**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Эколого-биологический лицей №35»**

**Путешествие в страну Здоровяков.**

 **Учитель: Сердюкова**

 **Лариса Альбертовна**

 Майкоп

2013г.

**Праздник по здоровому образу жизни в 1 классе.**

**Путешествие в страну Здоровяков.**

**Цель :** формировать у детей нравственные ценностные ориентации, способность соблюдать правила поведения. Вырабатывать, привычку здорового образа жизни.

**Ход праздника:**

**Ведущий-1-** сегодня мы собрались с вами в этом зале для того, чтобы встретиться с нашим замечательными докторами: Неболейкиным и Чистюлькиным, которые дадут нам замечательные советы, эти советы помогут вам вырасти здоровыми и сильными, укажут нам путь в страну Здоровяков.

 **Ведущий-2-** Долгая нам предстоит дорога, много нам ещё нужно узнать, чтобы не болеть, сберечь зрение, слух, сохранить здоровыми и красивыми наши зубы.

**Ведущий-3-** Что и как нужно есть, почему одну пищу называют здоровой, а другую «вредной»? Почему нужно есть больше витаминов? Как закалять свой организм…

 **Ведущий-1-** Ну что же , ребята! В путь-дорогу собирайтесь, За здоровьем отправляйтесь!

***-Выходят Доктора:***

**Неболейкин:** Но дорога не проста.

Из-за каждого куста

Может недруг появиться.

Вам придётся с ним сразиться.

Потому перед дорогой

Разомнитесь-ка немного!

Игра «Если весело живётся, делай так…»

**Чистюлькин:**

Нынче к доброй медицине

Ы покажем путь тебе.

Чтобы были вы красивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело!

**Ведущий-1:** А вот и первая остановка.

 **Ведущий-2-** Да это же станция Крепышкина.

**Ведущий-3-** Давайте здесь остановимся и получим, что это за станция такая?

**Неболейкин:** Ты должен знать своё тело,

Знать и любить.

Самое первое дело-

В мире с ним жить.

Каждую клеточку тела

Нужно понять,

Пользоваться умело

И охранять.

**Ученик 1**-(ребёнок в спортивной форме)

«Слабеет тело без дела»- так говорили древние мудрецы. Ежедневные упражнения замедляют старение огонизма и прибавляют в среднем 6-7 лет жизни.

**Ученик -2-**

 Физическая нагрузка- настоящий «Эликсир здоровья» Но учёные считают, что только тогда физические нагрузки приносят пользу, когда выполняется систематически, по 1часу в день, 6 раз в неделю.

**Ученик -3-** Ещё в 18 веке говорили, что движение по своему действию заменяет любое лекарство, но все врачебные средства мира не в состоянии заменить действие движения.

**Ученик -1**

Гигиена и здоровье,

Спорт, закаливание, труд,

Травы овощи и фрукты

Рука об руку идут **Ученик -2**  Нам всегда нужна закалка

 И спортивная скакалка.

Чтоб здоровым оставаться

Спортом нужно заниматься!

 **Ученик -3**

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудут.

Пусть добрым будет ум у вас,

А сердце умным будет.

1. **Ученик** Стадион, бассейн, корты.

Зал, каток- везде вам рады,

За старания в награду

Будут кубки и рекорды.

2. **Ученик**

Не играйте с дрёмой в прядки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

**Ученик** 3. Жуйте витамины,

Пейте молоко коровье-

Получите не только удовольствие,

Но и отличное здоровье!

4. **Ученик**

 Ходите на аэробику

И в тренажёрный зал-

Не будете болеть

 Ни разу за квартал.

**Ученик** 5. Очень крепкое здоровье

Молоко даёт коровье.

Кальций, фосфор и белок

Нам помогут подрасти.

**Сценка.**

Драчуны.

- Кто кого обидел первый?

-Он меня!

-Нет, он меня!

-Кто кого ударил первым?

-он меня!

-Вы же раньше так дружили?

-Я дружил!

-И я дружил!

-Что же вы не поделили?

 -Я забыл!

- И я забыл…

**«Крепыш и больные.»**

( На сцену выходят Крепыш выходит в спортивной форме и два больных, укутанных в куртках, шапках, с термосами)

Крепыш:

-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 во век не одолеет.

Не послушались болеют! ( указывают на больных)

Поздно поняли мы братцы

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной

**Ведущий: Вот и подошёл к концу наш праздник. Какой вывод должен сделать каждый ребёнок вылезая из пелёнок, чтоб здоровье сохранить и болезни победить.**