Устный журнал

«Путешествие в страну Здоровья!»

Разработано социальным педагогом МКОУ «СОШ№8»ИМРСК Голлоевой М.с.

**Ведущий1**: Здравствуйте! Желаем всем здоровья!

**Ведущий 2**: Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

**Ведущий 1**: Я приглашаю всех присутствующих совершить веселое и познавательное путешествие в Страну «Здоровья», в ходе которого будем учиться беречь и укреплять свое здоровье. Поехали!

**Станция 1 «Гигиена и здоровье»**

Звучит музыка, входят Мойдодыр, Мыло, Зубная щетка.

**Мойдодыр:** Здравствуйте! Вас приветствует Мойдодыр – Великий Умывальник, умывальников начальник и мочалок командир. Вместе со мной встречают вас мои помощники- Мыло и Зубная щетка. Конечно, вы все знаете про нас. А среди ребят нет грязнуль, которые забывают, что без нас нельзя быть крепким и здоровым. Все должны запомнить слова, написанные при входе: «У нас закон: вход грязнулям запрещен!»

Начинают проверять чистоту сидящих в зале. В это время раздается крик.

**Девочка:** Пустите меня!

**Мойдодыр:** Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

**Девочка:** Я на солнышке лежала. Рука к верху держала. Вот они и загорели.

**Мыло:** Ах ты, девочка чумазая,Где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный,Будто закопченный.

**Девочка:** Я на солнышке лежала. Носик к верху держала. Вот он и загорел.

**Зубная щетка:**Ой ли, так ли?Так ли дело было?Отмоем все до капли,

Ну-ка, дайте мыло.

Моют девочку.

**Мыло:** Громко девочка кричала,

Как увидела мочало,

Зацарапалась как конка.

**Девочка:** Не трогайте ладошки-

Они не будут белые,

Они же загорелые.

**Мойдодыр:** А ладошки то отмылись.

**Мыло:** Оттирали губкой нос-Разобиделась до слез.

**Девочка:** Ой, мой бедный носик, мыло не выносит,

Он не будет белый,Он же загорелый.

**Мыло:** А носик тоже отмылся.

**Все:** Это была грязь.

**Мойдодыр:** Надо, надо умываться по утрам и вечерам.

**Все:** А немытымтрубочистым стыд и срам, стыд и срам.

Входит мальчик с перевязанной щекой.

**Мойдодыр:** Послушай-ка, дружок

Ты что сегодня бледен?

Или может быть ты не здоров?

И был бы для тебя не вреден

Совет хороших докторов?

Вбегает несколько врачей, усаживают больного на стул. Звучит отрывок песни «Не делайте мне больно, господа».

Весь персонал набрасывается на больного с требованиями: «Дышите! Не дышите! Поднимите руки! Опустите глаза! Закройте уши! Подпрыгните! Всё это одновременно. Последний раз говорят: «Откройте рот!» Больной открывает рот (а в нем вставные зубы)- врачи пугаются и убегают.

**Больной:** Доктор, куда же вы?

**Зубная щетка:**Что бы зубы не болели и на солнышке блестели,

Надо чистить зубы щеткой по утрам и вечерам

А ещё бы, между делом, Орбит пригодился вам.

**Все:** Будьте здоровы.

Выступление медицинского работника.

**Страница 2 «Спорт и здоровье»**

На сцене слова: «Хотите быть здоровым-умейте быть здоровым!»

**Ведущий1**: Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

**Ведущий 2:**А сейчас, попробуйте отгадать наши загадки:

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём,

Не угнаться за... (мячом).

2. Эта птица – не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется... (Волан.)

3. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи.)

4. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие ... (Коньки.)

5. Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (Велосипед.)

6. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят... (Душ.)

7. Это бодрость и здоровье

Это радость и веселье

Плюс хорошая фигура

Вот что значит... (Физкультура.)

**Ведущий1**: Молодцы, ребята! А кто из вас знает, что такое физическая активность человека?

**Ведущий 2**: Это ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки!Занятия должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении;

Упражнения подбираются специально так, чтобы работали все группы мышц;

Очень полезны ежедневные прогулки (ходьба) на свежем воздухе как

минимум 1-1,5 часа.

**Ведущий 1**: Закаливание:

Процедуры должны проводиться регулярно;

Постепенное нарастание воздействия;

Постепенное увеличение длительности процедуры.

**Ведущий 2**: Соблюдение режима сна:

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки!

Занятия должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении;

Упражнения подбираются специально так, чтобы работали все группы мышц;

Очень полезны ежедневные прогулки (ходьба) на свежем воздухе как

минимум 1-1,5 часа.

**Ведущий 1:**А сейчас – физкультминутка.

Проведение физ минутки.

**Ведущий 2:**Аплодисменты – это не только благодарность за хорошую работу, но и массаж наших ладошек, на которых находятся волшебные точки здоровья.

**Ведущий1:** А сейчас приглашаем ребят из футбольной юношеской команды «Агросахар»

Для показа мастер класса.

Выступление учителя физической культуры.

**Станция3 «Питание и здоровье»**

**Ведущий 1:**Соблюдение правильного питания так же важный момент здоровья человека.

**Ведущий 2:** Правильное питание это:

Разнообразная и полноценная пища;

Промежутки между едой – не более 5-6 часов;

Регулярное употребление горячих блюд;

Тщательное пережёвывание и измельчение пищи.

Сценка

На сцене трон, в котором сидит царь.

Царь: Повелеваю: сей указ прочитать, и сей же час исполнять.

Глашатай: Я есмь царь, и я повелеваю:

От ныне и во веки веков

На столе мужика и на царском столе

Наипервейшим блюдом считать чеснок.

Он и вкусен, и для здоровья полезен.

Входят овощи и спорят.

Царь: Что это?

Ведущий: Как что, овощи.

Царь: А чего у них пользительного для здоровья есть?

Ведущий: Слушайте.

Горошек: Я такой хорошенький, зелененький мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу!

Свекла: Свекла нужна для борща и винегрета.

Кушай сам и угощай, лучше свеклы нету.

Капуста: Ты уж свекла помолчи!

Из капусты варят щи.

А какие вкусные - пироги капустные.

Огурец: Очень будете довольны съев огурчик малосольный,

А уж свежий огуречик всем понравится конечно.

Редиска: Я – румяная редиска, поклонюсь всем низко-низко.

А хвалить себя зачем? Я и так известна всем.

Морковь: Про меня рассказ не длинный: кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку.

Будешь ты тогда, дружок, сильным, крепким, ловким.

Помидор: Не болтай, морковка, вздор, помолчи немножко.

Самый вкусный и приятный уж, конечно, сок томатный.

Картошка: Я, картошка, так скромна-слова не сказала,

Но картошка так нужна и большим и малым.

Царь: Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

Все без исключения!

Выступление гостя из администрации села Тищенского.

**Станция4«Творчество и здоровье»**

**Ведущий 1:** А сейчас мы предлагаем вашему вниманию стихи, которые сочинили сами дети.

Читают стихи, в промежутках дети поют и танцуют.

**Голлоев Даниил: «ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИТЬ»**

Почему проблема пьянства

С каждым годом, велика?

Потому, что от недуга

Молодежь страдает зря.

Говорит Валере Петя:

«Выпьем, вместе, сгоряча!

Все заботы одолеем,

Сбросим разом их с плеча!»

Отвечает наш Валера:

«Пить с тобой не буду я!

Сила, память и здоровье -

Верные мои друзья!»

Вот прошло немного лет.

Каждый жил по- своему.

Кто-то выбрал труд и спорт

Ну а кто попойку.

Все чему учили с детства

Петя, напрочь позабыл.

Рваный, грязный и больной

Подаянье он просил.

Вся семья Валеры в сборе,

В парке на прогулки.

Солнце, воздух, спорт, вода-

Вот их лучшие друзья.

И хочу я всех призвать

Побороться с пьянством!

Ведь здоровье не купить,

А его легко пропить!

**Жанна и Полина: «БРОСАЙ КУРИТЬ»**

1. Сигареты – вред!

Все знают, а ты нет!

Их не принимай!

От них отвыкай!

2. Брось ты под ноги

Пачку сигарет

Сегодня, а не завтра

Скажи скорее: «НЕТ!»

3. Дым сигареты – это яд!

Прежде всего - для ребят!

4. Если хочешь долго жить,

Брось курить!

5. Кто курит табак-

Себе враг!

**Кувшинова Ира:«БОРЬБА СО ЗЛОМ»**

Никотин с хмельным угаром

Жили дружно, жили парой.

С утра в доме угловом

Ходит мебель кувырком,

Стулья пьяный вальс танцуют,

А диван с комодом курят.

Долго жители подъезда

Не могли найти к ним средства,

Чтобы бросили курить

И хмельное пиво пить.

Наконец, решили дружно,

Айболита звать им нужно.

Прибыл доктор Айболит

И с уколом говорит:

«Ваши легкие, как сажа,

А мозги - сплошная каша!

Если будете так жить,

Если будете курить,

Ваши ножки подкосятся,

Ваши дверцы развалятся,

Лакировка быстро слезет,

И обивка вся облезет».

Долго думать мебель не стала

И «друзей» своих прогнала.

Пиво вымыли водой,

Никотин смели метлой.

Стали жить спокойно, дружно:

«Табак и пиво нам не нужно!

Не хотим, как зомби жить,

Мы хотим с людьми дружить!»

**Дереглазова Юля: «Жизнь свою вы берегите!»**

Жил на свете мальчик Рома,

Он остался один дома,

Вышел в город он гулять.

Видит – дядьки на аллейке

Курят что – то на скамейке.

Подошел к нему один,

Сигареткой угостил.

Не успел он в руки взять,

Как услышал: « Не смей брать!».

Бросил Рома сигарету

И сказал: «Ведь это вредно».

Вы не пейте, не курите.

Жизнь свою вы берегите!

Колотухин Денис: «Не становись на страшный путь»

Не становись на страшный путь

Ведь жизнь прекрасна, друг!

Шприцы, наркотики, дурман,

Замкнут порочный круг.

А лучше спортом ты займись,

С друзьями поиграй.

С задачей сложной разберись

И книжку почитай.

Цветов нарви, сходи на луг,

Поздравь друзей, подруг.

Кроссворды, хочешь, разгадай,

Да мало ль дел вокруг.

Но никогда ты не меняй

Любовь – на «черных слуг».

\*\*\*

**Нет табаку**

Здоровье – это ведь богатство,

Все недаром говорят.

Ты запомни это точно,

Это важно для ребят.

Каждый хочет быть здоровым!

Чтоб желанье претворить,

Есть простейшее условие-

Жизнь любить, счастливым быть.

\*\*\*

Кредо материнской жизни:

Дети, здоровье и достоинство.

Вот оно-святое ее воинство,

Протяни ты ей ладонь –

За ней не страшно и в огонь.

\*\*\*

Если будем мы курить,

Легким будем мы вредить!

Если мы куренье бросим,

Гирю мы легко подбросим!

\*\*\*

Быть здоровым – это классно!

Чувствовать себя прекрасно!

Каждый день и каждый час,

Может каждый ведь из нас!

**За здоровый образ жизни!**

Вести здоровый образ жизни – это класс!

Соблюдайте его, ведь это для вас!

Вредные привычки забудь навсегда!

И тебя обойдет стороною беда.

Делай пробежку, делай зарядку.

Все это делай в полном порядке!

А еще ложись вовремя спать,

Чтобы на уроках не зевать!

Вести здоровый образ жизни – это класс!

Соблюдайте его, ведь это для вас!

Выступление приглашенного

**Ведущий1:**Конечно хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

**Ведущий 2:**Мы будущее поколение России. Мы выбираем жизнь, наполненную радостью, творчеством и здоровьем!

Показ Презентации «Мы будущее страны!»