**Сценарий классного часа**

**в театрализованной форме для начального звена**

**«День здоровья с Витаминкой и Попрыгунчиком»**

***В класс заходят Витаминка и Попрыгунчик.***

**Витаминка:** Здравствуйте, ребята.

**Попрыгунчик:** Привет, друзья!

**Витаминка:** Мы рады встрече с вами в такой чудесный день на Празднике здоровья!

**Попрыгунчик:** Давайте, познакомимся. Меня зовут Попрыгунчик, потому, что я очень люблю прыгать, скакать, бегать и заниматься спортом. А это – моя подружка Витаминка, она знает все о том, что нужно делать, чтобы вырасти сильным и здоровым. А как вас зовут?

**Витаминка:** Подождите – подождите, давайте-ка мы с Попрыгунчиком скомандуем раз-два-три, и вы дружно скажете, как вас зовут. Приготовились: раз-два-три!

***Дети хором называют свои имена.***

**Витаминка**: Приятно познакомиться. Мы пришли к вам в гости не просто так, а чтобы вместе с вами поиграть и повеселиться.

**Попрыгунчик:** А заодно и проверить, как вы укрепляете свое здоровье, занимаетесь спортом, правильно питаетесь.

Витаминка: Вы готовы поиграть?

***Ответы детей.***

**Попрыгунчик:** Тогда сначала давайте разомнемся и сделаем веселую зарядку. Вставайте со своих мест!

***Проводится веселая зарядка. Оба героя хором проговаривают текст.***

Мы - веселые мартышки, *приставляем руки к ушам, изображая большие уши, и наклоняем голову вправо-влево.*

Мы играем громко слишком*. болтаем языком*

 Все ногами топаем*, далее выполняем все действия, которые указаны в стихотворении.*

 Все руками хлопаем,

 Надуваем щечки,

 Скачем на носочках.

 Дружно прыгнем к потолку,

 Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

 Шире рот откроем,

 Гримасы все состроим.

 Как скажу я слово три,

 Все с гримасами замри.

 Раз, два, три!

**Витаминка:** Молодцы ребята! Садитесь на свои места! Вы все прекрасно делаете зарядку.

**Попрыгунчик:** А вот интересно знают ли дети, когда обычно делают зарядку?

*Ответы детей* ***« утром».***

**Витаминка:** Это все знают Попрыгунчик, ведь каждый ученик знает и соблюдает режим дня.

**Попрыгунчик:** Вот и проверим. Ребята, у меня есть карточки, на которых написаны пункты режима дня. Я сейчас раздам их вам каждой команде по набору. Ваша задача будет состоять в следующем: внимательно изучите все карточки и постройтесь каждый у своего ряда в таком порядке, чтобы получился правильный режим дня школьника.

**Витаминка:** Не волнуйтесь, я вам помогу!

Каждому ряду учеников раздается набор карточек со словами:

**подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `спорт`, `школа`, `сон.**

***Проводится игра «Режим дня».***

**Витаминка:** Молодцы, ребята! Вы знаете, какой режим дня нужно соблюдать, чтобы быть здоровым. А что еще нужно делать, чтобы быть сильным и здоровым?

***Ответы детей.***

**Витаминка:** Нужно правильно питаться, есть в одно и то же время полезные продукты, овощи и фрукты.

**Попрыгунчик:** Мы загадаем вам загадки про витамины с нашей грядки. Угадайте их скорей, чтобы было веселей!

**Витаминка:** Приготовились, первая загадка.

Расту в земле на грядке я

Красная, длинная, сладкая (Морковь)

Попрыгунчик:

Как надела сто рубах,

 Захрустела на зубах. (Капуста)

**Витаминка:**

Как на грядке под листок
Закатился чурбачок -
Зеленец удаленький,
Вкусный овощ маленький.
(Огурец)

**Попрыгунчик:**

Красный, детки, но не мак.
В огороде - не бурак.
Сочный лакомый синьор.
Угадали? (Помидор)

**Витаминка:**

В огороде - жёлтый мяч.
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нём семена.

**Попрыгунчик:**

В зелёной палатке
Колобки спят сладко.
Много круглых крошек!
Что это? (Горошек)

**Витаминка:**

**Луковица**

Пришла барыня
В золотом сарафане,
Стали барыню разряжать,
Стали плакать и рыдать

**Попрыгунчик:**

#### Апельсин

Яркий,сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики -
Из далёкой Африки.

**Витаминка:**

#### Чеснок

Маленький, горький
Луку брат.
Взрастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
Будет пахнуть очень долго.

**Попрыгунчик:** Молодцы, ребята, все загадки разгадали.

**Витаминка:** Но не забывайте, что кроме овощей и фруктов вам нужно есть молочные продукты, мясо, рыбу, орехи, чтобы быстрее вырасти сильными и смелыми, так как в этих продуктах содержатся необходимые для роста белки.

**Попрыгунчик:** А конфет, пирожных, тортиков, чипсов, сухариков – поменьше, так как от них только зубы портятся.

Витаминка: Нам пора прощаться с вами, но чтоб нас не забывали, мы хотим вам дать советы, как здоровье сохранить.

**Попрыгунчик**: Вы им следуйте все время, мы , ребята, твердо верим, что тогда, вас здоровее не найдется на земле!

**Витаминка:**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

**Попрыгунчик:**

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

**Витаминка:**

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

**Попрыгунчик:**

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

**Витаминка:**

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

**Попрыгунчик:**

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

**Витаминка:**

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

**Попрыгунчик:**

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

**Вместе**

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

**Вместе:** До свидания, друзья, до новых встреч в Стране Здоровья!

|  |
| --- |
| сон |
| школа |
| завтрак |
| ужин |
| зарядка |
| прогулка |
| свободное время |
| домашняя работа |
| спорт |
| подъем |