**Встреча с доктором Айболитом.**

*Ведущий.* Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас на празднике здоровья. Сегодня мы поиграем, повеселимся и узнаем много интересного и полезного для вас.

*Звучит песня о здоровье.*

*Ведущий.* Отгадайте загадку.

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор …(*Айболит).*

Ребята к нам в гости пришел доктор Айболит. Он приглашает нас в страну Здоровья.

 *Айболит.*

Я добрый доктор Айболит

Если что – то заболит,

Времени зря не теряйте, свою боль мне доверяйте.

Сейчас осмотр я проведу,

И чем смогу – тем помогу.

Ручки слабы, ножки тоже…

Так на что ж это похоже?

Ну – ка, рот открой пошире:

Раз, и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

*Вбегает Злючка – грязючка.*

*Злючка – грязючка.*

Я на праздник ваш пришла

И микробы принесла.

А микробы страшные, страшные, страшные.

Вредные ужасные, ужасные, ужасные!

Покажите свои руки!

Есть ли среди вас мои подруги?

*Ведущий.* Среди наших детей нет замарашек!

*Злючка – грязючка.* Это мы сейчас увидим*. (Проверяет руки у детей)*

Говорят, что от микробов все болезни.

Это чушь, и вздор и ерунда!

А самое опасное на свете-

Мыло, полотенце и вода!

*Ведущий.*Садитесь, гости, и давайте проверим знания наших детей, проведем испытание.

Приветствуем всех, кто время нашел,

На праздник здоровья пришел!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

Посмотрите пластику-

Чудную гимнастику!

Гибкость, точность, красота

У девчонки неспроста!

Много сил пришлось вложить,

Прежде чем такой вот быть.

*Девочка выполняет гимнастические упражнения.*

*Девочка.*

Всегда я здорова, с зарядкой дружна.

Мне спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое берегу с малых лет.

Оно избавляет меня от болей и бед!

*1-й ученик.*

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку

Душ принять

И завтрак съесть,

А потом за парту сесть!

*2-й ученик.*

Но запомните. Ребята.

Очень важно это знать:

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин.

Их коварных черных шин.

 *3-й ученик.*

На занятиях сиди

Тихо и все слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

*4-й ученик.*

Пообедав, можно сесть

Выполнять задание.

Все в порядке. Если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Строго распорядок дня.

В час положенный ложимся.

В час положенный встаем.

Нам болезни нипочем.

*Выходит мальчик с гримасой на лице.*

*Мальчик.*

Ой-ой, я такой больной,

Передо мной все закружилось,

В голове все помутилось.

*Ведущий.*

У тебя ужасный вид.

Доктор, доктор, помогите!

Вы больного осмотрите.

*Злючка – грязючка.*

Надо дать ему таблетки!

В нос закапать из пипетки!

Надо выпить порошок!

Антибиотиков мешок!

Надо дать ему микстуры!

Освободить от физкультуры!

*Айболит.*

Нет, грязючка, в этом вы

Совершенно неправы!

Ваши знания видны,

Но таблетки тут вредны!

Организм молодой-

Сам он справится с бедой.

*5-й ученик.*

Чаю с медом ты попей,

Иль с вареньем из малины,

Или с соком из рябины.

У природы есть секрет,

Как быть здоровым много лет.

Солнце, воздух и вода

Помогают нам всегда!

И за дела принимайся.

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Спортом больше занимайся,

К докторам не обращайся.

Ты к занятиям готов?

*Дети исполняют песню о зарядке.*

1.Ни мороз мне не страшен, ни жара.

Удивляются даже доктора.

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Припев:

Потому что по утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

2. Я дела выбираю потрудней,

Я задачи решаю посложней.

Я повсюду успеваю,

Я усталости не знаю,

И звучит моя песня веселей.

Припев.

*Выходит Карлсон с трехлитровой банкой варенья.*

*Карлсон.*

Еще ложечку одну…

Ой! Ушла она ко дну.

А! залезу прямо так-

Я руками есть мастак!

*Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.*

Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора…

*Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится. Карлсон в ужасе хватается одной рукой за голову, другой – за живот.*

Мама! Что же такое творится?!

*К Карлсону подходят дети.*

*Дети (хором).* Здравствуй, Карлсон!

*Карлсон.* Привет…

*Дети (хором).*Что грустишь ты? Дай ответ…

*Карлсон.*

Я объелся варенья!

А еще было печенье.

Торт и множество конфет.

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?...

*Дети (хором).* Где же ты сегодня был?

*Карлсон.*

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?...

*Ведущий.*

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде.

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда.

И станет полезною наша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтоб за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

*Карлсон.*

Спасибо. Ребята! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

*1-й ученик.*

Чтоб танец станцевать,

Надо очень сильным стать!

Чтоб в танце был успех,

Нужно прыгать выше всех!

Чтоб элегантным быть,

Ловкость надо нам развить!

Чтоб руки-ноги гнуть,

Надо мышцы растянуть!

Танцы - это тоже спорт,

А не отдых, не курорт!

Сколько раз нужно собраться,

Чтоб в движеньях разобраться!

*Девочки исполняют танец.*

*Девочка.*

В нашей школе все танцуют,

А еще поют, рисуют,

Лепят, строят, изучают-

Ничего не упускают!

Но здоровья выше всех-

Нам оно дает успех!

И в учебе, и в труде

С физкультурой мы везде!

*Выходят витамины А, Д, С.*

*Витамины (хором)*

Здравствуйте, ребята!

Знаете ли вы, что фрукты и овощи содержат витамины, необходимые для здоровья и роста вашего организма? Слово «витамин" образован от латинского слова, которое в переводе означает «жизнь».

*Девочка.* А где спрятаны витамины? Отгадайте!

Сидит девица в темнице,

А коса на улице.

(Морковь)

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слезы проливает.

 (Лук).

Щеки розовы, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.

 (Огурец).

На сучках висят шары,

Посинели от жары.

 (Слива).

Как на нашей грядке

Выросли загадки-

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют.

 (Помидоры).

*Витамин А.*  Витамин А – витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови и зеленом луке.

Помни истину простую-

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

*Витамин С.* Я прячусь в чесноке, капусте, луке, в других овощах, фруктах и ягодах.

Во саду ли, в огороде

Вы меня всегда найдете.

А кто летом в лес пойдет,

Тот в корзине принесет.

*Витамин Д.* Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Меня можно найти в молоке, рыбе, твороге.

*Айболит.* А сейчас, дорогие дети и наши гости, я угощу вас яблоками, чтобы вы все были крепкими и здоровыми.

*Злючка- грязючка.*  Доктор, доктор, дайте мне яблоко!

*Айболит.* А ты, Злючка-грязючка, поняла, что нужно делать, чтобы быть здоровой?

*Злючка-грязючка.* Да, да, нужно не лениться и делать зарядку, каждое утро мыть руки с мылом перед едой. Вот посмотрите, я уже вымыла.

*Айболит.* Умница, тогда возьми самое красивое яблоко!

*Злючка-грязючка берет яблоко и поет песню «Микробы и мыло».*

По воздуху летают микробы, микробы,

На кожу попадают микробы, микробы.

Сквозь ссадины и ранки

 Стремятся спозаранку

Проникнуть в нас микробы, микробы.

Припев (*исполняют все*)

Мойте руки с мылом, мылом белым,

Пропадут микробы навсегда.

Защищают тело, тело, тело

Солнце, воздух и вода,

Вода, вода, да-да, да-да!

 *Ведущий.* Дорогие ребята, спасибо что вы сегодня пришли на праздник. Желаем вам расти здоровыми и сильными.