**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.