Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу здравствуйте – это значит желать здоровья. И мы с вами поговорим сегодня о том, что же нужно делать, чтобы сохранить здоровье.

(Ученики читают стихи):

1. Всем известно, всем понятно,  
   Что здоровым быть приятно.  
   Только надо знать,  
   Как здоровым стать.
2. Чтобы были мы красивыми,

Чтобы не были плаксивыми,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело…

Чтобы громче пели песни,

Чтобы жили интересней…

1. Надо рано подниматься

Зубы чистить, умываться.

Молоко любить коровье,

За своим следить здоровьем.

1. Заниматься спортом,

По утрам зарядкой

Будет со здоровьем

Все тогда в порядке!

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни. **А что, значит, быть здоровым?** (ответы детей)

**1 конкурс**

Выберите слова характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это …. человек.

крепкий толстый неуклюжий

ловкий сутулый стройный

сильный бледный весёлый

красивый румяный

(Каждая команда получает карточку со словами)

На доске начало пословицы, задача закончить ее:

Чистота – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

В здоровом теле – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**2 конкурс**

Чтобы всегда оставаться здоровыми, нужно соблюдать определенные правила и беречь свое здоровье. Как гласит народная мудрость: Чистота – залог здоровья. Сейчас мы отгадаем загадки о предметах, которые должен использовать каждый человек.

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было...

Что, ребята?..(Мыло)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый. (душ)

Следующая пословица «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Чтобы вырасти сильными каждое утро нужно начинать с зарядки. Давайте встанем и все вместе сделаем несколько упражнений.

(Проведение Физ.мин)

**3 конкурс**

Поставь знак «+», если полезно, знак «-», если вредно.

Чистить зубы два раза в день

Смотреть близко телевизор.

Тереть глаза грязными руками.

Часто есть сладкое.

Кушать фрукты и овощи.

Грызть ручки и карандаши.

Гулять на свежем воздухе.

Грызть ногти.

Кататься на лыжах.

Мыть руки перед едой. (за каждый верный ответ 1 балл)

Для того чтобы оставаться здоровыми, чтобы организм получал все, что ему необходимо, нужно правильно питаться. Как вы думаете, ребята, что значит правильно питаться?

Верно, нужно есть поменьше сладкого, употреблять в пищу богатые витаминами овощи и фрукты.

Нам пришло письмо от Карлосона :

Здравствуйте, дорогие друзья!

У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах «звёздочки», всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.

Ваш Карлсон»

Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Давайте пойдём в магазин и отберём для него полезные продукты. (слайд 3,4)

А теперь немного поговорим о витаминах.

Что вкусней всего на свете?

Ты подумал о конфете?

А вот я о витаминах.

Мы найдем их в мандаринах,

В ананасах и бананах,

Что растут в далеких странах.

И о груше не забудем,

Всякий фрукт полезен людям.

Витамины сегодня пришли к нам и сейчас расскажут о себе:

**Я – витамин А.** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я. Меня вы найдете в морковке, капусте, помидорах, перце. (слайд 5)

**Я, витамин В.** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я. Меня вы найдете в свекле, яблоках, редисе, зелени салата. (слайд 6)

**- Я, витамин С.** Я, король витаминов. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я. Меня вы найдете в лимоне, красной и черной смородине, луке, груше. (слайд 7)

Спасибо витамины. Как много интересного и полезного мы узнали.

**4 конкурс**

А теперь следующий конкурс. Послушайте стихотворение, запомните и напишите, какие овощи росли в огороде:

Посадила баба Фекла в огороде лук да свеклу.

А любимый внук Антошка посадил чеснок с картошкой,

И морковку, и капусту, чтобы борщ был летом вкусный.

Не забыл про помидоры: посадил их вдоль забора.

Огурцы, укроп, петрушку - чтоб любили все друг дружку.

Витаминный огород требует больших хлопот.

Бабка Фекла в борщ кладет все, что у нее растет.

- Молодцы ребята, а теперь давайте подумаем какой овощ самый полезный?

Сценка «Спор овощей»

Так какой же овощ самый нужный и полезный?

Ребята, все вы молодцы и отлично поработали сегодня. Теперь жюри подведет итоги, а мы с вами поиграем в игру « Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

кто согласно распорядку выполняет физзарядку?

Молодцы ребята, на этом наше мероприятие окончено. Теперь вы четко знаете, что нужно делать, чтобы сберечь свое здоровье.