Праздник «Будьте здоровы!».

Оформление:

1.Видео «Полёт на самолёте»

2. Выставка рисунков на тему «Будьте здоровы»

3. Пословицы: «Здоровье дороже золота»

 «В здоровом теле- здоровый дух»

 «Чистота- залог здоровья»

 «Здоровье- это единственная драгоценность»

 4. Шары

5. Презентация «Вредные привычки»

Звучит музыка, на сцене появляется ведущий.

**Вед.** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю «здравствуйте», а это значит, что я желаю всем здоровья! Почему люди при встрече желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самое главное. Ведь недаром люди говорят:

**«Здоровье – самое главное»**

**«Здоровье – это единственная драгоценность»**

**«В здоровом теле- здоровый дух»**

Сегодня мы с вами отправляемся путешествовать в город Здоровейск на самолёте. Ребята, вы готовы путешествовать? Тогда сядьте прямо, пристегните ремни Показать символически). Мы взлетаем (на экране появляется салон самолёта, шум винтов) С нами отправляется в путешествие замечательный доктор Чистюлькин. И сегодня он даёт нам совет:

**Чистюлькин**: Много грязи вокруг нас

 И она в недобрый час

 Принесёт нам вред, болезни,

 Но я дам совет полезный,

 Мой совет совсем несложный-

 С грязью будьте осторожны!

**Вед.**: Наша первая остановка по пути в город Здоровейск в аэропорту **«Угадайка»**

1. Лечит маленьких детей, 2. Ускользает, как живое,

Лечит птичек и зверей Но не выпущу его я,

Сквозь очки свои глядит Белой пеной пенится … (мыло)

Добрый доктор … (Айболит)

 3.Зубастая пила в лес густой пошла,

Весь лес обходила, ничего не спилила. (расчёска)

 4.Просыпаюсь утром рано

 Вместе с солнышком румяным.

 Заправляю сам кроватку,

 Быстро делаю … (зарядку)

- Гигиеническое средство по уходу за зубами. (паста)

- Приспособление для мытья тела мылом и горячей водой. (мочалка)

- Она бывает зубная, для одежды и обуви. (щётка)

- Его используют для сушки волос. (фен)

**Вед.** Молодцы, ребята!

Мы продолжаем наше путешествие. Тогда сядьте прямо, пристегните ремни. Наша следующая остановка **«Успевайка».** Как вы думаете, почему она так называется?

Правильно, потому что успевайки всё успевают делать: и хорошо учатся в школе, и посещают кружки, занимаются спортом и помогают дома. А вот как им это удаётся, мы их сейчас об этом и спросим.

Например:- «Я сразу встаю утром по сигналу будильника, быстро делаю зарядку , и она заставляет меня быть бодрым. Могу поделиться некоторыми упражнениями (показывает, просит повторить за ним)»

- А мне помогает ещё и пословица «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня»

- Если я устаю, то делаю паузу. Например, физминутку (просит за ним повторить)

1- подняться, потянуться

2- согнуться, разогнуться

3- в ладоши 3 хлопка, головою 3 кивка

 на 4 -руки шире

5- руками помахать

6- за парту сесть опять

- А я соблюдаю режим дня, поэтому всё успеваю сделать. И т.д.

**Вед**. Большое спасибо вам, успевайки, за советы. Я думаю, что ребята прислушаются к вашим советам и будут обязательно их придерживаться. Пристегните ремни, летим к следующей остановке **– «Зелёная аптека»**

 **Викторина «Да-нет»**

1. Правда ли, что можно запастись витаминами на целый год? (нет)
2. Правда ли, что растения помогают человеку от болезней? (да)
3. Правда ли, что надо выпивать ежедневно 2 стакана молока? (да)
4. Правда ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)
5. Правда ли, что взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
7. Правда ли, что в плодах шиповника содержится много витаминов? (да)
8. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
9. Правда ли, что полезно есть все фрукты? (да)
10. Правда ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
11. Правда ли, что долгое увлечение работой с компьютером приносит вред детям? (да)

**Чистюлькин** (выходит на сцену с вязанкой лука на шее).

 А я вам расскажу о пользе лука. «Лук – от семи недуг» так говорит пословица. В древности врачи использовали целебные свойства лука, готовили из него лекарства. Луковый сок помогает при воспалении горла, улучшает деятельность желудка, повышает аппетит. Луком лечили фурункулы, мозоли, обожжённые места. Лук включали в рецепт солдат для придания им силы, выносливости, предохранения от болезней. Запомните это дети.

**Вед.** А мы продолжаем наш полёт. Пристегнулись, летим. Следующая остановка – «Зарядкино».

**Чистюлькин** Хотя тема и важна,

 Физкультурная зарядка

 Даже зайчику нужна.

 Чтоб добыть себе морковку,

 Провести лису-плутовку,
 Для любой другой сноровки

 Надо сильным быть и ловким.

**Сценка «Крепыш и куталка»**

Крепыш: Говорил я им зимой:

 Закалялись бы со мной.

 Утром бег и душ бодрящий,

 Как для взрослых, настоящий!

 На ночь окна открывать,

 Свежим воздухом дышать.

 Ноги мыть водой холодной.

 И тогда микроб голодный

 Вас вовек не одолеет.

 Не послушались – болеют!

Куталка: Поздно поняли мы, братцы,

 Как полезно закаляться.

 Кончим кашлять и чихать,

 Станем душ мы принимать

 Из водицы ледяной.

Крепыш: Погодите! ОЙ-ОЙ-ОЙ!

 Крепким стать нельзя мгновенно,

 Закаляйтесь постепенно.

**Вед.** Да, чтобы быть здоровым, надо гулять на свежем воздухе, закаляться постепенно. Надо помнить правила закаливания:

- Одеваться по погоде и не кутаться.

- Делать зарядку и дружить со спортом.

- Обтираться полотенцем, принимать прохладный душ.

А мы отправляемся в полёт. Наша следующая остановка – **«Игровая».**

 Веселитесь и шумите

 Вы, пожалуйста, всегда.

 Не болейте никогда.

 А когда вам станет скучно,

 Только крикните: «Игра!»

1. Надуть шарик. У кого он лопнет первым, тот самый сильный.
2. Бег на скакалках.

Остановка **«Вредные привычки»**

**Вед.** Дети, как вы думаете, почему жители «Здоровейска» так назвали эту остановку? Какие вредные привычки вы знаете? Да, самые вредные привычки – это грызть ногти, не мыть руки, курение.

1. *Презентация на тему «Вредные привычки»*
2. *Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»*

- Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

- Кто из вас скажите, братцы, забывает умываться?

- Кто из вас такой хороший загорать идёт в галошах?

- Кто умеет отдыхать, бегать, прыгать и скакать?

- Кто не чёсан, не умыт и всегда подолгу спит?

- Кто из вас , из малышей ходит грязный до ушей?

- Кто из вас, скажите прямо, любит папу, любит маму?

Остановка **«Парк хорошего настроения»**

**Вед**. Наше путешествие подходит к концу. И наша последняя остановка «Парк хорошего настроения». Жители города «Здоровейска» стараются никогда не унывать, помогать друг другу в трудную минуту и приносить радость окружающим.

- Как вы думаете, почему людям нужно хорошее настроение?

- Каким образом его можно создать?

Прежде всего это положительные эмоции. Старайтесь говорить друг другу только хорошие, добрые, ласковые слова, помогите в трудную минуту, рассмешите, когда это необходимо.

**Чистюлькин:** Если только рассмеяться,

 То наступят чудеса –

 От улыбок прояснятся

 И глаза, и небеса.

 Ну-ка, взрослые и дети,

 Улыбнитесь поскорей,

 Чтобы стало на планете

 И светлее, и теплей.

Номера художественной самодеятельности.

1. Гимнастический этюд.
2. Частушки «Будьте здоровы»
3. Гимнастический танец
4. Физминутка «Хлопай-топай!» ( студия детского праздника «Мальвина»)

**Вед.** Ну, а теперь подведем итог нашего занятия: Какое самое главное богатство в жизни человека?

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться.

Каждый раз перед едой прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь, это так поможет вам.

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья.

Я открыла вам секреты как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы и легко вам будет жить!

**Чистюлькин:** Вам спасибо за вниманье,

 За задор и звонкий смех,

 За азарт соревнованья,

 Обеспечивший успех.

 Вот настал момент прощанья,

 Будет краткой наша речь

 Говорим мы: «До свиданья!

 До счастливых новых встреч!»

**Желаем вам крепкого здоровья!**