**«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.*