# В здоровом теле здоровый дух

**Цели:** ознакомить детей с гигиеническими правилами; научить приемам снятия напряжения; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** на доске вывешивается плакат «В здоровом теле здоровый дух»; рисунки зубной щетки, расчески, мячей, зубной пасты, мыла; костюмы Мойдодыра, Айболита, Карлосона, Незнайки, Зайца; волейбольные мячи.

**Ведущий**:

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть зима смотрит нам в окно,

Но в классе у нас уютно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

(В зал вбегает грязный мальчик.)

**Мальчик:**

Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка как лягушка ускакала от меня…

**Ведущий:**

Что с тобой случилось?

Расскажи, что приключилось?

**Мальчик:**

За мной мчится Мойдодыр –

Всех мочалок командир!

У меня на шее - вакса!

У меня под носом – клякса!

У меня такие руки…

Ой, я слышу, он идёт!

Сейчас меня он заберёт!..

(входит Мойдодыр.)

**Мойдодыр:**

Где тут гадкий, где тут грязный

Неумытый поросёнок?

**Ведущий:**

Подожди, Мойдодыр, не ругайся

И на мальчика так не бросайся!

**Мойдодыр:**

Долго мне пришлось терпеть

И на грязь его смотреть.

Все ребята просыпаются

И, конечно, умываются.

Он один не умывался

И грязнулею остался!

Перед тем, как сесть поесть,

Правило такое есть:

Надо в руки мыло взять

И в воде пополоскать.

Он же мыло не берет,

А хватает бутерброд!

Даже после туалета

Он ко мне заходит редко!..

**Ведущий**:

Мойдодыр! Во всём ты прав!

Мальчика с собою взяв,

Вместе мы с тобой пойдём

И в порядок приведём этого ученика!

Ну, а гости?

Вы пока послушайте песню.

***( Звучит песня)***

Ученик наш чистым стал!

**Мальчик**:

Я и сам не ожидал,

Что могу таким я быть!

**Ведущий:**

Просто надо не забыть

Как построить режим дня.

Повторим его, друзья!

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!

1. Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

1. На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

1. Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём.

Нам болезни нипочём:

Вон как жонглируем мячом…

(Выступление гимнастов с мячами).

**Мальчик:**

Да-а, вот это видно: класс!

Стало плохо мне сейчас!

Предо мной все закружилось,

В голове все помутилось.

**Ведущий:**

Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

Знаю! Здесь вблизи сидит

Добрый доктор Айболит.

**Мальчик:**

Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров…

**Ведущий:**

У тебя ужасный вид.

Визит к врачу не повредит.

(Выходит Айболит).

**Айболит:**

Я добрый доктор Айболит.

Если что-то заболит,

Время зря не теряйте,

Свою боль мне доверяйте.

А меня все знают тут:

Звери и детишки…

**Ведущий:**

Вот опять сюда идут

Девчонки и мальчишки.

**Дети:**

Здравствуй, доктор Айболит!

**Айболит:**

Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Есть и йод и вата.

**Мальчик:**

Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне.

Не хочу я даже сладость –

Вот какая везде слабость…

**Айболит:**

Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу – тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже…

Та-ак, на что это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

**Ведущий:**

Посоветуемся вместе.

**Дети:**

- Надо дать ему таблетки!

- В нос закапать из пипетки!

- Надо выпить порошок!

- Антибиотиков мешок!

- Надо дать ему микстуры!

- Справку дать от физкультуры!

**Айболит:**

Нет, ребята, в этом вы

Совершенно не правы!

Ваши знания видны,

Но таблетки вам вредны!

Организм ваш молодой –

Сам он справиться с бедой.

Только чуда вы не ждите –

Себе сами помогите.

А помощников не счесть!

Травы лечащие есть:

Отвари и пей, когда

Подойдет к тебе беда.

Баня с паром, кипятком,

Веником и лежаком…

**Мальчик:**

Нет! Сегодня я купался!

Без ушей чуть не остался…

**Айболит:**

Нет, так нет! Тогда скорей

Чая с мёдом ты попей,

Иль с вареньем из малины,

Или с соком из рябины.

У природы есть секрет,

Как быть здоровым много лет.

Солнце, воздух и вода

Помогают нам всегда!

И за дело принимайся.

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Спортом больше занимайся.

К докторам не обращайся.

Ты к занятиям готов?

До свиданья, будь здоров!

**Мальчик:**

Вот спасибо, доктор, вам.

Каждый должен думать сам,

Как здоровье сохранить

И болезни победить!..

**Ведущий:**

Айболит, от всей души

Тебе споют малыши…

(Звучит песня.)

(Выходит Карлсон с трехлитровой банкой варенья.)

**Карлсон:**

Ещё ложечку одну…

Ой! Ушла она ко дну!

А! залезу прямо так –

Я руками есть мастак!

(Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы).

Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора…

(Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится.)

Мама! Что такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

(К Карлсону подходят дети.)

**Дети:**

Здравствуй, Карлсон!

**Карлсон:**

Привет…

**Дети:**

Что грустишь ты? Дай ответ…

**Карлсон:**

Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?..

**Дети:**

Где же ты сегодня был?

**Карлсон:**

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?..

**Дети:**

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

**Карлсон:**

Чтобы сесть, нужна кровать, а до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог…

Ох, зачем я ел пирог…

Если б я пирог не ел,

То, конечно же, взлетел!

У меня горячий лоб,

А все жадности микроб.

Если б не было его:

Не случилось б ничего!

**Дети:**

Карлсон, ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

**Карлсон:**

Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Всё – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог…

**Ведущий:**

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже нужен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье и торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

**Карлсон:**

Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?..

**Дети:**

Когда похудеешь, ты к нам прилетай,

Пляски и танцы учить начинай!

На пользу движенье, музыка, смех.

Смотри, как ребята радуют всех…

***(танец)***

Теперь потихоньку на крышу пойдём

И сказочный домик Карлсона найдём…

**Карлсон:**

Прощайте, друзья!

В путь на крышу готов.

Зачем же я ел этот вкусный пирог?..

(Все уходят. Появляется Незнайка.)

**Незнайка**:

Прыгают тут целый день.

Танцевать мне было б лень.

Пусть девчонки ноги крутят,

А мальчишек пусть не мутят.

Спортом танцы не назвать!

Я бы стал в хоккей играть…

(Сзади подходят дети. Незнайка их не замечает.)

Прыгал бы в длину с шестом,

Стоял на месте б золотом!

Я бы… Я бы… Я бы взял

Штангу без труда поднял…

Ну, а танцы – ерунда!

Подготовка не нужна!

**Дети:**

А-а, Незнайка к нам пришёл,

Снова речь свою завёл!

**Незнайка:**

Добрый день! Да, я скажу,

Просто с ужасом гляжу,

Просто не могу смотреть,

Как начнёте плясать, петь!

**Дети:**

Не плясать, а танцевать!

Разницу пора бы знать!

**Незнайка:**

А зачем? Знать, понимать

Ноги как передвигать?

Физкультурой я займусь:

Сорок раз я подтянусь!

**Дети:**

Ты врунишка и зазнайка!

Ты всё выдумал , Незнайка!

Мы в спортзале ежедневно

И признаем откровенно,

Что тебя у турника

Не видали мы пока.

И зимой в хоккей играли,

Но тебя не замечали.

Так что нас не проведёшь!

Ты всё врёшь! Врёшь! Врёшь!

**Незнайка:**

Да не вру я, а мечтаю.

В облаках я всё летаю…

**Дети:** На земле пора бы жить.

С физкультурою дружить.

Хилый, слабый ты, неловкий…

Приходи на тренировки,

Мы попробуем помочь…

**Незнайка:**

Заниматься мне невмочь!

Знаю ваши я зарядки:

Пальцы врозь, а вместе пятки!

Танцы – это чепуха!..

До свидания! Ха-ха!..

(Незнайка убегает.)

* Не закрутишь ничем гайки

Ты такому вот незнайке!

Чтобы сильным быть и ловким

Помогают тренировки!

* В нашей школе мы не только

Физкультурою живём.

Но ещё мы тренировкой

Репетиции зовём.

* Чтобы танец станцевать,

Надо очень сильным стать!

Чтобы в танце был успех,

Нужно прыгать выше всех!

* Чтобы элегантным быть,

Ловкость надо нам развить!

Чтобы руки-ноги гнуть,

Надо мышцы растянуть!

Танцы - это тот же спорт,

А не отдых, не курорт!

* В нашей школе все танцуют,

А ещё поют, рисуют,

Лепят, строят, изучают:

Ничего не упускают!

Но здоровье выше всех –

Нам оно даёт успех!

И в учёбе, и в труде:

С физкультурою везде!

Кто ты, парень, подходи…

**Заяц:**

Я заяц из «Ну, погоди!»

Устал я от волка скрываться,

Хочу у вас спортом заниматься.

Чтоб сильным и ловким стать,

Чтоб волка я мог побеждать!

**Дети:**

Во-он сидит директор наш.

Документы ему отдашь.

Завтра в школу приходи,

С собой форму приноси.

Будешь много заниматься –

Перестанешь всех бояться.

Станешь самым сильным в школе

И, конечно же, на воле

Волк к тебе не подойдёт,

Стороною обойдёт…

**Заяц:**

Берегися, серый волк,

Заплачу тебе я долг!

Вот как лапой размахнуся…

Ой, не могу, ещё боюся!

**Ведущий:**

Лапы лучше приготовь

Для того, чтоб хлопать вновь.

Есть у нас один танцкласс:

Он станцует и для вас…

(Танец)

Друзья! Нам прощаться настала пора!

Чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек!

Мы «Здравствуйте», вам напоследок кричим,

И песню в подарок вам дарим…

(Песня).

Список использованной литературы.

1. Ковалько Е.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: ВАКО, 2004.

2. Яровая Л.Н., Жиренко О.Е., Барылкина Л.П., Обухова Л.А. Внеклассные мероприятия. 2 класс.-2-е изд. Доп.-М.: ВАКО, 2005.-192с.-(Мозаика детского отдыха).

3. Максимова Т.Н. Классные часы: 1 класс,- М.: ВАКО, 2008.-272с.- (Учебный год).