,  
Повзаю у мисці з сиром,  
Вправно плаваю в кефірі,  
Над тарілками кружляю,  
В смітнику я скрізь гуляю,  
В бруді добре розбираюсь,  
Знайти друзів намагаюсь.  
( Підходить до дівчинки)

Довгі нігтики маєш?  
Мити руки забуваєш?  
В тебе брудні вушка?  
Ти ж моя подружка!  
( Цілує)

Ну що дорогенька, подружко, сьогодні день нашої зустрічі. Я пригощаю.  
( Дає дівчинці немите яблуко)  
Пригощайся! Брудненьке, немите, недоспіле, смачненьке!

### **Дівчинка**

Ой, напевно там багато мікробів.

### **Мікроби**

Ми – мікроби, твої друзі,  
Гидкі,бридкі, товстопузі  
Та живемо ми тут скрізь,  
У грязюці, бруді, пилі,  
Та на яблуці, що в тебе  
Любим дуже ми бруднуль ,неохайних , а чистоль  
Ми терпіти не збираємось  
І на них перебираємось,  
Якщо ті забули вчасно руки вимити  
Та сіли вітаміни брудні їсти.  
( Підходить лікар та проганяє мікробів)

### **Лікар**

Буде все у вас боліти як гігієну не любити,  
Буде світ усім не милий ,  
І не буде у вас сили.  
Коли рук своїх не мити,  
І брудну водичку пити.  
Їсти овочі не миті,  
Ось таким брудним ходити.  
Буде все у вас боліти.  
Як зарядку не робити,

Будете тоді маленькі всі безсилі і слабенькі.  
А коли немає сили світ тоді стає не милий.  
А таким ходять не слід . Ви погляньте на цей вид  
Що ж ми будемо з нею робити?  
Не залишати ж її тут. Давайте її візьмемо з собою в мене є хороший  
знайомий Мийдодир може він їй допоможе.  
Але ми її візьмемо тоді, коли вона відгадає такі загадки

Гарне я і запашне, роботяще змалку.  
Люблять всі чомусь мене вдень і на світанку.  
Кажуть, я даю красу і здоров'я й силу  
Чистоту у дім несучу, звать мене всі ... (мило).

Білих тридцять зубчиків для кучерів і чубчиків,  
По голівці ходять , волосся в порядок приводять?  
( гребінець )

Хто зі мною поведеться – той здоровий буде.  
Буде часто усміхатись білими зубами,  
Мене знає вся малеча і бабусі, й мами.  
Чистоту тримають в домі, справу знають чітко,  
Вам ім'я моє відоме, бо зубна я .... ( щітка )

### **Лікар**

Добре! Не все так погано! Діти візьмемо цю дівчинку з собою , щоб вона  
стала охайною і чистою.  
Наша подорож триває. Доки ми ще їдемо, давайте дамо корисні поради нашій  
знайомій.  
Поради дітей ( Слід їсти корисну їжу, пити чисту воду, соки, чаї,  
дотримуватись правил гігієни, вранці робити зарядку, займатись спортом,  
відпочивати на свіжому повітрі, дотримуватись режиму дня,  
загартувуватись, слідкувати за здоров'ям \проходити медогляд, не смітити  
на подвір'ї. )

### **Лікар**

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,  
Вживати поживне і тільки корисне,  
Не їсти надміру, не шкодити тілу.  
Хочеш бути ти здорова, пам'ятай тоді завжди  
Гігієна і режим хай стануть правилом твоїм!  
Ось друзі ми приїхали. Місто це чудове й чисте . Я поспішаю , а вам бажаю  
хорошої мндрівки.  
Вчитель

Ми будемо подорожувати пішки. А для того, щоб продовжити мандрівку в цьому красивому місті нам пропонують пограти в гру **«Так чи ні»**. Слухайте ж, що я вам казатиму і якщо це корисно, то підніміть одну руку, а якщо ні – то підніміть дві руки.

1. Чи потрібно робити щодня вранці зарядку?
2. Треба лягати спати пізно ввечері.
3. Треба інколи чистити зуби.
4. Треба бути завжди охайними і акуратними.
5. Відпочивайте на свіжому повітрі.
6. Переглядайте усі телепередачі на всіх каналах.
7. Мийте овочі і фрукти перед вживанням.
8. Їжте брудними руками.
9. Пийте газовану воду.
10. Читайте лежачи.

Отже, діти, в подорож.

Ми прийшли на перехрестя **Вітамінне**. Тут беруть початок дві вулиці **Овочева і Фруктова**.

## А які ви знаєте овочі? Чим вони корисні?

Давайте позмагаємось. (Поділ на дві групи. Хто більше назве овочів той і переміг)

**Брокколи** Містить клітковину, калій, фосфор, кальцій, магній, залізо, цинк, марганець, сірку, вітаміни С, В1, В2, В5, В6, А. Регулярне вживання брокколи являється відмінною зброєю проти стресів, а також мобілізує нашу імунну систему, запобігає анемії, інфекції, хворобам печінки.

**Брюссельська капуста** — в їжу вживаються зелені листові головки, містить клітковину, залізо, фосфор, калій, вітамін С, вітаміни групи В, провітамін А. Вона необхідна для правильного розвитку нервової системи та зменшує ризик вроджених вад у дітей.

**Зелений горошок** Горошок — це не тільки дуже смачний овоч, а й являє собою унікальне поєднання корисних речовин: відмінне джерело білків, вуглеводів, клітковини, містить залізо, калій, фосфор, цинк, вітамін С, вітаміни групи В. Вживання його понижає рівень холестерину; захищає від раку, позитивно впливає на кісткову тканину. Це ліки від втоми, анемії, покращує розумову діяльність, допомагає вирішувати проблеми імунної системи. Забезпечує організм енергією, не підвищуючи при цьому рівень цукру в крові.

**Кукурудза** — зерно містить багато вуглеводів: клітковину, білок, величезну кількість вітаміни групи В, вітамін Е, калій, фосфор, магній, залізо, цинк. Вуглеводи кукурудзи забезпечують організм енергією, не

викликаючи жирових відкладень. Магній захищає організм від процесів пов'язаних із захворюваннями і старінням. Вітамін Е запобігає розвитку склерозу. 150 г кукурудзи забезпечує близько 25% необхідної добової норми вітаміну В1, це позитивно впливає на роботу нервової системи, м'язів, серця та утворення червоних тілець крові.

**Морква** - містить вуглеводи, білки, каротин, Вітаміни В1, В2, В6, С, Е, Н, К, РР, а також кальцій, залізо, калій, мідь. Завдяки поєднанню цінних вітамінів та мінеральних солей морква попереджає анемію та покращує зір. Із усіх овочів морква містить найбільшу кількість бета-каротину, що сприяє захисту організму від шкідливої дії ультрафіолетових променів, надає шкірі пружність, ніжність та здоровий колір.

**Перець** — теплолюбна рослина, плоди якого в залежності від сорту мають різну форму, колір та розміри. Це джерело вітамінів С і А, а також бета-каротину. Наявність перцю в меню зменшує ризик розвитку раку та емфіземи легень. Із усіх овочів після зелені петрушки перець є найбагатшим джерелом вітаміну С. 200 г перцю покривають денну норму дорослої людини в вітаміні С.

**Помідори** — це найулюбленіший овоч в світі. Найкорисніше вживати його в сирому або свіжозамороженому вигляді. Рекомендовано при дієтах для схуднення, при лікуванні цукрового діабету та захворюваннях нирок. Містять цінну клітковину, а також кальцій, калій, фосфор та багато вітаміну А, В, С та Е.

**Селера** — в їжу використовують як наземну (стебла та листя), так і підземну (корінь) частини селери. Містить багато важливих мінеральних речовин, таких як калій, цинк, кальцій, залізо, фосфор, магній, вітаміни С, РР, Е, вітаміни групи В та провітамін А.

**Цвітна капуста** — Вона містить калій, магній, кальцій, марганець, залізо, мідь, цинк, фтор, вітаміни С, К, В1, В2, В6. Цей овоч рекомендується для профілактики ракових захворювань.

**Квасоля** — Це культура з повноцінними білками. Вуглеводів в ній в чотири рази менше ніж у зеленому горошку.

**Цибуля ріпчаста** — багата калієм, кальцієм, залізом, цинком, марганцем. Вона корисна при атеросклерозі та гіпертонії, оскільки знижує рівень холестерину в крові, розширює судини.

**Часник** — містить фосфор, залізо, цинк, йод, мідь, кобальт. Часник підвищує захисні функції організму до застудних захворювань, володіє

антимікробною та легкою знеболювальною дією, сприяє покращенню роботи серця, нирок та процесу травлення.

**Картопля** — в ній міститься багато калію, необхідного для нормальної роботи серцево-судинної та нервової систем, а також для підтримання балансу рідини в організмі.

## **А які ви знаєте фрукти і чим вони корисні?**

### **Яблука**

У яблуках містяться вітаміни А і С. Яблука виключно корисні для зміцнення серцево-судинної системи, а також для людей із захворюваннями крові, оскільки в них міститься велика кількість кровотворних елементів. Також яблука рекомендується їсти людям з такими захворюваннями, як гіпертонічна хвороба, ожиріння.

### **Груші**

У грушах містяться вітаміни С і В1. Груші рекомендується їсти при захворюваннях нирок, вони надають відмінний сечогінний дію, а також допомагають і при різних запальних процесах.

### **Персики**

У персиках є вітаміни А, В2 і РР. Персики дуже корисні людям, які страждають шлунковими захворюваннями (особливо пов'язаними зі зниженою кислотністю шлунка), запорами, а також недокрів'ям і різними серцево-судинними захворюваннями.

### **Абрикоси**

У абрикосах містяться вітаміни А, С і В15. Також в абрикосах багато калію, заліза, фосфору, магнію та різних солей. Це надзвичайно корисний фрукт. Дуже корисні абрикоси при хворобах нирок, серцево-судинної системи. Крім того, абрикоси чудово стимулюють пам'ять і сприяють активній роботі головного мозку, істотно підвищують працездатність.

### **Виноград**

Виноград є одним з найбільш багатих на вітаміни фруктів. Судить самі: у ньому містяться вітаміни С, Р, РР, а також кілька вітамінів групи В – В1, В6, В12. З інших речовин слід зазначити великий зміст у винограді вуглеводів, а також магнію, кобальту, марганцю та органічних кислот. Виноград володіє прекрасним проносним і сечогінною дією і є хорошим відхаркувальним засобом. Крім того, він дуже корисний при захворюваннях легенів, нирок, печінки, а також при гіпертонії і подагрі.

## Гранат

У гранаті також міститься чимало вітамінів. Це такі вітаміни, як А, С, В, Е і РР. Гранат чудово очищає кров, допомагає при анемії. Також з його допомогою лікуються захворювання підшлункової залози. Крім того, гранат сприяє хорошему травленню і надає значний загальнозміцнюючу дію.

## Банани

У бананах міститься велика кількість вітаміну В6, тому їх регулярне вживання в їжу корисно для крові і нервової системи. Також банани допомагають процесам розщеплювання білків, жирів і вуглеводів в організмі.

## Грейпфрути

Грейпфрут є одним з найбільш цінних джерел вітаміну С. Крім поліпшення функції серцево-судинної системи, регулярне вживання грейпфрутів в кілька разів знижує ризик ракових захворювань.

## Полуниця

Полуницю (разом з суницею) по праву називають (поряд з виноградом) найкориснішою ягодою. І справа тут не тільки у величезній вмісті вітаміну С (у чашці полуниці міститься на 25-30% більше добової норми цього вітаміну), а й у інших корисних властивостях цієї ягоди. Полуниця укріплює практично всі системи організму: імунну, серцево-судинну, також благотворно впливає на обмін речовин. Але, щоб полуниця виявляла всі свої цілющі властивості, їжте її свіжою.

## Ананаси

Вітамін С? Так. Але не тільки. У ананасах міститься велика кількість калію та інших речовин (наприклад, бромелайна), які прекрасно захищають організм від застуди, сприяють розрідженню слизу і зменшать біль у горлі та кашель. А що міститься в ананасах марганець допомагає підтримувати і розвивати кісткову систему.

За кількістю вітаміну С з великим відривом лідирують шипшина, чорна смородина та ківі, а з перерахованих вище – полуниця і грейпфрут.

*Вітаміну А найбільше в горобині, абрикосах і шипшині.*

*Вітаміном Е найбільш багаті персики, абрикоси та черешні.*

*Вітамін Р в найбільших кількостях міститься в мандаринах, винограді та черешні.*

*Вітаміни групи В в найбільших кількостях містяться в грушах, персиках і апельсинах, однак тільки в гранаті міститься вітамін В12.*

Ми подорожуємо далі. У нас попереду **вулиця «Круп'яна»**.

### **Гречка**

Я гречка маленька, зате корисна і смачненька  
Можна з мене все зварити і супи і кашу,  
І всім добре пам'ятати  
Якщо будете гречку їсти  
Будете здоровими зростати.

### **Каша вівсяна**

А я вівсяна каша  
Я з фруктами дружу  
І в гості до них кожного ранку ходжу  
Бо зваривши мене зранку з фруктами в придачу  
Ви одержите завжди  
На весь день удачу.

### **Пшенична каша**

Пшенична каша я смачна  
Люблять мене їсти  
І на свята й просто так тому що я корисна.

## **КАШІ , ДІТИ ТРЕБА ЇСТИ , ТОМУ ЩО В КАШАХ ТАКОЖ БАГАТО КОРИСНИХ РЕЧОВИН.**

А ця вулиця **«МОЛОЧНА»** всім дітям відома змалку.

### **Молоко, сметана, сир, масло**

Я молоко, я сир, сметана я , я масло корисне ,  
Всім дітям треба пам'ятати ,  
Що користі від нас багато  
А тому завжди й щодня, треба нас вживати  
Будете здоровими дітки виростати.

**Попереду зелений парк де витікає чисте джерело, а неподалік на фонтанній площі красивий фонтан.**

**Під час екскурсії дуже хочеться пити , але тут неможливо купити газовану воду.**

*А хто скаже чому? ( Газовані напої дуже шкідливі тому, що в них міститься багато консервантів, барвників та цукру).*

**А які напої корисно пити? ( чай, компот, натуральні соки)**

А от ми підійшли до гарної, чистої вулиці яка називається **Вулиця чистоти і порядку**. Тут всі дотримуються режиму дня і дуже слідкують за чистотою. А щоб було завжди чисто треба... (прибирати за собою іграшки, одяг, чистити взуття, бути охайним, дотримуватись правил гігієни).

А он видніється вулиця **Спортивна**. Стадіон великий тут .  
Рух – це життя він зміцнює здоров'я.  
О спорт! О спорт! Це просто клас!  
Дружіть із ним завжди.  
Здоров'я, силу він нам дасть  
І творчої наснаги!

А щоб було все в порядку вранці робіть всі зарядку.  
Фізкультурою займайтесь на повітрі більше грайтесь.  
Загартовуйтесь, купайтесь, не сумуйте, посміхайтесь.

Вчитель  
Швидко сплинули хвилини ось і завершується наша подорож.  
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.  
А будуть здоровими діти рости,  
То буде країна багатством цвісти!

### ***Пісня про Україну.***

**А гостям ми всім бажаємо  
Повний міх здоров'я мати  
А на згадку від дітей  
Ви прийміть дарунок цей.**