

# Мандрівка в країну «Спортландію»

Автор: Постемська Лілія Степанівна

## Мандрівка в країну «Спортландію»

### Зупинка «Оздоровча»

Вчитель проводить співбесіду з учнями про значення гігієнічних процедур, зокрема умивання та обтирання, чищення зубів. Закріплює знання учнів про шляхи зміцнення здоров'я.

*Всім відомо не даремно,  
Що здоровим бути приємно,  
Тільки треба знань,  
Де здоров'я взять !*

*Ще привчайся до порядку,  
День у день роби зарядку !  
Смійся веселіш -  
будеш здоровіш !*

*Треба, вставши вранці-рано,  
Умиватися під краном.  
Лінощі жєни !  
Підведуть вони !*

*Хто зі спортом щиро дружить,  
За здоров'ям той не тужить !  
І живе сто літ !  
От що знати слід !*

Діти виконують комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Учитель знайомить дітей з правилами здорового способу життя.

Фундаментом міцного здоров'я вважається єдність тілесних і духовних сил, які знаходяться в гармонії з природними факторами, а саме:

1. Приймати контрастний душ або обливання. Гаряче купання завершувати холодним.
2. Вдихнути через рот повітря кілька разів і подумки побажати собі і всім людям здоров'я.
3. Любити навколишню природу
4. Вітатися з усіма людьми
5. Допомогати людям, чим можеш, особливо бідним, хворим, ображеним, тим, які в цьому потребують. Робити це з радістю. Відгукуватися на нужду душею і серцем.
6. Перемагати в собі жадність, лінь, страх, лицемірство, гордість.
7. Вірити людям, любити їх, не говорити про них несправедливо.
8. Звільнити свою голову від думок про хворобу.
9. Думки не відривати від справи.
10. Бути скромним.



**Що ж, діти, ви готові до подорожі !**



### **Зупинка «Естафетна»**

На цій зупинці перевіряємо спритність і швидкість молодших школярів. А ще чи дружний наш екіпаж.

Діти поділяються на команди, які стоять в колонах за лінією старту.

### **Перша естафета:**

«Садіння картоплі» - гравці, що стоять першими, тримають мішечки з картоплинами. За сигналом вони біжать і «садять» ( кладуть ) по одній картоплині в кожне коло. Другі

збирають кожну картоплину. Виграє команда, яка швидше закінчила гру.

### **Друга естафета:**

«Біг з естафетною паличкою» - за сигналом перші біжать до фішки, оббігають її, повертаються до своєї команди, передають паличку наступному гравцю.

### **Третя естафета:**

«Ведення м'яча» - за сигналом гравець виконує ведення м'яча змійкою до фішки і назад.

### **Четверта естафета:**

«Стрибки через набивні м'ячі» - гравець перестрибує через перешкоди і передає естафету наступному.

## **Зупинка «Спортивна веселинка»**

Учитель проводить вікторину, діти читають вірші і виконують пісні про спорт.

Орієнтовний зміст:

1. Що дає людині фізична зарядка ?
2. Навіщо провітрювати приміщення перед зарядкою ?
3. З якою метою проводять водні процедури і що до них входить ?
4. Назвіть прислів'я чи приказки про здоров'я ?

Після вікторини підводяться підсумки, визначається команда-переможець.

## **Зупинка «Танцювальна»**

Під музичний супровід діти вивчають рухи танців:

- «Полька»

- «Гуцулочка»
- «Гопак»

**Учитель:**

*Відпочили і погрались,*

*А тепер - тихенько в клас,*

*Щоб усі вас шанували,*

*Щоб усі любили вас.*

