**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!