

Сценарій
ігрової програми
в рамках тижня безпеки життєдіяльності
«Про свою безпеку дбай і здоров'я зберігай»

Підготувала:
культурний організатор
Вікторенко О. І.

Добрий день, діти!

За вікном вже справжня весна, сонечко, пташки співають, все довкола зеленіє, розцвітає, росте. А, значить, саме час поговорити про наше з вами здоров'я, що потрібно робити, аби бути здоровим та як піклуватися про здоров'я.

(бесіда з дітьми «Що і як впливає на наше здоров'я, та що означає здоров'я для кожного із нас»)

Зараз наше з вами завдання трішки розслабитися відволіктися від гурткової роботи, уроків, домашньої рутини.

Вправа на розслаблення «Квітка та свічка»

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню.

- ☐ Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка.
- ☐ Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки.
- ☐ Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.
- ☐ Повторюємо кілька разів.

Молодці. Розслабилися, подихали, відволіклися. Продовжуємо далі.

Пропоную, вам, пригадати, що потрібно для цього робити у формі загадок. Я буду зачитувати загадку, а вам потрібно дати на неї відповідь.

Щоб здоров'я добре мати

Слід про нього змалку... (*дбати*)

Кожний ранок обливатись

І зарядкою... (*займатись*)

У дворі щодня гуляти,

Повноцінно їсти й... (*спати*)

Добре мити всі продукти,

Досхочу вживати... (*фрукти*)

Будете це все робити –

Перестанете... (*хворіти*)

Молодці. А зараз трішки порухаємося з вами і перевіримо вашу реакцію. Я буду зачитувати твердження, деякі з них будуть правдиві, а деякі не відповідатимуть дійсності. Ваше завдання: хлопаєте в долоні якщо твердження правдиве, тупочете ніжками – якщо це не так.

- ☐ Здоров'я – найцінніший скарб
- ☐ Їсти фаст-фуд корисно
- ☐ Ви маєте дотримуватися особистої гігієни кожного дня
- ☐ Чистити зуби потрібно через день
- ☐ Діти повинні пити тільки каву і газовані напої
- ☐ Куріння та алкоголь шкодять нашому здоров'ю
- ☐ Після вулиці потрібно мити руки
- ☐ Кожного разу коли відвідуємо громадські приміщення (магазини, школа) потрібно одягати захисну маску

Вправа «5 чинників твого відмінного здоров'я»

Кожен із вас має назвати по 5 чинників (заняття, їжа) того, що вас робить здоровим або ж, те, як ви підтримуєте свій імунітет та тіло у відмінній формі.

Молодці. На останок пропоную вам переглянути коротку мультиплікаційну пам'ятку від Совунї з мультфільму «Смішарики», що потрібно робити аби бути здоровим.

(перегляд відео)

Сценарій
ігрової програми
в рамках тижня безпеки життєдіяльності
«Про свою безпеку дбай
і здоров'я зберігай»

Підготувала:
культорганізатор
Вікторенко О. І.

Ніхто не хоче хворіти. Адже хвороба – це, як мінімум, зайві клопоти й погане самопочуття. Хороше здоров'я неможливе без здорового й збалансованого харчування, ранкової зарядки, повноцінного сну та гарного настрою. Тому, налаштувавшись на позитивну хвилю, ігрова програма в рамках тижня безпеки життєдіяльності «Про свою безпеку дбай і здоров'я зберігай», промайнула як одна мить.