**Тэма:** Сакрэты здароўя восенню

**Мэта:** дапамагчы дзецям усвядоміць значэнне садавіны і гародніны ў харчаванні чалавека, фарміраваць уяўленне пра вітаміны, іх ролю ва ўмацаванні здароўя чалавека, пра значэнне фізічнай культуры, загартавання ў жыцці чалавека; развіваць уменне разважаць, аналізаваць, параўноўваць, садзейнічаць фарміраванню ўмення аргументаваць выказанае меркаванне, развіваць вуснае маўленне вучняў, узбагачаць іх слоўнікавы запас, камунікатыўныя навыкі і рэфлексійныя здольнасці; выхоўваць уменне працаваць у групе, беражлівыя адносіны да свайго здароўя.

**Абсталяванне:** сюжэтныя малюнкі “Лета” і “Восень”, карткі для гульні “Выберы адзенне для прагулкі”, агародніна і садавіна для гульні “Цудоўны мяшочак”, пасылка ад Пудзіла Агароднага Яшы, кляновае лісце.

**Ход заняткаў**

**І. Выклік.**

Дзеці сядзяць 3-4 групамі па 7 чалавек. Для стварэння добрага настрою настаўнік просіць дзяцей паглядзець адзін на аднаго, усміхнуцца і сказаць:”Добры дзень!”

Выхавальнік. Сёння, сапраўды, добры і незвычайны дзень Калі я ішла да вас, мне перадалі пасылку. Вось яна! Давайце паглядзім, для каго яна. Выхавальнік просіць каго-небудзь з дзяцей прачытаць, каму прызначаецца пасылка.

* Вам цікава, што ў пасылцы?
* Як вы думаеце, што вам мог даслаць Пудзіла Агароднае Яша?
* Праверым?

Выхавальнік распакоўвае пасылку і дастае пісьмо, якое ляжыць зверху. У лісце ёсць фотаздымак Яшы, які выхавацель паказвае дзецям, а потым прымацоўвае да дошкі. Выхавальнік чытае ліст Яшы дзецям:

“Добры дзень, першакласнікі. Мяне завуць Пудзіла Агароднае Яша. Зараз такая пара года, калі мне вельмі сумна, бо няма ніякай працы ні ў садзе, ні ў агародзе. Я чуў, што вы вельмі любіце вучыцца і шмат чаго ўжо ведаце, а яшчэ я чуў, што вы любіце гуляць. Вось і вырашыў я праверыць, ці так гэта на самой справе. Дасылаю вам свае гульні і заданні. Калі вы іх выканаеце, то даведаецеся пра сакрэты здароўя ў тую пару года, якая зараз на дварэ. Вы зможаце ўсё разгадаць, калі будзеце думаць і разважаць. Усяго вам найлепшага! Да пабачэння! Ваш Яша”.

Выхавальнік. Пудзіла Яша хоча падзяліцца з вамі, дзеці, сакрэтамі здароўя ў тую пару года, якая зараз на дварэ.

* А што зараз на дварэ? Якая пара года? (Восень)

**Параўнанне двух сюжэтных малюнкаў “Лета” – “Восень”.**

* Паглядзіце на малюнкі і скажыце, што змянілася з надыходам

восені? (Змянілася надвор’е: менш свеціць сонейка, часта ідзе дождж, дзьме халодны вецер, адляцелі птушкі ў вырай, зніклі насякомыя, пажаўцела і апала лісце, людзі сталі цяплей апранацца.)

Пасля параўнання на дошцы пакідаецца толькі малюнак, які адпавядае восені.

* Як вы думаеце, дзеці, калі прасцей захварэць летам ці восенню? Чаму?
* Ці хочаце вы даведацца пра сакрэты здароўя, пра якія напісаў вам Яша?
* Давайце паглядзім, якія заданні ён для вас падрыхтаваў. Калі мы іх выканаем, то і даведаемся пра тое, як захаваць здароўе восенню.

**ІІ. Асэнсаванне.**

**Першы сакрэт. Гульня “Выберы адзенне для прагулкі” (групавое заданне)**

Выхавальнік дастае з пасылкі канверт, на якім напісана “Першы сакрэт здароўя”. У ім знаходзяцца 3 папяровыя лялькі (па 1 на кожную групу) і рознае адзенне для іх. Заданне: Апраніце ляльку для прагулкі ў асенні дзень. На выкананне задання даецца 5 хвілін. Потым кожная група выводзіць сваю ляльку на прагулку (прымацоўвае да дошкі).

* Ці ўсе групы правільна апранулі ляльку?
* Як правільна апранацца восенню? У што? (Паліто, цёплая куртка,

шапка, шалік, пальчаткі, боты, цёплыя чаравікі)

* Як вы думаеце, з якім першым сакрэтам захавання здароўя восенню

нас пазнаёміў Яша? (Трэба правільна апранацца, па сезону).

**Другі сакрэт. Гульня “Падабаецца табе, рабі так”**

Выхавальнік дастае з пасылкі яшчэ адзін канверт, на якім напісана

“Другі сакрэт”. У канверце лісток, на якім напісана:”Пагуляйце ў рухомую гульню”.

* Якія рухомыя гульні вы ведаеце?
* Давайце пагуляем у гульню “Падабаецца табе – рабі так”.

Адзін вучань выходзіць да дошкі і пад музыку, прыпяваючы, паказвае рухі, а ўсе дзеці паўтараюць за ім:

Падабаецца табе - рабі так,

Падабаецца табе - рабі так,

Падабаецца табе - ты другому пакажы,

Падабаецца табе - рабі так.

* Як вы думаеце, пра які другі сакрэт здароўя расказаў нам Яша?

(Трэба рухацца, гуляць у рухомыя гульні, рабіць зарадку.)

* А хто з вас кожным ранкам робіць зарадку? Трэба рухацца, каб быць

больш моцным і менш хварэць. Ёсць такое выказванне: рух – гэта жыццё.

Прымацаваць да дошкі малюнак, на якім дзеці выконваюць фізічныя практыкаванні.

**Трэці сакрэт. Гульня “Цудоўны мяшочак”**

* Вось такі цудоўны мяшочак даслаў нам Пудзіла Агароднае Яша. Як

вы думаеце, што ў ім? Яша хоча, каб мы разгадалі загадкі. А адгадкі знаходзяцца ў мяшочку. Паспрабуем?

**Загадкі**

**1.** Мяне соляць, мяне квасяць,

Мяне тушаць, мяне вараць.

Мой качан, як стары дзед,

У сто шубеечак адзет.

                (Капуста)

Ну, а паколькі зараз сезон квашання капусты – давайце пакажам, як гэта робяць.   
  
**Фізкультхвілінка**  
Мы капусту рэжам,   
Мы капусту солім,   
Мы капусту ціснем,   
Хай капуста кісне! 

**2**. От бабуля важна села

І глядзіць навокал смела.

У зямлю схавала лапаць.

Як зачэпіш – будзеш плакаць.

Гэта злосная бабуля

Называецца…

(Цыбуля)

**3.** У [бабулі родны брат](http://shkola.of.by/zolotarnik-kanadskij-invazivnoe-rastenie-ne-tak-na-sluhu-kak-e.html)

Ласкавейшы быццам,

А да слёз давесці рад,

Так, як і сястрыца.

Сам сабе наўме панок,

А прасцей сказаць…

(Часнок)

**4.** – А гэтую гародніну любяць не толькі зайцы.

Царэўна ў няволі,

у цёмнай каморы.

А косы – на сонцы,

На вольным прасторы.

(Морква)

**5.** Каралевіч з садоў  
Усіх парадаваць гатоў.  
Ёсць з румяненькім бачком  
І з весёлым чарвячком.  
Кругленькі і з ямачкай  
Наліўны...

(Яблычак)

Калі загадка разгадана правільна, выхавальнік дастае з мяшка адпаведную садавіну ці агародніну.

* Дзякуй Пудзілу Яшу за загадкі. А ці здагадаліся вы, як усе гэтыя

прадметы звязаны з трэцім сакрэтам здароўя? Што хацеў сказаць нам Яша? (Трэба есці больш садавіны і гародніны, бо ў іх шмат вітамінаў, яны карысныя для здароўя.)

**Гульня “Карысна – некарысна”.**

Работа ў групах з прадметнымі карцінкамі. Дзеці павінны з шэрагу карцінак за 5 хвілін выбраць тыя, на якіх намаляваны прадукты, карысныя для здароўя, і прымацаваць іх да дошкі магнітамі пад словамі “Трэці сакрэт здароўя”. Потым адбываецца ўзаемаправерка.

* Дзеці, а якія парады вы далі б сваім сябрам?

**Верш пра карысныя прадукты.**

**1-ы вучань:**

Салодкай ежай, шакаладкай

Ты не захапляйся.

**2-і вучань:**

За вострым і салёным

Таксама не ганяйся.

**3-і вучань:**

Агародніна і фрукты –

Вось карысныя прадукты!

**ІІІ. Рэфлексія. Вынікі заняткаў.**

* Што ж трэба рабіць, каб здаровымі восенню быць? (на дошцы

3 сакрэты здароўя)

* Хто хацеў бы даведацца больш пра вітаміны, якія ёсць у агародніне і

садавіне? (Заўтра мы пагаворым пра тое, якія вітаміны ёсць у садавіне і агародніне.)

**Верш.**

**1-ы вучань:**

Раніцай прачынайся,

Сабе і людзям усміхайся!

**2-і вучань:**

Фіззарадкаю займайся,

Аблівайся, выцірайся!

**3-і вучань:**

Заўсёды правільна харчуйся,

Па сезону апранайся,

У школу смела адпраўляйся!

Выхавальнік.

* Хто будзе прытрымлівацца гэтых парад, падыміце руку?
* Калі вам спадабаліся парады Яшы, яго загадкі і гульні, падыдзіце да

дошкі і прымацуйце да іх кляновыя лісточкі, што ляжаць на вашых партах. Давайце зробім букет для Пудзіла Яшы.