Сценарий общешкольного мероприятия

 **"Мы выбираем жизнь"**

**Педагог-организатор Беспалова Г.В.**

**Цель:** Создать условия для расширения представления детей о здоровом образе жизни, побуждения к саморазвитию, самосовершенствованию.
**Задачи:**
1) формировать позитивное отношение к активному образу жизни, к занятиям физической культурой;
2) показать пагубное воздействие никотина и алкоголя на организм человека, развеять миф об их полезности;
3) развивать творческие и сценические способности детей, потребность ребенка в здоровом образе жизни

4) воспитывать культуру поведения.

**Вед:** Дорогие ребята! Здравствуйте! Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл в это слово? *(Ответы детей)*
– Правильно. Желают здоровья всем и каждому.
Самое ценное, что есть у человека - это жизнь, а главная ценность в жизни - это здоровье. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.
Люди почему-то не ценят то, что им дается даром.

Например, здоровье, которое мы получаем от природы. Люди берегут вещи, одежду, украшения. А здоровье только тратят. Ленятся делать утреннюю зарядку, слишком много едят, портят глаза у телевизора, курят.

 В общем, как будто нарочно делают все, чтобы здоровья стало меньше.
А ведь здоровье - это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.
Всем хорошо известно, что лучше быть активным и здоровым, чем ленивым и больным.

Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли.
В последнее время очень много говорят о здоровом образе жизни, о правильном питании и сейчас во всем мире быть здоровым и хорошо выглядеть стало очень модным…

**Флэш моб**

(Затем *звучит музыка, выходят ряженые ребята: они символизируют вредные привычки: с булкой- Обжора, в саже – Грязнуля, со справкой от врача- Лежебока, в очках – Телеман, худая, в модном платье – Модница, с сигаретой – Хулиган).*

**Вед:**
Кто пришел в нежданный час?
Мероприятие у нас сейчас.
Мы гостей не ждали,
Слушать только стали
И одеты мы красиво,
а у этих странный вид.
Что- то он не веселит.
Кто такие? Отвечайте!
Вечер нам не нарушайте!
**Ряженые представляют себя** *(хором)*: Мы вредные привычки некоторых детей, сидящих в этом зале, а какие мы вы поймете сами!
**Обжора**: Я люблю покушать сытно,
много, вкусно, аппетитно
ем я всё и без разбора,
потому, что я …обжора.
**Грязнуля**: Не люблю я, братцы, мыться.
С мылом, щеткой не дружу.
Вот поэтому, ребята,
Вечно грязная хожу.
И сейчас не потому ли
Назовут меня...грязнуля.
**Модница:** Я стройна, худа, красива
Всем подруженькам на диво.
Хоть и сил осталось мало,
Но зато я стройной стала.
Ничего почти не ем
И уж высохла совсем
Коли есть не захочу,
То, наверно, полечу.
Я горжусь теперь собой,
Но зовут меня худой.
**Хулиган:** Прихожу когда из школы,
Не сажусь я за глаголы.
Я иду во двор гулять
И прохожих задирать!
Славке я синяк поставил.
Катьку дурочкой представил.
Закурил я сигарету.
Заменил я ей конфету.
**Телеман:** Я не гуляю и не ем,
Я не читаю книг.
Я объявляю нынче всем:
В телевизор я проник
Я разучился говорить
Друзей своих забыл,
Свет, может, в школе отключить,
Чтоб я опять ожил?
**Лежебока:** Спортом я не занимаюсь,
Я никак не закаляюсь.
Бегать, прыгать нету сил.
Свет мне, кажется, не мил.
Я- сутулый и хромой,
Я для всех уже больной.
*(Лежебока падает, остальные дети подхватывают его м уносят за кулисы)*
**Вед:** Ребята, представьте себе людей, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих комнатах. Они по утрам не спешили бы к умывальнику, чтобы умыться, ногти их стали бы « черным бархатом обшиты». Можно ли таких людей назвать красивыми, здоровыми? *(Ответы детей из зала).* Конечно нет!
Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид и никогда не болеют, а если болеют, то очень редко.

 Ведь если мыть руки перед едой, микробы не попадут к нам в кишечник; если умываться утром после сна, днем, когда приходишь с улицы, вечером, когда ложишься спать, наши поры, которых много в коже, будут дышать легко и наше тело будет здоровым и крепким.
Чистота ногтей, волос, кожи - это не только опрятный и приятный внешний вид, но и путь к здоровью.
*(Выходят на сцену: Лежебока, усаживается в кресле и две Чистюли, которые поют на мотив песни «Если у вас нету тети»)*
Если навёл ты порядок,
болезни тебе не страшны
и знают все дети в мире:
Главный закон, главный закон,
Главный закон чистоты. Чистоты! *( встают по разные стороны от Лежебоки)*
**1 Чистюля:** Наш совет совсем простой… Всегда дружите с чистотой!
**2 Чистюля:** Наш совет совсем не сложный…Вы с грязью будьте осторожны!
*(Звучит мелодия, почесываясь входит Грязнуля)*
**Грязнуля:** Вы про грязь? И я у вас появилась в тот же час!*(пытается за руку поздороваться с Чистюлями)*
**1 Чистюля:** Лучше к нам не приближайся!
**2 Чистюля:** И руками не касайся!
**1 Чистюля:***(обращаясь к Грязнуле)* Ой, ты, девочка чумазая, где ты ручки так измазала? Чёрные ладошки, на локтях дорожки!
**Грязнуля:** Я на солнышке лежала, Руки кверху я держала. Вот они и загорели.
**2 Чистюля:** Ах ты, девочка чумазая, где лицо ты так измазала? Кончик носа чёрный, будто закопчённый.
**Грязнуля:** Я на солнышке лежала, носик кверху я держала, вот он и загорел!
**1 Чистюля:** Где же ты живёшь, такая чумазая?
**Грязнуля:** Как где? В стране Грязный. Там все такие. По утрам не умываемся, не чистим зубы, не стрижем ногти, не ухаживаем за волосами и многое другое делать не умеем.
**2 Чистюля:** Так жить нельзя! Эй Мыло, Щетка и Вода приходи скорей сюда!
*(Под музыку «Танец с саблями» на сцену выбегают Мыло, Щетка, Вода с вениками, швабрами и танцуя подметают, окружая Грязнулю)*.
**Грязнуля:** *(топая ногами)* Прекратите убирать! Перестаньте подметать!
Ненавижу тряпки, щетки! И вообще боюсь щекотки!
*(Музыка становиться громче, и сделав круг по сцене, участники прогоняют Грязнулю. Лежебока, лениво тянет к себе подушку)*
**Лежебока:** Эх, обидели подружку! Дайте мне мою подушку!
Клонит голову ко сну, полежу и отдохну! *(устраивается поудобнее в кресле)*
**1 Чистюля:** Лучше с солнцем просыпайся! *(Будит Лежебоку справа)*
**2 Чистюля:** И водою обливайся! Спорт, зарядка каждый день!*(Подходя к Лежебоке слева)*
**Лежебока:***(отбрыкиваясь)* Вот еще! Отстань! Мне лень.
**1 Чистюля:** Эй,Лежебока! Давай вместе! Начинаем бег на месте!*(Поднимает за руку Лежебоку с кресла)*

**Танец «Эй, лежебоки….» (вся школа повторяет движения)\**
**Чтец :** Спорт-это жизненной силы рассвет!
Спорт-это жизнь и лекарство от бед!
Спорт- к долголетью тропинка прямая!
И по плечу нам нагрузка любая!
Спорт по желанью любой выбирай!
И от мечты своей не отступай!
**Вед:** Правильно, помимо соблюдения правил гигиены, человек с детства должен приучать свой организм к физическим нагрузкам, заниматься спортом, делать зарядку.

Ведь не даром говорят «Двигайся больше - проживешь дольше», «Смолоду закалиться- на весь век пригодиться».
Но есть еще одна составляющая здоровья - это правильное питание, о которой некоторые из вас, ребята забывают.

И нарушений, вредных для здоровья, здесь бывает несколько… Например, когда человек отдает предпочтение только некоторым блюдам и продуктам, любит покушать печенье и конфеты и совсем не ест овощи.

Либо перебивает себе аппетит тем, что постоянно что-то жует, а во время обеда не ест суп.
Ученые установили, что если кушать в определенные часы каждый день, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает вырабатываться желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше.

Польза от этого всему организму. Пища должна быть разнообразной, т.к. через нее мы получаем полезные для организма вещества и витамины.
Но даже самая полезная и хорошо пережеванная пища может принести вред, если ее будет слишком много. Ни в коем случае нельзя переедать, во всем должна быть мера!

**Вед**  : Мы все живем в окружении современных информационных технологий. В каждом доме есть компьютер, телевизор, мобильные телефоны, а они очень вредны для здоровья. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение человека. И поэтому надо пользоваться ими только в определенное время и в меру.

А теперь проверим, внимательно вы меня слушали или нет, поиграем в **игру «Да и нет»**- Я хочу вам дать совет
Вам решать, где да, где нет.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите дружно: нет.

- Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

- Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет? Нет!

- Говорила маме Люба: я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы дырка в каждом, в каждом зубе.
Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба? Нет!

- Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика и почистить зубики.
Это правильный совет? Нет!

- Ох, неловкая Людмила, на пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает, чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет? Молодчина Люда? Нет

- Навсегда запомните, милые друзья, не почистив зубы, спать идти нельзя!
Если мой совет хороший, хлопайте в ладоши.

- Зубы вы почистили, и идете спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет? Нет!

- Запомните совет полезный: нельзя грызть предмет железный.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

- Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет? Нет!

- Молодцы, не оплошали, правильно ответы дали.
Запомнить надо на сто лет, что зубам полезно, а что нет.

И тогда у вас всегда будет только хорошее настроение

**ПЕСНЯ «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»***(На сцену выходит Хулиган)*.
**Хулиган:** Здоровье, спорт, зарядка! Я не люблю порядка!
Сто раз слыхал я песню эту! Возьму- ка лучше сигарету!
**Вед:** Ты что? От этой сигареты сосудов спазм, колит, гастрит,
Вся слизистая рта разъета, и развивается бронхит!
**Хулиган:** Вы что пугаете меня? Да я без этого огня и встать то не могу с постели!
Куренье думать помогает, мою активность повышает, Да никотин- мой первый друг!
**Вед:** А ну-ка брось ее из рук! Да ты хоть сам - то понимаешь, что ерунду нам тут вещаешь?
**Хулиган:** Меня же фильтр защитит!
**Вед:** Он как ребенок говорит! Да фильтр на 25% лишь поглощает никотин, а с остальным веществ букетом не может справиться один!
Полоний, смолы и мышьяк…Угарный газ и аммиак…цианистая кислота!
Лучше бросай, Хулиган, курить!
**Хулиган:** Почему?
**Вед:** Да потому, что курильщик становиться врагом не только своему собственному организму, но и здоровью всех, кто его окружает….Все органы курящего организма становятся страдальцами - они сигнализируют своему хозяину различными заболеваниями и плохим самочувствием…
Но, курильщики не хотят слышать ни свои органы, ни тех, кто рядом страдает от их курения!
**Чтец :** Сигаретная страна –
Очень мрачная она.
Кто хоть раз в неё ступил,
Сигарету закурил,
Тот во многом прогадал,
Тот здоровье потерял.
Здоровье чахнет день за днем
И легкие чернеют, желтеет кожа
И еще- мозги у вас тупеют.
И голова болит у вас,
И кашель одолевает,
Слабеет память, сердце жмет
И всё заболевает…
**Вед:** Курение особенно опасно для детского ещё не окрепшего организма. Отравление никотином и другими сопутствующими ему ядами – отравляет растущий организм и его рост замедляется, а иногда даже полностью прекращается. А из хилого и больного ребенка никогда не получиться крепкого и здорового взрослого.
**Чтец 1:** Итак, друзья, мы начинаем пороки смело обличать.
Поговорим о сигарете, о том, как рано не начать.
Ну что сегодня мы имеем? Об этом стоит рассказать
Сюжеты явно всем знакомы – несложно будет всё понять!
Мы далеко ходить не будем – пример наглядный всем вокруг.
Давно об этом говорят все – не сразу всё случилось вдруг.
За школу выйдя, ясно видно, мальчишки, спрятавшись, "пыхтят",
Ведь быть похожими на взрослых мальчишки наши так хотят.
**Чтец :** Им младшие не уступают –
В кармане пара сигарет.
Они ещё не понимают,
Несут здоровью столько бед.
И на уроках не вникают,
И у доски стоят, мычат.
Увы! Табачная отрава
Не для молоденьких ребят!
**Вед:** А сейчас послушайте другую историю.
**Вед:** Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. Можно твердо сказать, что во все времена - от древних греков и до наших дней - передовые люди повсеместно осуждали и боролись с пьянством.

 Если мы заглянем в прошлые эпохи, то узнаем, что Русь была одной из трезвых держав в истории. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.
Рассуждения о пользе алкоголя - это довольно распространенные заблуждения.

С чего начинается пьянство? До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит случайно. С 14-15 лет появляются традиционные поводы, такие как поводы «за компанию», «для храбрости», «для веселья».
 Если ты не хочешь опуститься до состояния алкоголика, попасть в пьяную компанию, потерять работоспособность, доброе имя - не прикасайся к вину, даже если его предлагают друзья, близкие тебе люди.

Алкоголь - яд! Он вызывает заболевания всех органов человека, поражает нервную систему, легкие, кровь.

 «Ваше здоровье- в ваших руках» Это значит, что человек сам решает какой образ жизни ему вести, иметь или не иметь вредные привычки, заниматься ли ему спортом или постоянно лежать на диване.
 Правильное питание, соблюдение режима дня, интересное хобби и хорошее настроение- оказывается, все это имеет огромное значение для здоровья.

 Но ко всему этому нужно стремиться и привыкать уже с детства: « К чему в молодости привыкнешь, от того и в старости не скоро отвыкнешь»
**Чтец :** Мы вам наглядно показали:
Куренье – зло, куренье – яд!
Подарит рак оно однажды-
Нам все об этом говорят.
Но есть выход!
Глаза свои открой! Смотри и повторяй!*(На сцену выходят все участники и говорят хором)*
Наркотики долой!
Курение долой!
Спиртное всё долой!
Спорту двери ты открой!
**Вед:** А еще здоровье во многом зависит от нашего душевного состояния. Никогда не копите на людей зла, даже если они доставили вам неприятности. Выработайте привычку улыбаться каждый день. Улыбка- это залог хорошего настроения! И еще совет: Имейте всегда только хороших друзей.!

**Песня Дружба – это не работа (раздаю всей школе слова песни)**