**Праздник «Путешествие по городу Здоровейску»**

**Цель:** воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Ход праздника.**

**Ведущий.**

В чудный город Здоровейск

Приглашаем, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

В начале давайте узнаем, какие отряды собрались на наш праздник? (Каждый класс представляет свое название и девиз, связанные с темой праздника)

Прочитайте все вместе девиз нашего праздника:

*«Я здоровье берегу –*

*Сам себе я помогу!»*

Очень полезны пешие прогулки. И поэтому к первому нашему привалу мы пойдем пешком. (Дети маршируют)

Итак, первый привал *«Чистота – залог здоровья!»*

И к нам на праздник пришли гости. Кто же это? (Выходят Грязнуля и Мойдодыр)

**Грязнуля.**

Здравствуйте, ребятишки,

Девчонки и мальчишки!

Я живу и бед не знаю:

Мыло в глаз не попадает,

Щётка дёсны не дерёт,

Губка мокрая не трёт,

Руки я совсем не мою.

Оставайтесь жить со мною!

Мы подружимся, друзья!

Угадайте, кто же я?

**Мойдодыр**

Коль боишься чистоты,

То Грязнуля – вот кто ты!

Быть Грязнулей ты не пробуй,

Загрызут тебя микробы!

Разорвут тебя на части!

Не видать грязнулям счастья!

Что ж, поможем ей, друзья!

Ведь в беде бросать нельзя!

(Уводит Грязнулю умываться)

**Ведущий.** Чтоб нам не стать такими грязнулями, нам надо подружиться с некоторыми предметами. Угадайте, с какими?

**Ученики:**

1. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(расческа)

1. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

(носовой платок)

1. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке,

И пока она гуляла,

Спинка розовая стала.

(губка)

1. Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит –

Она станет чище!

(щётка)

**Ведущий.**

К следующей остановке двигаемся прыжками. (Все прыгают на месте)

Итак, наш привал «*Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»*

**Ученики:**

1. Что такое физкультура?

Тренировка и игра!

Что такое физкультура?

Физ и куль и ту и ра!

1. Руки вверх, руки вниз- это физ!
2. Крутим шею, словно руль-это куль!
3. Ловко прыгай в высоту – это ту!
4. Бегай полчаса с утра – это ра!
5. Занимаясь этим делом,

Будешь ловким, сильным, смелым!

Плюс – хорошая фигура!

*Хором*: Вот что значит – физкультура!

**Ведущий.**

Наши ученики много занимаются спортом - ходят на спортивные секции, 3 раза в неделю занимаются физкультурой, да еще проводят физминутки на уроках.

Сначала хотелось бы отметить тех ребят, которые регулярно занимаются спортом! (Вручение спортсменам специальных дипломов)

А теперь давайте посмотрим, какой класс лучше сможет провести физминутку?

На зарядку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку по порядку

Приглашаем всех ребят!

*Представители от каждого класса по очереди проводят физминутки.*

**Ведущий.**

А мы отправляемся к следующему привалу – бегом! (Дети выполняют бег на месте)

Следующий привал:

«*Кто правильно питается, с лекарствами не знается».*

Посмотрите, кажется, к нам пришел еще один гость! (Входит Карлсон)

**Карлсон**

Пообедал я отлично

этим джемом земляничным.  
Третью банку съел с утра.  
А теперь лететь пора….

*(Ищет кнопку на животе, но мотор не заводится, хватается одной рукой за голову, а другой за живот)*

Мама! Что ж со мной творится?  
Мотор не хочет заводиться!

**Ведущий:**Карлсон, что же произошло с тобой?

**Карлсон:**

Я обкушался варенья, а ещё было печенье.  
Торт и множество конфет.  
Очень вкусным был обед.  
А теперь мотор заглох…  
Ох, зачем я ел пирог?

**Ведущий.** Ребята, как вы думаете, почему же у Карлсона заглох мотор? Он правильно пообедал?

Ведущий проводит игру

«*Полезно или вредно?»* (Если полезный продукт – хлопаем, если вредный – топаем)

Ведущий называет различные продукты: рыба, чипсы, яблоко, морковь, кириешки, манная каша, груша, капуста, пепси-кола, малина, клубника.

**Ведущий.** А после еды не забываем что делать? (чистить зубы) Есть ребята, которые частенько об этом забывают. И вот что может произойти….

*Сценка «Не забывайте чистить зубы!»*

**Ведущий.** Жили-были во рту зубы. (Дети, изображающие зубы, стоят в ряд и держат в руках макеты зубов из белого картона). Плохо им жилось, потому что хозяин забывал их чистить. И вот однажды напали на зубы вредные микробы.

**Микробы:**

Мы противные микробы,

Мы во рту у вас живём.

И нечищенные зубы

Мы грызём, грызём, грызём!

Микробы бегут и рисуют на зубах черными маркерами пятна – кариес.

**Зубы:**

Без щётки и пасты болеют все зубы,

Без щётки и пасты не мил белый свет!

Спаси нас скорее, спаси нас скорее,

Спаси нас скорее, спаси, Блендамед!

Вбегают зубная щетка и паста.

**Зубная щетка и паста.**

Если каждый-каждый вечер,

Если каждым-каждым утром

3 минуты чистить зубы,

Будут крепкими они!

Вы себе купите щётку,

Вы себе купите пасту,

Не забудьте чистить зубы,

Чтобы их вам сохранить!

Зубная щетка и паста подбегают к зубам и закрашивают черные пятна.

**Ведущий.** С тех пор зубы болеть перестали, потому что дети чистят их утром и вечером.

**Микробы.** А вы еще не чистите зубы? Тогда мы идём к вам!!

Микробы бегут к зрителям, пытаясь их напугать.

**Ведущий.** Итак, какое же наше следующее важное правило здоровья? (*Правильно питаться и дважды в день чистить зубы)*

Наше путешествие продолжается. Но теперь – вплавь! (Дети изображают плавание)

Наш последний привал: *«Закаляют нас всегда солнце, воздух и вода!»*

**Ведущий.** И у нас снова гости!

*Сценка «Неболейкин и Куталки»*

**Неболейкин**

Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной.

Утром – бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать!

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались-болеют!

**Куталки.**

Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться!

Кончим кашлять и чихать,

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной…

**Неболейкин.**

Погодите! Ой-ё-ёй!

Крепким стать нельзя мгновенно,

Закаляйтесь постепенно!

**Ведущий**. Ребята, расскажите, как можно закаляться? (*Принимать прохладный душ, купаться, загорать, играть на свежем воздухе)*

И, конечно, различные подвижные игры на свежем воздухе тоже очень полезны! Сейчас мы посмотрим, на сколько вы у нас ловкие и спортивные!

*1 соревнование «Кегля»*

По 2 мальчика от класса тренируются в сбивании кегль.

*2 соревнование «Скакалочка».*

По 2 девочки от класса прыгают на скакалках. Кто дольше проскачет?

*3 соревнование «Мячик».*

Команды (по 5 человек) строятся в колонну и передают мяч над головой. Затем последний участник, получив мяч, бежит в начало колонны, и соревнование продолжается.

**Ведущий.** Пришло время подвести итоги нашему празднику. Давайте сначала вспомним девиз нашего праздника. («*Я здоровье берегу, сам себе я помогу»)*

Чтобы все-все наши ученики росли здоровыми, сейчас каждый класс составит свои правила здоровья. (Можно вызвать тех, кто не участвовал в конкурсах) Ребята записывают на листах основные правила здоровья.

Но смотрите, кто это еще к нам пришел?

Кто ты? Не пойму я…

**Грязнуля.**

Я –бывшая грязнуля!

Мне нынче стало ясно,

Что чистой быть-прекрасно!

**Ведущий.**

Ну, ребята, не зевайте:

Я начну, а вы кончайте.

В нашей школе есть закон

Вход грязнулям….(запрещен)

Содержи всегда в порядке

Парту, книжки и ….(тетрадки)

Платье, обувь и жилище

Быть должны, как можно….(чище)

Помогает нам всегда

Солнце, воздух и ….(вода)

Крепла чтоб мускулатура,

Занимайся….(физкультурой)

**Подведение итогов праздника.**

Дети зачитывают свои правила здоровья.

Вручаются грамоты победителям конкурса рисунков «Я здоровье сберегу».

**Примечание.**

В подготовке материала использованы стихи и сценки из журнала «Начальная школа».