Муниципальное образовательное учреждение

«Черемшанская средняя общеобразовательная школа № 1»

Черемшанского муниципального района РТ

**Сценарий**

**для учащихся 1- 4 классов**

**«Друзья здоровья»**



**Подготовила и провела**

 **учитель начальных классов**

 **Плотникова Валентина Георгиевна**

**Цель:** - воспитание опрятности, желания соблюдать чистоту дома и в школе.

**Задачи:**

 - закрепить знания школьников о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них;

 - развивать память смекалку, речь учащихся;

- учить детей соблюдать правила личной гигиены, режим дня;

**Ход занятия**

***Учитель****:* - Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Главные факторы здоровья: движение, питание, режим, закаливание.Вот об этом мы сегодня и будем говорить. Я предлагаю вам отправится в путешествие по стране «Здоровье».

 *(выходят дети, составляют цветик-семицветик из заранее вырезанных лепестков).*

**Ученик:**

Получен от природы дар -

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас мы вам покажем,

Что знаем – всё расскажем.

-Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Как называется страна, в которую мы попадём?

***Страна Здоровья.***

- Вы знаете сказку Валентина Катаева «Цветик –семицветик»? (краткий пересказ). Вот и у нас появился цветик… Он поможет попасть в страну здоровья.

 *Дети открывают по очереди лепестки и читают на них:*

 1. Здоровье – это красота.

1. Здоровье – это сила и ум.
2. Здоровье – это богатство.
3. Здоровье нужно беречь.
4. Здоровье нужно всем.
5. Здоровье – это жизнь.
6. Здоровье – это счастье и успех.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы учащихся)

- Отправимся в страну здоровья…

*На сцену выходит*

 **Доктор Нехворайкин**: Я, доктор Нехворайкин!

Привет вам, мои друзья.

Здоровыми и сильными

Хочу вас видеть я.

Теперь хочу спросить я

Вы честные всегда?

Кто делает зарядку?

Скажите дружно …(да, я…)

Что ж молодцы, ребята!

Доволен всеми я.

А кто сказал неправду

Тот обманул себя.

 **Андрей:** Зарядка всем полезна.

 Зарядка всем нужна

 **Ляйля**: от лени и болезни, спасает нас она.

 **Андре**й: Не надо бояться

 Что будут смеяться.

 Зарядку свою не бросай никогда!

**Ляйля**: Лишь тот кто не плачет

 Добьётся удачи

 Ничто не даётся, легко, без труда!

**Докт. Нехвор**.: Нам лениться не годится

Помните, ребята,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

**Входит Мишка понурив голову.**

**Док. Нехвор**.: Здравствуй, Мишенька, дружок,

Ты на праздник к нам пришел?

Отчего ты загрустил?

**Мишка:** Оттого что нету сил.

 - Я немного толстоват,

Я немного косолап,

Вы поверьте мне, ребята

В этом я не виноват.

**1 ученик**: А скажи Мишутка нам

Чем ты занят по утрам?

**Мишка**: Я, ребята долго сплю

До обеда я храплю

**2 ученик**: Расскажи нам по порядку

 Делаешь ли ты зарядку?

**3 ученик**: Спортом занимаешься?

**4 ученик**: Водою закаляешься?

**Мишка (качая головой):**  Нет, зарядку-то, ребята,

 Я не делал никогда!

 Закаляться страшно, братцы,

 Ведь холодная вода!

 Может средство есть такое,

 Чтобы сильным, ловким стать,

 От других не отставать?

**1 ученик**: Есть такое средство, есть!

 Надо мёду меньше есть.

**2 ученик**: В кровати долго не валяться,

 Физкультурой заниматься.

**3 ученик**: Бегать, прыгать и скакать,

 Душ прохладный принимать!

**Мишка (чешет затылок):** Ой-ой-ой, мне не суметь!

 Я же все-таки медведь!

**1 ученик**: Ничего не бойся, Мишка!

 Ты медведь, а не трусишка.

**2 ученик**: Рядом с нами ты вставай

 Всё за нами повторяй.

 *(Маша показывает движения)*

**3 ученик**: Ну, а Мишка косолапый

 Широко разводит лапы.

**4 ученик**: То одну, то обе вместе

 Долго топчется на месте.

**Вед.** Мы с вами узнали, что нужно делать, чтобы осанка была хорошей. Ребята, а почему надо умываться, дружить с водой и мылом?

**Дети:** - чтобы быть красивыми, чтобы смыть грязь и быть чистыми.

**Вед.** А что значит быть чистыми, просто, без грязных пятен? Нет, это значит, что вместе с грязью мы смываем микробы, а они очень маленькие и невидимые

**Появляются микробы:**

**Микробы:**

1. Мы такие, мы такие – вредные и грязные,

2. Мы микробы не простые, очень мы опасные.

3. Мы - микробы, хорошо бы,

Чтоб ты нас рукой потрогал.

***Поют на мелодию из кинофильма «Бременские музыканты»***

1. Мы микробы, бяки-буки,

 Загрязним вас без труда.

 Дай мне, мальчик свои руки

 Ой, да-да, ой, да-да

 Приживусь там навсегда,

 Ой, да-да. Ой, да-да, о-па! (прыгают по направлению к ребятам)

2.Заберемся на одежду,

 В чашку, ложку и везде.

 Поболеем вместе, мальчик,

 Мы объявим бой воде.

 Ой, да-да, ой, да-да

 Не нужна тебе вода,

 Ой, да-да. Ой, да-да, о-па!

 3.Мы пойдем с тобой в кроватку, будем лазать тут и там,

 Ну, зачем нам душ и мыло?

 Хорошо грязнулям нам.

 Трам –там-там, трам, там- там, о-па!

***(****Появляется «Мойдодыр» с большой мочалкой и полотенцем. Из карманов халата видны расческа, мыло, щетки и т.д.)*

**Мойдодыр:** Где грязнуля?

 Покажите. К умывальнику ведите.

 Будем дружно отмывать

 И микробы разгонять.

**Микробы** (*цепляясь за мальчика):*

 Нам самим так всем он нужен,

 Грязен он и с нами дружен.

**Мойдодыр:** Я вот вас сейчас водою

И душистым мылом…

**Микробы:** Ой, быстрее убегаем, тают наши силы.

**Мойдодыр:** Правило от Мойдодыра

 Ты запомни навсегда:

 «Мочалка, мыло и вода –

 И от микробов нет следа!»

**Вед.** Замечательное правило от Мойдодыра. Запомнили его, ребята?

Давайте повторим его вместе. ***Повторяют****.*

**Вед.** Есть еще одно хорошее правило трудового дня:

Потрудился ты? Усталость? Время отдохнуть настало.

**Физминутка.**

ПЕСНЯ-ТАНЕЦ

1. Если весело живётся щёлкай так / 2 раза

Если весело живётся,

То друг другу улыбнёмся,

Если весело живётся, щёлкай так.

2. Если весело живётся хлопай так / 2 раза

Если весело живётся,

То друг другу улыбнёмся,

Если весело живётся, хлопай так.

3. Если весело живётся топай так /2 раза

Если весело живётся,

То друг другу улыбнёмся,

Если весело живётся, топай так.

4. Если весело живётся хлопай так / 2 раза

Если весело живётся,

То друг другу улыбнёмся,

Если весело живётся, хлопай так.

5. Если весело живётся делай всё/2раза

2 щелчка, 2хлопка, 2 притопа, 2хлопка по коленям

**Вед.** Следующая рубрика нашей передачи **«**Про еду», а помогут мне ее провести мои помощники.

*(Появляются «витаминки» в однотонных красных, белых, желтых и т.д. нарядах с латинскими буквами АВСДЕ)*

**Витаминки:** Каша – это хорошо, а с витамином – лучше.

Как поесть и что поесть, вас сейчас научим.

Мы – сестрички –витаминки, А В С и Е, и Д.

Очень многие продукты есть советуем тебе.

**А,В,С:** Витамины АВС – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

**Е,Д:** Витамины Е И Д мы советуем тебе,

Чтоб и рос ты, и жил, ни о чем бы не тужил.

**А:** Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,

Чтоб вы вырасти могли, видеть все могли бы.

**С:** Черная смородина, и шиповник, и лимон-

Все полно С витамина, как полезен нам всем он!

**В:** Витамины группы В мы советуем тебе,

Они в гречневой крупе, черном хлебе обитаю

Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

**Д:** Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,

В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

***Выходят Помидор, Морковь, Яблоко.***

**Помидор:** Красен, сочен помидор**,**

Полон витаминов я.

Сок попробуйте томатный, предлагаю вам, друзья!

**Морковь:** Вам советую, ребята,

Пейте сок морковный.

И за папу, и за маму

Пейте на здоровье!

**Яблоко:** А как яблочный полезен,

Помогает от болезней.

От докторов, и без сомненья,

Ищите в яблоках спасенье!

**Вед.** Такие продукты как мясо, рыба, яйца, молочные продукты - помогают детям расти; хлеб, булки, каши, овощи, фрукты – дают нашему организму энергию.

**Учитель:** Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа.

**Игра-соревнование**.

1. На столе лежат продукты.

Условие – выбери полезные для твоего здоровья.

 Почему не взял остальные – объясни.

2. Трое участников показывают, как правильно надо чистить зубы.

3. Покажи, как выполняешь утреннюю зарядку.

***Выходят все участники, рассказывают по строчке:***

1*.* Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
2. Но добиться результата
Невозможно без труда.
3. Постарайтесь не лениться –
4. Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
5. И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
6. И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
7. Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
8. На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!9. Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
10. Выполняйте все секреты
И легко вам будет жить!

**Все вместе:** Будьте здоровы!

 **Литература:**

1. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.:»ВАКО», 2004, 296с.

2. Праздники в начальной школе, 2001. Составитель С.В.Савинова

3. Сценарии школьных праздников: внеклассная работа 1-4классы: учебно-методическое пособие/ сост. Е.М.Тихомирова. \_ М.Издательство «Экзамен», 2007.- 318с.