Сценарий мероприятия по ЗОЖ « Праздник здоровья»

-Внимание, внимание! Мы начинаем праздник юности и красоты…

-Оптимизма и хорошего настроения…

-Успеха и победы…

-Мы начинаем праздник здоровья!

\_О здоровом смысле жизни

Обсудить вопрос должны мы.

Как прожить нам много лет?

Как достичь больших побед?

Стать веселым и успешным,

И красивым быть, конечно!

Не брюзжать, не унывать,

Перед трудностью не пасовать!

Не бояться сквозняков,

Позабыть про докторов!

Есть один простой рецепт:

Здоровью- да!

Болезням- нет!

Выбегает на сцену бабуля, в руках шарф, пакет с булками, спрашивает у ведущих:

Бабуля: Ой, ребятки, вы моего внучка не видели?

Ведущие: Бабушка, кто он, ваш внучек? Может, он в зале или на сцене?

Бабуля: Нет! Эти ребятки стройные и сильные. И осанка у них не буковкой «зю», и улыбаются довольно. И позавтракали, видно, с утра нормально: кашка с молочком или сырочек с кефирчиком! А те, кто в зале, ну, вон, в первом ряду, поди, и отлично учатся, пятерки домой носят на радость маме и папе, да и бабушке, разумеется!

Ведущие: Конечно же! У нас в зале все такие!

Бабуля: Зовут его, конечно ж, Вова.

Его осанку вам легко узнать:

Он как тюфяк! А что ж такого?

Когда мальчишка очень любит спать.

На сцену выходит упитанный Вовочка:

Вовочка: Бабуля! Я заблудился! Я проголодался! Я заболел! Я сейчас чихну! Апчхи! Я завтра в школу не пойду! ( Садится на стул, чихает, изображает больного. Рядом бегает бабуля.)

Звучит песня о Вовочке.

Бабуля: Ему с утра пеку я булки,

Мой Вовик любит сдобу пожевать.

Пяточек съест и на прогулку,

И может целых пять минут гулять!

Три свитерка, два полушубка,

А то замерзнет, будет горевать!

Ведущие поют частушки:

1.Я болела постоянно.

ОРВИ да ОРЗ!

Только закаляться стала,

Спать могу на сквозняке!

2.У меня всегда ангина-

Была самый лучший друг!

Стала кушать витамины,

И теперь пою я тут!

3.Я от лени начинала

Уставать еще с утра.

А в походе лень устала-

И домой одна пошла!

4.Ночью я смотрела фильмы,

Утрои встать хоть под расстрел!

Папа телик отключил мне,

И теперь бужу я всех!

5.Всем друзьям даем советы:

Всякой лени «нет» сказать,

Кашу есть и быстро бегать,

И к здоровью путь держать!

Бабуля: О, у нас не так!

У нас всегда закрыты окна-

А вдруг ворвется в дом сквозняк?!

А от него чихнет мой Вова! Да- да- да!

А простывать не может он никак!

Бабуля достает платок, вытирает слезы от жалости к внуку.

Выходит Айболит и спрашивает бабулю:

Айболит: И часто он у вас болеет?

Бабуля: Через день да каждый день!

Айболит: От хандры и всех болезней

Скажите, что, друзья, полезней?!

Ведущие: Свежий воздух, бег, движенье

Вам поднимут настроенье!

Айболит: Как проснулся, так вставай-

Лени воли не давай.

Утром делай по порядку

Физкультурную зарядку.

Айболит: Подружись ты с чистотой-

Руки мой перед едой.

Зубы лучше щеткой три-

И снаружи, и внутри.

Свежий воздух не вредит:

Человека он бодрит.

Солнце, воздух и вода-

Наши лучшие друзья!

Бабуля: Ой, как у тебя все легко и просто «как проснулся, так вставай; делай зарядку…».А на самом деле- попробуй, пробеги, кувыркнись! Еще руки- ноги поломаешь! Сиди, внучек, не вставай!

Вовочка: Я бы в футбол поиграл или с ленточкой побегал!

Бабуля: Касатик! Какая тебе ленточка! Она у тебя вокруг талии не сойдется!

Айболит: Эх, бабуля! Так и останется ваш Вовочка неповоротливым тюфяком! А вы видели, как ребята в школе занимаются на уроках физкультуры?

Вовочка: А что делать мне? Я разве так смогу? Нет, не смогу! Им просто повезло, что они такие ловкие!

Бабуля: И не говори, внучек!

Айболит: Дело вовсе не в везении,

А в закалке и терпении.

Пусть они тебе покажут.

Пропоют или расскажут,

Как же можно ловким стать,

Чтоб быстрее всех бежать,

Быть сильнее и смелее,

Быть активней, веселее!

Ведущие: Вовочка, ты готов пойти с нами по тропе здоровья?

Вовочка: Куда я должен идти?

Ведущие: Как куда, к здоровью! Понятно! Ты еще не готов! А чтобы еще раз показать вам, что движение- это прекрасно, посмотрите танец, который приготовила Женя.

Вовочка: Все, бабуля, я для себя решил: начинаю другую жизнь с завтрашнего дня!

Буду рано я вставать,

И кроватку убирать!

Зарядку делать на балконе,

Побегу трусцой я в школу.

Позабуду про пирожные,

Чипсы с гамбургером тоже.

Сяду завтра на диету,

И в поход отправлюсь летом.

Запишусь на бокс, на теннис.

И, конечно, похудею!

Бабуля: Батюшки, пропал внучок!

Вовочка: Это я пропасть бы мог.

Только вовремя ребята

Показали мне, как надо

Жить, чтоб бодрым быть, здоровым.

ЗОЖ раскрыли мне основы!

Ведущие: Бабуля, не печальтесь! Пусть Вовочка начнет вести здоровый образ жизни, и вы увидите, он все будет успевать, забудет про болезни, станет стройным и ловким, да и учеба пойдет на лад. Правильно, ребята? Мы приготовили для вас загадки. Постарайтесь отгадать.

1.Ледовая площадка? (Каток)

2.Специалист по поднятию тяжестей? (Штангист)

3.Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки? (Гантели)

4.Она является залогом здоровья? (Чистота)

5.Хоккей- шайба, футбол- мяч, бадминтон…(Волан)

6.Теннисная площадка? (Корт)

7.Решающая характеристика внешности для баскетболиста? (Рост)

8.Спортивный переходящий приз? (Кубок)

9.Что стремится установить спортсмен? (Рекорд)

Ведущие: Подходит к концу наша встреча, ребята, но праздник здоровья не знает границ.