**Разработка сценария мероприятие**

 **«здоровый образ жизни»**

**Цель:** приучать учащихся к здоровому образу жизни.

**Оформление:** плакаты и рисунки по теме.

**Ход мероприятия**

**Педагог:** Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Если хочешь умным, сильным и красивым быть,

Своим здоровьем занимайся.

Это слова не пустые. В век технического прогресса, завоевания космоса, ребята, как вы думаете, что для нас становится все дороже и дороже?

**Дети:** Здоровье.

**Педагог:** Правильно. Здоровье.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Если вы заболеете, вы никогда не сможете воплотить свои мечты и можете разрушить всю жизнь.

Ребята, скажите, почему сейчас нужно особенно заботиться о своем здоровье? И знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

**Дети:** Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.

**Педагог:** Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

**Один из детей:** Так что ими нельзя пользоваться?

**Педагог:** Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов. Не носите телефон на теле. Это сократит риск заболевания. Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

Что мы должны сделать, как только проснулись?

**Дети:** Умыться, почистить зубы и сделать зарядку.

**Педагог:** Правильно. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

А прежде чем мы продолжим разговор, мне хочется, чтобы вы расшифровали девиз доктора Неболита.

Для этого нужно собрать по порядку буквы от самой большой к самой маленькой.

*Звучит музыка, ребята собирают девиз.*

Д е в и з: «Подружись со спортом!»

**Педагог:** Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Мы бежим быстрее ветра.

Кто ответит почему?

Кто-то прыгнул на два метра.

Кто ответит почему?

На губах у нас улыбка.

Кто ответит почему?

По канату лезу я,

Потому что с физкультурой,

Мы давнишни друзья.

**Физкультминутка**

Вот у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

(наклоны вперед и назад)

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

(вращение головой)

А над морем чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем - мы с тобою!

(машут руками)

Мы теперь плывем по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(плавательные движения руками)

Поглядите: чайки важно

Ходят по морскому пляжу.

(ходьба на месте)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

 **Педагог:** Ребята, скажите, что очень сильно вредит здоровью еще?

**Дети:** Плохой воздух и вода.

**Педагог:** Да. Воду мы еще можем очистить при помощи фильтра. А вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем. Какие еще угрозы здоровью вы знаете?

**Дети:** Вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания.

**Педагог:** Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда. А мы с вами должны знать, с кем надо дружить.

**Дети:** Со спортом.

**Педагог:** Еще.

**Дети:** С солнцем, воздухом и водой.

**Педагог:** Мой букет красив и ярок

Принесла я вам в подарок.

Солнца теплого лучи.

Разноцветные мячи,

Золотого клена ветки

И упругие ракетки.

Шелестящий листопад

И веселый самокат!

И еще я принесла,

Много света и тепла.

Прыгалки и санки,

Новые считалки.

Вам все это я дарю,

Быть здоровым помогу.

Педагог и дети играют в подвижные игры.

**Педагог:**Мне хочется пожелать вам, чтобы вы всегда были здоровыми и сильными.