**«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

**Ведущий:** Сегодня мы отправимся в страну Здоровья!

 Встречаем команды!

 1-я команда «Мойдодыр»

 2-я команда «Айболит»

*Приветствие первой команды!*

 **Мойдодыр**: Приветствуем всех, кто время нашёл

 И в школу на праздник Здоровья пришёл!

 Пусть осень стучит листопадом в окно,

 Но в зале у нас тепло и светло!

 Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

 И набираем, естественно, вес!

 **Айболит:** Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

 Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

 Эстетика. В общем, сама красота!

 Здоровье своё бережём с малых лет.

 Оно нас избавит от болей и бед!

**Ведущий:** Итак, первая станция «Неболейка». Команды ответьте на вопросы.

 *Вопросы командам по очереди:*

* Сколько органов чувств у человека?
* Перечислите их.
* С помощью какого органа вы видите написанное в книге?
* Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов?
* С помощью какого органа вы узнаете, что звенит звонок, играет музыка?
* С помощью какого органа вы отличаете сладкую пищу от горькой, солёную от кислой?
* Что помогает определить тёплая или холодная вода, гладкая или шероховатая поверхность.
* Что нужно делать, чтобы эти органы были здоровы?

**ВЕДУЩИЙ**: Сейчас каждая команда выполнить задание, в котором укажет, что можно делать, а что нельзя, чтобы сберечь органы, которые нам помогают нам жить.

 задание команде «Мойдодыр».

 *Выберите правильный ответ. Что полезно, а что вредно для*

 *глаз*:

* Читать лёжа.
* Не читать лёжа.
* Оберегать глаза от попадания в них иногородних предметов.
* Тереть глаза грязными глазами.
* Не читать в транспорте.

 *Что полезно, а что вредно для ушей.*

* Защищать уши от сильного шума.
* Ковырять в ушах спичкой или булавкой.
* Мыть уши каждый день.
* Если уши заболели самому лечить по совету друзей.
* Если уши заболели обратиться к врачу.

 **ЗАДАНИЕ КОМАНДЕ «АЙБОЛИТ»**

 *Выберите правильный ответ. Что полезно, а что вредно для кожи.*

* Каждую неделю мыть тело тёплой водой с мылом.

* Не надо мыть руки перед едой. Всё равно они загрязнятся.
* Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
* Закаляться.
* Не носить тесную обувь, грязную одежду.

**Ведущий:** А пока дети будут работать над заданиями игра со зрителями.

*Отгадывание кроссворда.*

* Что говоришь, когда выходишь из-за стола? (спасибо)
* Что находится между ртом и желудком? (пищевод)
* Что переваривается в желудке? (пища)
* Что находится после пищевода? (желудок)
* Куда первоначально попадает пища? (рот)
* Где происходит впитывание питательных веществ? (стенки кишечника)
* Что мы стелим на стол? (скатерть)

 с п А с и б о

 П и щ е в о д

 П и щ а

 ж Е л у д о к

 р о Т

 к И ш к а

 с к а Т е р т ь

**Ведущий:** Какое ключевое слово получилось? (АППЕТИТ)

**Ведущий:** Убранство стола и вид приготовленных блюд может вызвать аппетит и положительные эмоции.

**Ведущий:** Следующая станция «Кафе»

 Стучит в дверь почтальон.

**Почтальон**: Я принёс письмо от Карлсона.

 **Зачитывается письмо.**

« Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. 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, «пепси-кола», чипсы, «сникерс», «марс». Это всё моя любимая еда. НАВЕРНОЕ, СКОРО ВЫЗДОРОВЛЮ!

**Ведущий**: Ребята, верно ли Карлсон составил меню?

 *Ответы детей.*

**Ведущий**: Сейчас вы получите картинки с изображениями продуктов, а вы

 выберите то, что необходимо Карлсону для выздоровления.

**Ведущий**: Пока ребята работают игра со зрителями «Вершки и корешки».

 - Я называю овощи, если едим подземные части продуктов надо присесть, если наземные – встать во весь рост.

 ( картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква).

 *Проверяем работы детей.*

**Ведущий:** Кто из овощей

 И вкуснее, и нужней?

 Кто при всех болезнях

 Будет всех полезней?

**Горошек:** (хвастаясь) Я такой хорошенький

 Зелёненький мальчишка!

 Если только захочу

 Всех горошком угощу!

**Свекла:** (важно) Дай сказать хоть слово мне,

 Выслушай сначала.

 Свёклу надо для борща

 И для винегрета.

 Кушай сам и угощай-

 Лучше свёклы нет!

**Капуста**: (перебивая) Ты уж, свекла, помоги!

 Из капусты варят щи

 А какие вкусные

 Пироги капустные!

 Зайчики-плутишки

 Любят кочерыжки.

 Угощу ребяток

 Кочерыжкой сладкой!

**Огурец:** (задорно) Очень будете довольны,

 Съев огурчик малосольный.

 А уж свежий огурчик

 Всем понравится, конечно!

**Помидор:** (надувшись) Не болтай, огурчик, вздор,

 Помолчи немного

 Самый вкусный и приятный,

 Уж конечно, сок томатный.

**Картошка**(скромно): Я, картошка, так скромна-

 Слова не сказала…

 Но картошка так нужна

 И большим и малым!

**Здоровье:** Спор давно кончать пора!

 Спорить бесполезно!

 Чтоб здоровым сильным быть,

 Надо овощи любить

 Все без исключения,

 В этом нет сомнения!

 В каждом польза есть и вкус,

 И решить я не берусь,

 Кто из вас вкуснее,

 Кто из вас нужнее.

**Ведущий:** Следующая станция «Спортивная»

**Ведущий:** На этой станции будут оцениваться только роли капитанов команд

 в сценке.

**1й чтец:** Спорт – это здоровье!

**2й чтец:** Спорт – это крепкие мышцы!

**3й чтец:** «В спорте во все времена

 Воля стальной быть должна

 Воля куёт характер, и только она».

*Звучит музыка. Заходят «Спорт» и «Здоровье»*

**Здоровье:** Итак, продолжаем заседание! – Переходим к следующему

 вопросу. Гиподинамия! Слыхали такое слово?

**Спорт:** Гиподинамия… Что это такое?

**Здоровье:** Болезнь века. Болезнь от недостатка движения. Ввести!

 (Вводят хилого, болезненного мальчика)

**Спорт:** Ты кто?

**Ученик**: Я, Стас!

**Здоровье:** Ну рассказывай Стас, как ты живёшь? Какой образ жизни ведёшь?

**Стас:** Лежу на диване, смотрю телевизор, сижу за компьютером, книги перед

 сном читаю.

**Здоровье:** А ты на физкультуру ходишь?

**Стас:** А у меня справка есть.

**Здоровье:** А что это?

**Спорт:** Это, великий документ. Стоит его показать учителю, как он сразу

 отпускает ученика с урока.

**Здоровье:** Отпускает… И что сей документ у всех есть?

**Спорт:** У них ещё есть два магических слова «Забыл костюм».

**Здоровье:** Стас, а ты хоть зарядку делаешь?

**Стас:** Нет!

**Здоровье:** Ну, хоть в школу-то пешком ходишь?

**Стас**: Нет. Папа на машине подвозит.

**Здоровье и Спорт** (восклицают): Вот она – гиподинамия!

**Спорт:** Чем же ты занимаешься?

 ( приподнимается вперёд)

**Стас**: Учусь! Завтра у меня сочинение. По литературе 5 стихов надо выучить,

 да ещё таблицу умножения надо выучить. Сами бы попробовали!

 Времени-то не хватает!

**Здоровье:** А Пифагор?! Учёный! Великий Математик! А был Олимпийским

 Чемпионом в кулачном бою!

**Спорт:** А Платон? Великий Философ! Всю жизнь занимался гимнастикой! И

 до глубокой старости сохранил юношескую силу.

**Ведущий:** А сейчас дети споют песню, из которой мы узнаем, как живут дети,

 которые регулярно делают зарядку.

  *Песня « На утренней зарядке»*

**Ведущий**: Ну Стас, какой урок ты извлёк из всего сказанного и спетого?

**Стас:** Чтоб прогнать тоску и лень,

 Подниматься каждый день

 Нужно в 7 часов.

 Отворив окна засов,

 Сделать лёгкую зарядку,

 И убрать свою кроватку!

 Душ принять и завтрак съесть

 А потом за парту сесть!

 После школы отдыхать,

 Но только не валяться.

 Дома маме помогать,

 Гулять, закаляться!

 Пообедав, можно сесть

 Выполнять задания.

 В час положенный ложиться,

 В час положенный вставать,

 Нам болезни нипочём

 Мы здоровье сбережём!

**Ведущий:** Я думаю, что Стас и все дети больше не будут болеть, будут

 заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни.

 *Подведение итогов путешествия.*