**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 |