**Сценарий конкурса чтецов «Здоровье».**

**Вед.1**: Ребята, мы рады всех вас приветствовать в этом зале! Сегодня наш конкурс посвящен здоровью. Вы все знаете, как важно беречь и укреплять здоровье, потому что от его состояния зависит продолжительность нашей жизни.

**Вед.2**: Сегодня мы услышим много полезных советов в стихах, а слушать наших чтецов будут их товарищи по группам, жюри (……..) и еще один специальный гость…Отгадайте его:

Кто на помощь поспешит,

Если что-то заболит…

Это доктор….(Айболит).

(выходит Айболит, приветствует всех, интересуется здоровьем)

**Вед 1**: Доктор Айболит специально прилетел из Лимпопо на наш конкурс. Он будет еще одним членом жюри, и в течение нашего конкурса поиграет с вами.

**Вед 2**: Ну что ж, ребята. Мы начинаем конкурс, желаем всем удачи!

(музыкальный бодрый проигрыш)

**Вед 1**: Утро начинается, дети просыпаются. А скажите, ребята, что нужно сделать, встав с кровати?

**Дети**: …….

**Вед 1**: Правильно, зарядку! А как правильно делать ее расскажет Андреев Толя.

По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!

Левая, правая, бегая, плавая, мы растем смелыми

На солнце загорелыми!

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы,

Крепки наши мускулы,

И глаза не тусклые!

По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!

Левая, правая, бегая, плавая,

Мы растем смелыми,

На солнце загорелыми!

**Вед 2**: Итак, Толя провел зарядку, все взбодрились. А Даня Угленко расскажет нам, что же нужно делать утром после зарядки.

Дружи с мылом и водой,

Откроешь кран, лицо умой.

Три мылом шею и ладоши,

Старательнее три, подольше.

А чтобы зубы не болели,

Всегда во рту твоем белели,

Ты чисти их зубною пастой,

Веселый будешь и зубастый.

Встал возле зеркала, смотри:

Торчат упрямые вихры,

Бери в помощники расческу,

И делай сам себе прическу.

Умыт, причесан, красота!

Теперь ты парень хоть куда!

**Вед 1**: Ребята, вы поняли, что нужно делать по утрам?

**Дети**: зарядку, умыться, причесаться…

**Айболит**: Молодцы! А теперь давайте поиграем.

(Айболит проводит игру «Ящики! Хрящики! Спички!)

**Вед 2**: Ребята, вы чихаете? Заболели? А вы знаете, почему люди болеют?

**Дети**:……………..

**Вед 1**: К нам в организм попадают мелкие почти невидимые микробы. О них нам расскажет Настя Шилина.

Микроб – ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное,

Такое вот животное в живот

Залезет и спокойно там живет.

Залезет, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, куклы мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб,

Наверное в тебе сидит микроб!

**Вед 2**: Так вот, кто забрался к вам - микроб! Наверное, вы не знаете о секретах, которые помогают сберечь здоровье. А вот Настя Кириченко вам расскажет.

Я никогда не устаю,

То бегаю, а то стою.

Сидеть без дела не люблю.

Если вдруг устану,

Тогда поем, тогда посплю,

Проснусь, и с хрустом потянусь,

Еще бодрее стану!

**Вед 1**: Вот видите, как важно быть бодрым, быть в духе, чтобы не уставать и не болеть. А вот совет от Никиты Алексеева, послушайте.

Все, кто хочет быть здоров,

Старайтесь жить без докторов!

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!

Крепким стать нельзя мгновенно.

Закаляйтесь постепенно!

**Вед 2**: Итак, ребята, запомнили советы наших чтецов? Что нужно, чтоб не болеть?

**Дети**: закаляться, быть бодрым, бегать, заниматься спортом.

**Айболит**: Совершенно верно. Мы тоже не будем сидеть на месте и поиграем в футбол: когда я подниму левую руку - вы кричите «ГОЛ!», когда -правую, то «МИМО!», а если обе -«Штанга!»(цель игры- запутать).

**Вед 2**: Молодцы! А теперь после разминки вы хотите покушать? Поля Голенкова расскажет, как правильно накрыть на стол и как вести себя за столом.

Рая, Машенька и Женька,

Мойте руки хорошенько!

Не жалейте мыла,

Я уж стол накрыла.

Всем поставила приборы,

Всем салфетки раздала,

Прекращайте разговоры,

Я вам супу налила.

Ножик, вилку или ложку

Не держите в кулаке,

Не кормите тут же кошку,

Плошка кошки в уголке.

Хлеб в солонку не макайте,

И друг дружку не толкайте.

На второе будет рыба,

А на сладкое компот.

Пообедали? Ну вот,

Что должны сказать? Спасибо!

**Вед 1**: Спасибо и тебе, Полина. Ребята, так как нужно вести себя за столом?

**Дети**: ………..

**Вед 2**: А теперь встаньте.

Так, дышите, не дышите!

Все в порядке, отдохните.

Выше руки поднимите!

Превосходно! Опустите.

Наклонитесь! Разогнитесь!

Встаньте прямо! Улыбнитесь!

И тихонечко садитесь!

А теперь отгадайте загадки:

**Вед 2**:

Я под мышкой посижу

И что делать укажу.

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать. (градусник)

Молодцы! А для чего нужен градусник?

**Дети**: измерять температуру.

**Вед 1**: а какой температура считается нормальной?

**Дети**: 36.6.

**Вед 2**: Следующая загадка:

Дождик теплый и густой-

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (душ)

А стихотворение про душ знает Парикова Вероника.

Жарче дырчатая тучка

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки,

Пальчики и ноготочки.

Мой затылочек, височки,

Подбородок мой и щечки.

Трем мочалочкой коленочки,

Щеточкой трем хорошенечко

Пальчики, ступни и пальчики.

Чисто-чисто моем мальчика!

**Вед 1**: А вот Саша Иванов уже сам умеет принимать душ.

Вот когда я взрослым стану

И купаться захочу,

Влезу сам в большую ванну,

Оба крана откручу,

Сам потру живот и спинку,

И веснушки на носу,

Заверну себя в простынку

И в кроватку отнесу.

**Вед 2**: Давайте, ребята, тоже научимся сами мыться.

(Игра-повторение движений по стихотворению)

**Вед 1**: видите, ребята, как важна гигиена для здоровья. Что такое гигиена?

**Дети**:……

**Вед 1**: Гигиена-это чистота тела. Послушайте стихотворение Полины Дробышевой о гигиене ушей.

Доктор, доктор, как нам быть?

Ущи мыть или не мыть?

Если мыть, то как нам быть?

Часто мыть или пореже?

Отвечает доктор: Еже- еже- ежедневно!

**Вед 2**: Но не только уши нужно мыть ежедневно, но и правильно ухаживать за руками и ногтями. Послушайте стихотворение Артема Тарасенко.

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

**Вед 1**: Спасибо, Артем. Запомнили ребята правило? Что ж, вы услышали много советов о здоровье, о гигиене. Но есть еще одно важное правило для поддержания духа в теле. Никогда не унывать! Послушайте Диму Леденцова и запомните его слова:

Кто вечно хнычет и скучает,

Тот ничего не замечает,

Кто ничего не замечает,

Тот ничего не изучает.

Кто ничего не изучает,

Тот вечно хнычет и скучает.

Если скучно стало-

Начинай сначала!

**Вед 1**: запомнили, ребята? Никогда не надо унывать и хныкать!

**Вед 2**: Конкурс наш закончился, и пока жюри подводит итоги, мы обсудим с вами пословицы о здоровье.

( Далее идет обсуждение пословиц, отгадывание загадок о спорте и подведение итогов конкурса)