**День здоровья «Чтоб расти нам сильными…»**

**(сказка – игра)**

Дата проведения: 28 января 2013 г.

Ответственные учителя начальных классов:

 Петрова Любовь Яковлевна,

 Кириловская Галина Ивановна.

**Цель:**дать представление о возможных путях поддержания и укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Углублять знания о правильном питании;

2. Формировать у школьников потребность поддерживать свое здоровье через соблюдение собственной гигиены;

3. Дать представление о физической активности и активном отдыхе;

4. Способствовать обогащению словаря учащихся, развивать кругозор, выразительную речь, познавательный интерес, память;

5. Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оборудование:**карточки с тестами для эксперимента, карточки на доску (физическая активность, правильное питание, основы гигиены).

 **Техническое оборудование:** компьютер, ОС Windows, прикладная программа PowerPoint, презентации обучающихся «Здоровое питание», «Апельсин».

*Ведущая:* Здравствуйте, уважаемые гости! Мы приветствуем всех, кто пришел сегодня на наш праздник здоровья. Быть здоровыми хотят взрослые и дети. Но если внезапно случится беда, врач, медсестра вам помогут всегда.

*Входит расстроенный Винни – Пух.*

*Винни – Пух:* Здравствуйте!

*Ведущая:* Винни – Пух, что случилось? Почему ты такой расстроенный ?

*Винни – Пух:* Сижу я сегодня грустный – прегрустный, на улице прекрасная погода. А мне невесело. Потому что я позвал гулять Кристофера Робина, а он заболел.

*Ведущая:* Винни – Пух, ты не расстраивайся, а расскажи, что случилось с Кристофером Робином.

*Винни – Пух:* Обрадовался, что зима пришла, набегался по мокрому снегу, ноги промочил, и теперь у него насморк.

*Входит грустный Пятачок.*

*Пятачок:* У Кристофера Робина

 Хрипы и всхлипы!

 Его уложили

 В кровать,

 И в рот заглянули,

 И дали пилюли,

 И не разрешили вставать.

*Появляется Лиса и поет.*

*Лисица:* Я – ученая Лисица,

 Медицинская сестрица,

 Уважаемый больной,

 Успокойтесь, вы – со мной!

 Я с врачом детей лечу

 В белом кабинете,

 Чтобы смело шли к врачу

 Маленькие дети!

 Я – веселая Лисица,

 Медицинская сестрица,

 Разрешаю вам, больной,

 Поиграть чуть – чуть со мной!

*Встречается с грустным Винни – Пухом и пятачком.*

*Лисица:* А вы что такие грустные, унылые? Не заболели ли вы? Дайте, я вас посмотрю и к врачу отведу.

*Винни – Пух и Пятачок:* Нет, нет, мы здоровы! Друг у нас заболел, и мы не знаем, что нам делать.

*Лисица:* А, это, наверное, Кристофер Робин?

*Винни – Пух и Пятачок:* Да, да.

*Лисица:* Ой, ребята! Вы не волнуйтесь. Он поправится скоро. Только вы смотрите не заболейте. Я хочу рассказать вам и гостям большой секрет. Вы знаете, что нос дружит с пятками? Вот если ноги замерзнут, то начнется насморк.

*Ведущая:* Ребята, а вы знаете, что такое закаливание и как нужно закаляться? (*Ответы детей.*)

*Лисица:* А для вас, ребята, вот какой совет.

 Мне мой нос дает советы,

 Видно, их пронюхал где-то:

 «Ноги мой водой холодной,

 Пятки крепко растирай,

 И тогда микроб голодный

 Не нагрянет невзначай.

 Если к слабым он приходит,

 Им не просто защититься:

 Он при слякотной погоде

 Может в насморк превратиться».

*Ведущая:* Это не все, что нужно для здоровья, чтобы быть здоровым, добрым и веселым. Мало закаляться, надо еще соблюдать режим дня, утро начинать с зарядки.

*Пятачок:* Чтобы всегда быть здоровым, что нам делать по утрам?

*Винни – Пух:* Это каждый должен знать,

 Надо всем подольше спать.

*Лисица:*  Нет! Чтоб расти нам сильными,

 Ловкими, умелыми,

 Чтоб расти здоровыми,

 Мы зарядку сделаем!

 На зарядку – становись!

 Раз – два! Острова.

 Три- четыре! Мы приплыли.

 Пять-шесть! Сходи здесь.

 Семь-восемь! Сколько сосен!

 Девять-десять! Мы в пути!

 Досчитал. До десяти.

*Появляется Доктор с Кристофером Робином. Винни-Пух и Пятачок весело встречают Робина.*

*Винни-Пух*. Как я рад, что ты выздоровел! А кто с тобой пришёл в белом халате?

*Пятачок.* Да это, наверное, врач, который всех лечит.

*Кристофер Робин*. Да это врач, который меня вылечил.

 И теперь я здоров.

 Знает врач про нас немало:

 Как зовут, кто наша мама,

 Знает рост и знает вес,

 Кто как спит и кто как ест.

 С нас не сводит строгих глаз,

 Потому что лечит нас.

*Пятачок.* А можно, уважаемый доктор, спросить?

*Доктор*. Пожалуйста, я отвечу на все ваши вопросы.

*Пятачок.* Доктор, доктор,

 Как мне быть: уши мыть

 Или не мыть?

 Если мыть, то, как мне быть:

 Часто мыть, или пореже?

*Доктор.* Еже-ежедневно!!! Дорогие мои дети! Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

*Ведущая.* А давайте спросим у наших гостей, как они соблюдают правила гигиены. Да вот есть и замечательное стихотворение по этому поводу.

 В глубоком, чёрном подземелье

 Микробы страшные живут,

 И терпеливо, днём и ночью,

 Они детей немытых ждут.

 С немытых рук пролезет в рот

 Противный маленький микроб.

 Пролезет тихо, как шпион,

 И натворит такого он!

 Нет, он не пустит под откос

 Большой, железный паровоз,

 Он незаметно расплодится,

 Когда забудете умыться,

 И эти тысячи микробов

 Вас могут довести до гроба!

 Но только не надо бояться!

 Надо сопротивляться!

 Ведь эта страшная сила

 Боится простого мыла.

*Доктор.* Нужно мыться непременно

 Утром, вечером и днём-

 Перед каждою едой,

 После сна и перед сном!

 Всё равно, какой водою:

 Кипячёной, ключевой,

 Из реки иль из колодца,

 Или просто дождевой.

 Дорогие мои дети!

 Очень, очень вас прошу.

 Мойтесь чище, мойтесь чаще,

 Я грязнуль не выношу

*Кристофер Робин*. Вы, друзья, послушайте то, что я скажу.

 Если горло заболело,

 Позвони врачу:

 От простуды, от ангины

 Он поможет вам.

 Ложку мёда не забудьте

 Положить в стакан,

 А чтоб больше не болели-

 Вам пропишут витамины

 И горячий чай с малиной.

 Вот такой хороший врач, добрая душа!

 Врач поможет Любе,

 Врач поможет Пете,

 Очень врач не любит,

 Когда болеют дети!

*Ведущая.* А теперь, уважаемые гости, предлагаю вам немного поиграть.

 *Угадайка.*

 Просыпаюсь утром рано

 Вместе с солнышком румяным,

 Заправляю сам кроватку,

 Быстро делаю…( зарядку).

 Вот такой забавный случай!

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льётся с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

 Дождик тёплый подогретый.

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят…( душ).

 Что дороже денег? ( Здоровье).

 Лечит маленьких детей

 Лечит птичек и зверей,

 Сквозь очки свои глядит

 Добрый доктор…( Айболит).

 Ускользает как живое,

 Но не выпущу его я.

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится…(мыло).

 Хвостик из кости,

 А на спинке – щетинка…( зубная щётка).

*Игра « Цветочная поляна».*

*Ведущий.* Ребята, на нашей цветочной полянке – два цветка, а лепестки у них не простые, а загадочные. Нужно сорвать лепесток, прочитать начало пословицы, а на другом лепестке найти конец пословицы.

В здоровом теле…(здоровый дух).

Голову держи в холоде…(а ноги в тепле).

Заболел живот…( держи пустым рот).

Кто любит спорт…(здоров и бодр).

Быстрого и ловкого…(болезнь не догонит).

Делу – время…(потехе - час).

Поработал - …(отдыхай).

 *Игра « Мой режим дня». Правильно составить режим дня.*

*Ведущий.* В нашей школе все танцуют,

 А ещё поют, рисуют,

 Лепят, строят, изучают:

 Ничего не упускают!

 Но здоровье выше всех-

 Нам оно даёт успех!

 И в учёбе, и в труде:

 С физкультурою везде!

*Физ. минутка. Подвижные игры, эстафеты.*

*Ведущая.* Молодцы, отдыхать вы умеете. Но наши друзья хотят дать вам несколько нехитрых советов.

*Кристофер Робин*. Рано вставать, рано в кровать.

 Завтра весь день ты не будешь зевать.

*Пятачок.* Трудный и долгий день впереди-

 Каждую мышцу с утра заряди!

*Винни-Пух.* Ешь не спеша, пусть работают скулы,

 Мы дети - а не акулы!

 *Кристофер Робин*. Вредно ребятам лежачее чтение:

 Вредно для книги и вредно для зрения.

*Пятачок.* Не бойся воды, мойся!

 Стройся в ряды, стройся!

*Винни-Пух*. Вовремя пей, вовремя ешь-

 Будешь до старости крепок и свеж!

*Ведущая.* Заканчивается праздник наш,

 И всем, кто в гости к нам пришёл сюда,

 От всей души мы искренне желаем:

 Здоровья вам, друзья!