**Сценарий праздника**

**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**

1. Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Весна улыбается в наше окно,

И в зале у нас тепло и светло!

1. Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны!

1. А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**В зал вбегает грязный мальчик.**

1. **Мальчик:**

Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка, как лягушка, ускакала от меня…

1. **Ведущий:** Что с тобой случилось? Расскажи, что приключилось?
2. **Мальчик:** За мной мчится Мойдодыр –

Всех мочалок командир!

У меня на шее – вакса!

У меня под носом – клякса!

У меня такие руки, что сбежали даже брюки…

Ой, я слышу он идёт!

Сейчас меня он заберёт!

1. **Мойдодыр:** Где тут гадкий, где тут грязный

Неумытый поросёнок?

1. **Ведущий:** Подожди, Мойдодыр, не ругайся

И на мальчика не бросайся!

1. **Мойдодыр:** Долго мне пришлось терпеть

И на грязь его смотреть.

Все ребята просыпаются

И, конечно, умываются.

Он один не умывался

И грязнулею остался!

Перед тем, как сесть поесть,

Правило такое есть:

Надо в руки мыло взять

И в воде пополоскать.

Он же мыла не берёт,

А хватает бутерброд!

Даже после туалета

Он ко мне заходит редко!

1. **Ведущий:** Мойдодыр! Во всём ты прав!

Мальчика с собою взяв,

Вместе мы с тобой пойдём

И в порядок приведём этого ученика!

Ну, а гости?

Вы пока посмотрите пластику –

Чудную гимнастику!

**Дети поют песню и делают гимнастику.**

1. **Ведущий:** Ученик наш чистым стал!
2. **Мальчик:** Я и сам не ожидал,

 Что могу таким я быть!

1. **Ведущий:** Просто надо не забыть

Как построить режим дня.

Повторим ещё, друзья!

1. **Ученик 1:** Утром зазвонил будильник.

Мне будильник ни к чему.

Потому что без звоночка

Встать так рано я могу.

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов,

Отворив окна засов,

И, убрав свою кроватку,

Сделать лёгкую зарядку!

1. **Ученик2:** Занимаюсь я зарядкой

По утрам и вечерам.

Со здоровьем всё в порядке,

Что советую и вам.

А потом пойду вприсядку,

Потанцую на ковре,

Так я делаю зарядку

Рано утром на заре.

Головой вращаю смело,

Поклонюсь вам до земли.

Дух здоровый, крепче тело!

С добрым утром, москвичи!

1. **Ученик 3:** Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто.

Мы опрятны, аккуратны,

Всем смотреть на нас приятно!

Нам водичка – добрый друг,

Скажут люди все вокруг!

1. **Ученик 4:** Съели завтрак, попрощались,

Быстро в школу собрались.

Здравствуй, школа! Здравствуй, класс!

Ждёт учительница нас!

1. **Ученик 5:** Утром по дороге в школу,

Свежим воздухом дышу,

Жду подружку я у дома,

Вместе с ней теперь иду.

Мы немного поболтаем, посмеёмся.

Ведь тогда нам дорога в школу длинной

Не наскучит никогда!

1. **Ученик 6**: Чтобы грамотнее стать,

Надо книжки почитать

И задачи все решить,

Чтоб пятёрку получить.

За звонком звенит звонок,

Точно в срок идёт урок,

Нужно очень много знать,

Чтоб полезным в жизни стать.

До свиданья, школьный дом!

Завтра снова мы придём!

1. **Ученик 7:** Час обеда подошёл,

Сядем дружно все за стол!

Суп, второе и десерт –

Всё, что нужно на обед!

1. **Ученик 8:** Пообедав, погуляли.

Поработаем опять:

Из портфеля мы достанем

Свой учебник и тетрадь.

1. **Ученик 9:** В магазин мы сходим сами,

Пол в квартире подметём,

Чтобы легче было маме,

Мы поможем ей во всём!

1. **Ученик 10:** Ужин вкусный мы съедим,

Телевизор поглядим,

Или в игры поиграем,

Или книжку почитаем.

1. **Ученик 11:** Ждёт зубной порошок, и журчит водица:

«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»

Пусть приходит крепкий сон.

Всем на свете нужен он.

Чай попить и спать в кровать –

Завтра рано мне вставать.

1. **Ученик 12:** Соблюдаем мы всегда

Строго распорядок дня.

Некогда нам баловаться,

Надо спортом заниматься.

**Выступление спортсменов.**

1. **Мальчик:** Да-а, вот это видно: класс!

Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось!

1. **Ведущий:** Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

Знаю! Здесь вблизи сидит

Добрый доктор Айболит!

1. **Мальчик:** Не хочу я докторов!

Я уже почти здоров!

1. **Ведущий:** У тебя ужасный вид.

Визит к врачу тебе не повредит.

**Дети уходят. Выходит доктор Айболит.**

1. **Айболит:** Я добрый доктор Айболит.

Если что-то заболит,

Времени зря не теряйте,

Свою боль мне доверяйте.

А меня все знают тут:

Звери и детишки…

1. **Ведущий:** Вот опят сюда идут девчонки и мальчишки.

**Выходит мальчик и с ним ученики.**

1. **Дети:** Здравствуй, доктор Айболит!
2. **Айболит:** Здравствуйте, ребята!

 Что случилось? Что болит?

Есть и йод и вата.

1. **Мальчик:** Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне.

Не хочу я даже сладость –

Вот какая везде слабость.

1. **Айболит:** Сейчас осмотр проведу,

чем смогу – тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже.

Так, на что это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте…

1. **Ведущий:** Посоветуемся вместе.

**Дети выкрикивают:**

- Надо дать ему таблетки!

- В нос закапать из пипетки!

- Надо выпить порошок!

- Антибиотиков мешок!

- Надо дать ему микстуры!

- Справку дать от физкультуры!

1. **Айболит:** Нет, ребята, в этом вы совершенно неправы!

Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!

Организм ваш молодой – сам он справится с бедой!

Баня с паром, кипятком, веником и лежаком…

1. **Мальчик:** Нет! Сегодня я купался!

Без ушей чуть не остался…

1. **Айболит:** Нет, так нет! Тогда скорей

Чая с мёдом 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!

1. **Мальчик:** Вот спасибо, доктор, вам.

Каждый должен думать сам,

Как здоровье сохранить

И болезни победить!

1. **Ведущий**: Айболит, от всей души тебя спляшут малыши!

**Дети танцуют.**

1. **Айболит:** Вот спасибо! А сейчас

Подошёл обеда час.

Я режим не нарушаю,

В гости всех вас приглашаю!

**Айболит с ребятами уходят. Выходит Карлсон с банкой варенья.**

1. **Карлсон:** Ещё ложечку одну…

Ой, ушла она ко дну.

А, залезу прямо так –

Я руками есть мастак!

**Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.**

1. **Карлсон:** Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора…

**Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится.**

Мама! Что же такое творится?

Мой мотор не хочет заводиться!

**К Карлсону подходят дети.**

1. **Даша Карпенко:**  Здравствуй, Карлсон!
2. А, привет…
3. **Наташа:** Что грустишь ты? Дай ответ!
4. **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?

1. **Даша Карпенко:** Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

1. **Карлсон:** Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог?

Ах, зачем я ел пирог?

1. **Наташа:** Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

1. **Даша Карпенко:** 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 ваша еда.

1. **Карлсон:** Что же есть должны ребятки?
2. **Наташа:** Отгадайте вы загадки!
3. **Алина Гущина:** Я капелька лета на тоненькой ножке.

 Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня, тот и рад поклониться.

А имя дала мне родная землица. (Земляника)

1. **Даша Осипова:** Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.

Мы для неё готовим кадки

И крупной соли полмешка. (Капуста)

1. **Варя Труфанова**: Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он.

Обжигает… Не лимон. (Лук)

1. **Саша Губарева:** Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

1. **Даня Сошников**: Из водицы белой

Всё, что хочешь делай:

Масло в кашу нашу,

Сливки, простоквашу,

Творожок на пирожок.

Ешь да пей, гостям налей

И коту не пожалей. (Молоко)

1. **Илья Тимошенко:**Две сестры:

Летом зелены.

К осени одна краснеет,

Другая чернеет. (Смородина)

1. **Стефан:** Просто бы окнами были

Ровные круглые дыры,

Если бы мышки сложили

Домик из ломтиков … (Сыра)

1. **Ангелина:** Покуда было малым

Не падало оно.

А выросло – упало.

Не правда ли смешно? (Яблоко)

1. **Карлсон:** Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог.

1. **Даша Карпенко:**  Когда похудеешь, ты к нам прилетай,

Песни и танцы учить начинай!

На пользу движение, музыка, смех.

Смотри, как ребята радуют всех!

**Дети поют песню**.

1. **Карлсон:** Теперь потихоньку на крышу пойдём

И сказочный домик все дружно найдём!

**Карлсон и дети уходят. Появляется Незнайка. (Женя Гейкер)**

1. **Незнайка:** Прыгают тут целый день.

Танцевать мне было б лень.

Пусть девчонки ноги крутят,

А мальчишек пусть не мутят.

Спортом танцы не назвать!

Стал бы я в хоккей играть!

**Сзади подходят дети. Незнайка их не замечает.**

Прыгал бы в длину с шестом,

Стоял на месте б золотом!

Я бы…я бы… я бы взял

Штангу без труда поднял…

Ну а танцы – ерунда!

Подготовка не нужна!

1. **Дима Батурин:** А, Незнайка к нам пришёл,

Снова речь свою завёл.

1. **Незнайка:** Добрый день! Да я скажу,

Просто с ужасом гляжу,

Просто не могу смотреть,

Я могу вам тоже спеть!

Но один не справлюсь я,

И помогут мне друзья!

**Выходят хулиганы и поют вредные частушки:**

1. **Лёня:** Если хочешь быть здоровым

И ангиной не болеть,

То сосульки ешь без меры,

В стужу можешь песни петь.

1. **Настя:** На пятерочки учиться

Ты решил в который раз,

Значит брось учить уроки,

Посещай пореже класс!

1. **Саша Королёв:** Коль ты хочешь сильным быть

И «качком» казаться,

На диванчике лежи,

Не вздумай закаляться.

1. **Арина:** Чтобы мама не ругалась,

И чтоб папа был доволен,

Принеси им в конце года

Дневничок, набитый двоек.

1. **Маша:** В перемену не кричи,

По столам не прыгай.

Есть ведь чтения урок –

Там ногами дрыгай.

1. **Кира:** Если «здравствуй» и «спасибо»

Ты не скажешь никому,

Что ты вежлив и воспитан

Сразу все вокруг поймут.

1. **Игорь:** Не бросай бумажки в урну,

Во дворе не подметай,

И директор вам не скажет:

«Что, здесь воевал Мамай?»

1. **ВСЕ хулиганы:** Мы частушки вам пропели

И советы дали вам.

Выполнять их или нет –

Каждый пусть решает сам.

1. **Варя Зайцева:** Ты врунишка и зазнайка!

Ты всё выдумал, Незнайка!

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся побыстрее убежать.

1. **Вика :** Хилый, слабый ты, неловкий…

Приходи на тренировки,

Мы попробуем помочь…

1. **Незнайка:** Заниматься мне невмочь!

Знаю ваши я зарядки:

Пальцы врозь, а вместе пятки!

Физкультура – чепуха! До свиданья! Ха-ха-ха!

1. **Дима:** Не закрутишь ничем гайки

Ты такому вот Незнайке.

Очень много на планете

Видов спорта знают дети.

Мы не будем как Незнайка,

Поиграем в угадай-ку.

**Дети угадывают виды спорта.**

1. **Ангелина:** В нашей школе все танцуют,

А ещё поют, рисуют,

Лепят, строят, изучают,

Ничего не упускают!

**Ника**: Но здоровье – выше всех!

Нам оно даёт успех!

И в учёбе и в труде:

С физкультурою везде!

Кто ты, парень, подходи…

1. **Заяц (Юля Антонова):** Я заяц из «Ну, погоди!»

Устал я от волка скрываться,

Хочу у вас спортом заняться.

Чтоб сильным и ловким стать,

Чтоб волка я мог побеждать.

1. **Ульяна:** Вон сидит и завуч наш.

Документы ей отдашь.

Завтра в школу приходи,

С собой форму приноси.

Будешь много заниматься –

Перестанешь всех бояться.

**Соня Иванова:** Станешь самым сильным в школе

И, конечно же, на воле

Волк к тебе не подойдёт,

Стороною обойдет…

1. **Заяц:** Берегися, Серый волк,

Заплачу тебе я долг!

Вот как лапой размахнуся…

Ой, не могу, ещё боюся…

1. **Вика:** Ты не бойся, не трясись,

Лучше с нами становись!

Выходят все участники.

1. **Доктор Айболит:** Друзья, нам прощаться настала пора!

Чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек.

А ты, ученик, никогда не болей,

По жизни иди в кругу лучших друзей.

**Финальная песня.**