« Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

Вед: Приветствуем всех, кто время нашел

 И в школу на праздник здоровья пришёл!

 Ребята, сегодня мы проводим урок здоровья. И на нашу встречу мы пригласили гостя. А, чтобы узнать кто это, нужно отгадать загадку.

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор ……….(Айболит).

Стук в дверь. Входит Айболит.

Айб: Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же узнали меня? Я добрый доктор Айболит.

 Здоровье своё бережём с малых лет,

 Оно нас избавит от болей и бед.

Стук в дверь. Входят лентяи.

Айб: Ой, что это? Кто это?

1 лентяй: (осматривая доктора) А, это опять ты! Мы не хотим мыть уши и шею.

2 лентяй: И руки не моем перед едой. Уходи, уходи доктор отсюда.

1 лентяй: Мы и без тебя справимся.

Лентяи балуются.

Айб: Это опять вы? Ребята, посмотрите на этих лентяев. Вы хотите быть такими как они.

Струшков,Тихонов: Нет, не хотим.

Айб: Встав с постели, не ленись,

 На зарядку становись.

 Будь всегда опрятным, чистым,

 Руки мылом мой душистым.

 Помни! Нужно пастой мятной

 Зубы чистить аккуратно.

1 лен.: Ну вот, опять про чистоту.

2 лент: Все вокруг только и говорят, что нужно быть аккуратным. А нам лень ухаживать за собой. Мы думаем, что это хорошо.

Айб: Нет, вы ошибаетесь. Ребята, давайте объясним нашим лентяям, что такое хорошо, что такое плохо. Перед вами картинки. Если вы думаете, что ребята поступают хорошо – показываем красную карточку, ели плохо – синюю.

Работа по картинкам.

Паша: Дети делают зарядку. Это хорошо.

Юра Родькин: Если тренировать тело, оно будет красивым.

Данил: Мальчик разбросал вещи по комнате. Это плохо.

Маша: На поиски нужной вещи уйдет много времени.

Настя: Дети умываются, чистят зубы. Это хорошо.

Костя: Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром и вечером.

Леша Тихонов: Дети близко смотрят телевизор. Это плохо.

Карнаухов: При этом портятся глаза.

Айб: Молодцы ребята, все правильно сказали!А сейчас подумайте, как по-другому можно назвать эти картинки?

Ира 2кл: Полезные привычки.

Айб: правильно. А эти картинки?

Паша, Костя: Вредные привычки.

Айб: Хорошо, а какие ещё полезные привычки вы знаете?

Юра Логинов: Мыть руки с мылом.

Настя: Убирать за собой мусор.

Паша: Закаливание – очень полезная привычка.

Айб: Ребята, к нам в гости пришел учитель физкультуры. Сейчас он проведет вместе с вами зарядку.

1 лент: Фи, делать зарядку, мыть руки с мылом, чистить зубы. Как это скучно.

2 лент: Вот, если ничего не делать, это хорошо.

Айб: Но это же вредная привычка. Дети, давайте назовем, какие ещё вредные привычки вы знаете?

Маша: Разбрасывать вещи

Попов: Курение – вредная привычка.

Юра Родькин: Наркотики – это очень плохо.

Айб: Молодцы, ребята. Все правильно сказали.

А сейчас я предлагаю вам отгадать кроссворд.

Дети отгадывают кроссворд. Тема «Предметы личной гигиены»

Айб: Ребята, как можно назвать все эти предметы?

Максим, Попов: предметы личной гигиены.

Айб: А, для чего нужны предметы личной гигиены?

Настя: Для укрепления здоровья.

Айб: А, что ещё способствует укреплению здоровья?

Ира: Спорт.

Максим: Правильное питание.

Юра Логинов: Режим дня.

Лида: Отсутствие вредных привычек.

За ответы детям даются витамины.

Айб: А сейчас я хочу посмотреть, что вы об этом знаете?

Артур: Нужно мыться непременно

 Утром, вечером и днем.

Тихонов: Чтоб прогнать тоску и лень,

 Подниматься каждый день

 Нужно ровно в 7 часов.

Чеков: Чтоб расти и закаляться,

 Нужно спортом заниматься.

1 лен: А, почему ребятам дают витамины, а нам нет? Мы же тоже отвечали.

Айб: А вы грязные и ленивые, а потому глупые.

Лентяи задумываются.

1 лент: Пойду-ка руки вымою (достает из кармана мыло). Что –то грязные стали.

2 лент: Пойду-ка волосы расчешу (достает расческу).

Лентяи уходят.

Айб: ребята, я думаю, что наши лентяи поняли, что быть грязными это плохо. Это приводит к болезням. А, пока они приводят себя в порядок, давайте поиграем.

1. Упражнение для лёгких. (надуть воздушный шарик)
2. Кто быстрее? (выпить сок через трубочку)
3.

Заходят лентяи. Чистые.

Айб: Посмотрите, наших лентяев даже не узнать (обращается к ним). Какие вы чистые и красивые, это совсем другое дело. Я думаю Вы поняли, что нужно делать, чтобы быть здоровыми и чистыми. Давайте ещё раз повторим, а вы ребята помогайте.

Чтоб расти здоровым, сильным,

Мой лицо и руки с …… (мылом).

Помни лозунг ты такой,

 Руки мой перед…….(едой)

Рано утром, не ленись,

На….(Зарядку) становись.

Айб: Я вижу, вы хорошо все запомнили. За это я хочу подарить вам подарки. (вручает аттестаты здоровья).