

Сценарий праздника «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

Ведущий 1: Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!

Ведущий 2: Весна пусть стучится каплей в окно,
А в зале у нас тепло и светло!

Ведущий 1: Мы здесь подрастает, мужаем мы здесь
И набираем, естественно вес!

Мальчик: Слышали вы о витаминах?
Много их на свете
И едят их с аппетитом взрослые и дети
Витамины ободряют и здоровья всем желают
Овощи и фрукты – полезные продукты.
Ви – та – ми – ны!

Песня о витаминах (по мотивам «Песни Красной шапочки»)

Если долго-долго-долго
Кушать овощи и фрукты
Кашу кушать и салаты
Соки пить и молоко
То конечно, то возможно
То наверно – верно - верно
Станешь ты большим и сильным
И здоровым станешь ты
А-а, овощи кушать будем всегда
А-а, иначе может случиться беда
А-а, морковь и петрушка
А-а, помидоры и капуста
А-а, и зеленый огурец – 2 раза

Ведущий 2: Знаю, здесь вблизи сидит добрый доктор Айболит.

Входит доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте, ребята!
Я добрый доктор Айболит,
Если что-то заболит
Времени зря не теряйте,
Свою боль мне доверяйте.
Все здоровы?
Никто не чихает? (нет)
Отлично!

- Мы слышали, что у вас «Витаминный праздник».

- А вы хорошо знаете, в каких продуктах бывают витамины? (не очень)

- Ну что же, посмотрим и послушаем.

(Презентация о витаминах)

Медсестра: Все знают, как полезны витамины
Все дети очень дружат с ними.
В каких продуктах бывают витамины?
Ребята, назовите дружно!

(Презентация с тестом)

Установите соответствие:

- | | | |
|---|---|--|
| A | → | Горох, картофель, слива, икра красная, сыр, рыба и т.д. |
| B | → | Молочные продукты, яйцо вареное, молоко и т.д. |
| C | → | Морковь, капуста, кефир, сметана, виноград и т.д. |
| D | → | Растительные масла, яблоки, зеленый салат, шоколад, петрушка ит.д. |
| E | → | Черная смородина, гранат, апельсин, малина, крыжовник, груша. |

(презентация «Угадай-ка!»)

Девочка 1: Учить уроки чтоб на «пять» и спортом заниматься
 Чтоб мозг и мышцы укреплять
 Нам надо правильно питаться!

Девочка 2: Об этом мы запомним дружно.
 Ведь надо очень твердо знать
 В каких продуктах, что нам нужно.

Ведущий 1: Здоровье свое сбережем с малых лет.
 Оно нас избавит от болей и бед!

Ведущий 2: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
 Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

(Видео с зарядкой)

Ученик 1: Чтоб расти и закаляться
 Не по дням, а по часам,
 Физкультурой заниматься, заниматься нужно нам.

Ученик 2: Нам пилюли и микстуры
 И в мороз, и в холода
 Заменяет физкультура
 И холодная вода.

Ученик 3: Не боимся мы простуды –

Нам ангина нипочем,
Мы коньки и лыжи любим,
Дружим с шайбой и мячом.

Все: И мы уже сегодня
Сильнее, чем вчера.
Физкульт – ура!

(акробатическое представление)

Ученик 1: Пусть стать чемпионом,
Борьбой закаленным –
Задача совсем не проста!
Но стать просто ловким, набраться сноровки,
Стать просто здоровым –
Это же красота!

Ученик 2: У всех – это спорт,
Успех – это спорт.
И смех – это спорт
И самый отличный курорт –
Это спорт, спорт, спорт!

Ученик 3: Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник,
Спорт – здоровье,
Спорт – игра!
Физкульт ура!

Айболит: Запомните, ребята,
Простой мой совет.
Здоровье одно,

Второго нет!

(Айболит исполняет песню «Дорогою добра»)