

Сценарий праздника

«Формула здоровья».

Цели:

- дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым;
- сделать вывод о том, что способствует здоровью, а что приносит вред;
- развивать творческие способности, память, внимание.

Оформление: плакаты:

- «Здоровье – это единственная драгоценность»;
- «Здоровые зубы – здоровое сердце»;
- «Чистота – залог здоровья»;
- «Чтобы здоровым, сильным быть, надо всем со спортом дружить!»;
- «Чтобы здоровым быть, надо с хорошим настроением дружить!»;
- «Здоровье надо беречь смолоду»
- «Здоров будешь – всё добудешь»
- «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть».

Ход праздника

ТР.№

Ведущая: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам "здравствуйте", а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что **здоровье для человека - самая главная ценность**. Сегодня у нас необычный день, сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить на сцене, сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.

Ну, а для начала давайте уточним, что же такое здоровье. Скажите, пожалуйста, от чего зависит наше здоровье?

(Ответы детей)

-2-

Ведущая: Сейчас я проведу с вами небольшую игру. Я вам буду задавать вопрос, а вы – если согласны со мной, то хлопайте в ладоши и кричите «да». А если не согласны – говорите нет и топаете ногами.

- Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
- Верно ли, что, когда мы долго сидим за компьютером у нас улучшается зрение? (Нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
- Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
- Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет.)

ТР.№

Сигнал «Скорой помощи»

Айболит: Если ребята будут соблюдать чистоту, то им не страшны ни мухи, ни тараканы.

Грязь: Да не слушайте вы его! Послушайте – ка мои вредные советы.

ТР.№ **«Грязь» поёт частушки «Вредные советы»**

Чистота: Не нужны ребятам такие советы, правда, ребята? Давайте вспомним с вами основные правила личной гигиены.

1. С утра обязательно... (*умываться, чистить зубы*).
2. После каждого посещения туалета и перед едой... (*вымыть руки с мылом*).
3. После посещения общественных мест - магазина, школы, автобуса и т.д. - по приходу домой... (*вымыть руки с мылом*).
4. Одежда, которую носим должна быть... (*чистой, опрятной*).
5. Ногти нужно периодически... (*подстригать*).
6. Овощи и фрукты перед едой обязательно... (*мыть*).

Айболит: Молодцы! А какие предметы личной гигиены вы знаете? У нас есть несколько загадок об этих предметах, давайте попробуем их отгадать.

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это, ребята? **(Мыло)**

Чистота: Целых двадцать пять зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. **(Расческа)**

Айболит: На крючке висит, болтается,
Всяк за него хватается. **(Полотенце)**

Чистота: Языка нет,
А правду скажет. **(Зеркало)**

Грязь: Фу, подумаешь, какие умные.

Чистота: На празднике нашем
Не найдёшь ты друзей.
Мы скажем все дружно:
- Уходи от нас быстрее!
И мы запомним навсегда:
Залог здоровья – чистота!

Грязь: (*сердится и фыркает*)
Плохи мои тут дела –
В этой школе друзей не нашла. (*уходит*)

Ведущая: Вы согласны, ребята, что **«Чистота – залог здоровья?»**

Дети отвечают.

Ведущая: Вот вам ещё один фактор здоровья.

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Как же этого можно добиться? Я хочу пригласить на сцену двух человек, с виду вроде бы вполне обычных, не ученых, не спортсменов, но уникальных!

ТР.№ Акробатический этюд

Айболит: Так что нам поможет стать сильными и выносливыми?

Дети отвечают.

Правильно, ребята – занятия спортом.

Ведущая: А вот и следующий фактор здоровья:

«Чтобы здоровым, сильным быть, надо со спортом дружить!»

-6-

Ведущая: Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее...

Айболит: Ребята, а кто из вас знает, что такое стресс?

Дети отвечают.

Айболит: Вот послушайте.

Ученики:

1 – й: Стресс – причина всех болезней,
В жизни взрослым он вредит,
И ни маме, и ни папе
Не поможет Айболит.

2 – й: Может стресс поднять давление,
Голова вдруг заболит,
Ну а папу без причины
Схватит вдруг радикулит.

3 – й: Стресс для взрослых – главный враг,
С ним не справиться никак.
Помощь им твоя нужна,
Помощь им твоя важна.

1 – й: Если мама вдруг устала,
Говорит тебе: «Уймись!»
Ты с ней лучше согласишься,
И быстрее угомонись.

2 – й: Чаще выбирай момент
Говорить ей комплимент,
Шуткой маму рассмеши,
Анекдот ей расскажи.

-7-

3 – й: В школе двойки все исправь,
В угол лень свою поставь.
Если будешь ты трудиться,
Станут все тобой гордиться.

Айболит: Ребята, стресс очень опасен для нашего здоровья и сейчас я научу вас как быстро его снять – очень простое и лёгкое упражнение - растирание ладоней - давайте вместе попробуем.

(выполняется упражнение)

Чистота: Снимают стресс также смех и песня.
Вы знаете песню «Жили у бабуси»?

А знаете какие -нибудь иностранные языки? Я сейчас вас научу.
Сейчас мы споём песню «Жили у бабуси» на французском языке. Это очень просто. Вам нужно заменить все гласные на букву «ю».
Вот так: (*поёт*) А теперь все вместе.
На японском - «ю» ; на китайском – «ю»;

(Поётся песня)

Ведущая: Молодцы, ребята! Как вы здорово пели! Вам понравилось? Тогда давайте дружно похлопаем в ладоши. Аплодисменты – это тоже снятие стресса, т.к. одновременно массаж ладоней и всех внутренних органов.

Чистота: Запомните ребята пословицу:
«Шутка – минутка, а заряжает на час»
Согласны вы с такими словами?

Айболит: Расслабляйтесь вовремя, ребята,
Закаляйте свой иммунитет!
Больше двигайтесь,
Здоровье укрепляйте
И поверьте – стресса больше нет!

-8-

Ведущая: «От улыбки хмурый день светлей.
От улыбки в небе радуга проснётся»

Как замечательно сказано создателями этой песни!
Ребята, а вы знаете эту песню? Давайте её споём все вместе!

Исполняется песня В. Шаинского «Улыбка»

Ведущая: Кто сможет назвать ещё один фактор здоровья?

«Чтобы здоровым быть, надо с хорошим настроением дружить!»

Ведущая: Ну что ж, ребята, вот мы с вами и вывели формулу здоровья, которая состоит четырёх факторов, каких?

Громко называем все вместе:

- «Здоровые зубы – здоровое сердце»;
- «Чистота – залог здоровья»;
- «Чтобы здоровым, сильным быть, надо всем со спортом дружить»;
- «Чтобы здоровым быть, надо с хорошим настроением дружить».

Чистота: Молодцы, ребята! Хорошо усвоили наш урок. И вам в подарок весёлая песня.

ТР.№

Ведущая: А сейчас пришла пора прощаться.

Айболит Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

-9-

Чистота: И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Ведущая: Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

**И помните: *Здоровье надо беречь смолоду!*
*Здоровье – это единственная драгоценность!***

Чистота: До свидания, ребята!
Приходите в гости к нам.

Айболит: Приходите поскорее –
Очень будем рады вам!