**Я здоровье сберегу- сам себе я помогу.**

**Цель работы:** научить детей вести здоровый образ жизни

**Задачи:**

* пропаганда здорового образа жизни;
* закрепление знаний правил личной гигиены;
* развитие общей культуры личности учащихся, расширение кругозора

**ХОД ПРАЗДНИКА**

**1 ведущий.**

Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте!  
Всем говорим Вам от души.  
Мы рады Вас видеть на празднике  
И взрослые, и малыши!

**2 ведущий.**

Приветствуем всех, кто время нашел  
И в школу на праздник Здоровья пришел.   
Пусть ветер холодный стучится в окно,   
А в зале у нас тепло и светло.

**1 ведущий.**

Быть здоровыми хотят  
Взрослые и дети.  
Как здоровье сохранить?  
Попробуем ответить.

**2 ведущий.**

В мире нет рецепта лучше-

Будь с режимом неразлучен,

Проживешь до 100 ты лет –

Вот и весь скажу секрет.

**1 ведущий.** Ой, а кто это к нам идет?

(Входит девочка одетая в чистое платье, на которое прикреплены предметы гигиены - зубная щетка и паста, расческа, носовой платок, в руках полотенце).

**ГИГИЕНА:**

Добрый день! Я - чистота!   
С вами быть хочу всегда.   
Сначала познакомлюсь с вами,   
Чтобы стали мы друзьями.

**1 ведущий.**

Вон Наташа, Дима, Валя, Там Сережа, Света, Галя, Костя, Вова, рядом Гена. А как Вас звать?

**ГИГИЕНА:**

Я пришла Вас научить   
Как здоровье сохранить.   
Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час   
Принесет нам вред, болезни,  
Но я дам совет полезный,   
Мой совет совсем не сложный-  
С грязью будьте осторожны!

(В дверь заглядывает Грязь.)

**ГРЯЗЬ:**

Вы про грязь? (вбегает в зал)   
Ну, я вас!

(Грязь все время чешется. Направляется к Гигиене)

**ГИГИЕНА:**

Ты ко мне не приближайся!  
И ко мне не прикасайся.

**ГРЯЗЬ:**

Ах-ах-ах! Какое платье!  
Да ведь не на что смотреть!  
Я б такое не надела.  
У меня - другое дело!  
От борща пятно большое,  
Вот сметана, вот жаркое,  
Вот мороженое ела,  
Это - в луже посидела.  
Это клей, а здесь чернила.  
Согласитесь, очень мило.  
Я наряд свой обожаю,  
На другой не променяю,  
Я открою вам секрет;  
Лучше платья просто нет...

(Идет в зал, здоровается с детьми за руку. Гигиена следует за ней, вытирает полотенцем детям руки иоттаскивает ее от них.)

**ГРЯЗЬ:**

Вы не вымыли посуду?  
Значит, скоро я прибуду.  
Если пол вы не помыли -  
Меня в гости пригласили.  
Перестаньте убираться,  
Окна мыть, пол подметать,  
Ненавижу тряпки, щетки,  
Я, друзья, боюсь щекотки.   
Забираюсь в уголки,   
Там, где пыль и пауки.   
Чистоту я не терплю,  
Тараканов, мух люблю.  
Где вы, славные ребята?  
Изо всех углов ползите,   
Паутины наплетите!

**2 ведущий.** Ах, ты, противная грязь! Что ты себе позволяешь? Мы тебя ничуть не боимся! Наши ребята любят чистоту и порядок.

**ГРЯЗЬ:** Нет! Нет! Я вам не верю. Все дети ленивые и неряхи. Они ничего не смыслят в чистоте.

**ведущ:** А мы сейчас проверим. Какие предметы личной гигиены вы знаете?

(Ответы детей из зала.)

**ГРЯЗЬ:** Мыло, расческа, щетка... Да они даже не знают, как ими пользоваться. Я вот сейчас проверю их и докажу, что я самая лучшая подруга детей.

**ведущ:** Ребята, будьте внимательны! Не поддавайтесь проделкам Грязи. .загадки.

**ведущ:** Ну, теперь убедилась! Наши дети все знают и умеют.

**ГРЯЗЬ:** Мне у вас не нравится! Куда же мне отправиться? Уж так и быть - я ухожу, Но я еще вам отомщу! (уходит).

**ведущий.** Молодцы, ребята! Дружно мы справились с Грязью. Думаю, что она к нам больше никогда не придет.

-Ой, смотрите! К нам идет доктор Айболит!

**АЙБОЛИТ:** Здравствуйте, ребятишки - девчонки и мальчишки! В поликлинику я шел. И на праздник к вам зашел. Как вы чувствуете себя? Не болит ли голова? Если плохо кому, детки, То я выпишу таблетки.

**-ведущий.** Спасибо, доктор Айболит, что Вы пришли к нам на праздник! Будьте нашим гостем.

***Айболит:***  
Да, я доктор  Айболит,  
Но давно у зверей   
Ничего не болит.  
Все здоровы, здоровы отменно,  
Я не нужен им стал постепенно.

***Лиса:***

“Покидайте, доктор, Африку скорей   
И спасите, доктор, от беды людей!

Научите людей быть здоровыми,  
Стали люди совсем бестолковыми!”

***Айболит:***

Я уже! Я бегу! Я лечу!  
В помощь верных зверей прихвачу!

Слушайте, дети, внимательно!

Правила здорового

образа жизни

выполняйте обязательно!

***Волк:***

Будьте аккуратны,

забудьте  про лень –

чистите  зубы

каждый день!

***Мышка:***

Если  хотите быть здоровыми –  займитесь водными процедурами!

Кушайте только полезные продукты!

Кушайте овощи,

Кушайте фрукты!

***Айболит:***

Сухарики?  Чипсы?

 И газвода? Забудьте, друзья,

про них   НАВСЕГДА !

***Ежик:***

Зимой на лыжах бегайте,

 резвитесь    на катке,

А летом, загорелые,

купайтеся в   реке.

***Все вместе:***

Любите прыгать, бегать,

играть тугим мячом,Здоровыми вы будете – Болезни нипочём!

**АЙБОЛИТ:** Вам, мальчишки и девчушки, Приготовил я стихи. Если мой совет хороший.

Дружно хлопайте в ладоши. На неправильный совет, говорите: нет, нет, нет.

1. Постоянно нужно есть для зубов для ваших  
   Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.  
   Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.
2. Не грызите лист капустный, Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет?

- Нет, нет, нет!

3. Говорила маме Люба: -Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?   
Молодчина Люба? -Нет.

4. Блеск зубам чтобы придать, Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика и почистить зубики. Это правильный совет?

-Нет, нет, нет!

5. Ох, неловкая Людмила  
На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает, Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет? Молодчина Люда?

- Нет!

6. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти нельзя. Если мой совет хороший Вы похлопайте в ладоши.

7.Зубы вы почистили  
И идете спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
-Нет, нет, нет, нет!

- Молодцы! Вы все знаете. Ну а кто скажет мне, с чего надо начинать день? Что помогает нам быть сильными и здоровыми?

Правильно, зарядка!

**Ведущий:**

В нашем распорядке   
Утром есть зарядка,  
Все без исключения  
Вспомним упражнения. *(звучит музыка - дети делают зарядку)*

(Вбегает мальчик в спортивном костюме)

**Мальчик:**

Эй, ребята, соберитесь  
На зарядку становитесь. (Под музыку дети выполняют упражнения)

**Информационный блок.**

**Ведущий:**  Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков. И сейчас мы послушаем ребят, которые нам расскажут об этом.

**Курение.**

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.  Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

  Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

**Алкоголизм.**

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

**Наркомания.**

 Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

**Частушки**

1.

Мы частушек много знаем,  
И хороших и плохих.  
Хорошо тому послушать  
Кто не знает никаких.

2.

Поленился утром Ваня  
Причесаться гребешком,  
Подошла к нему корова  
Причесала языком.

3.

Я под краном руки мыла  
А лицо умыть забыла,  
Увидал меня Трезор,  
Закричал: “Какой позор”.

4.

Жизнью я довольна очень,  
И пою я и пляшу,  
Потому что днем и ночью  
Свежим воздухом дышу.

5.

Помни лозунг ты такой:  
“Руки мой перед едой”  
Чтобы это не забыть  
Надо снова повторить.

6.

Всем ребятам мы желаем  
Никогда вам не болеть  
Больше спортом заниматься  
Чувство юмора иметь.

**Вед.Режим дня** – это четкий распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

**Дети читают стихи.**

***Ученик 1:***

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять.

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

***Ученик 2:***

На занятиях сиди

И все тихо слушай.

За учителем следи

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

***Ученик 3:***

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Все в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

Ведущ. ребята, чтобы человек был здоров ему необходимо закаляться.

-с помощью чего происходит закаливание? Загадки.

-солнце

-Воздух

-вода

Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья.

Правила закаливания.

-доскажи словечко.

Стих Паздников Ваня.

1 Здоровье – это кладезь.   
 Его нельзя купить,   
 Однажды потерявши,   
 Его не возвратить.

2 Не одолжить у друга,   
 Не выиграть в лото,   
 Ведь без здоровья счастье,   
 Поверьте, уж не то.

3 Не порадует работа,   
 Да и денег не скопить   
 В общем, без здоровья плохо,   
 Очень плохо людям жить.

4 Несомненно, что здоровье  
 С детства нужно укреплять  
 Физкультурой заниматься,  
 Бегать, прыгать и играть.

5 Фрукты есть как можно больше,  
 Предварительно помыть,  
 А гуляя после школы,  
 Про уроки не забыть.

6 И поэтому, ребята.  
 С вами ждём мы новых встреч  
 И надеюсь, что здоровье  
 Все вы будете беречь!

**ГРЯЗЬ:**

Плохи совсем мои дела  
И здесь друзей я не нашла, (уходит)

**2 ведущий.**

Смелым, сильным и здоровым  
Будет он, и ты, и я  
Если рядом и повсюду   
С нами будет чистота!   
Запомнить нужно навсегда   
Залог здоровья - чистота!

Звучит песня “ Если хочешь быть здоров…”

Презентация прилагается.