Театрализованное мероприятие на тему здорового образа жизни

для 1-4 классов

**Цели:**

· дать детям представление о том, что такое здоровый образ жизни;

· приобщить учащихся к здоровому образу жизни;

· развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Ход мероприятия**

Здравствуйте, дети и взрослые! 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. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги.

А что нужно делать, чтобы не потерять свое здоровье?

На свете есть много того, что помогает нам сохранить и укрепить наше здоровье, сделать нашу жизнь интересной, насыщенной, а есть то, что идет во вред нашему здоровью и разрушает его. Что полезно, а что вредно для нашего с вами здоровья? Мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

**Полезные привычки...**

А вы знаете, что у человека бывает много различных привычек. А что это такое – привычка?

Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, что вы делаете рано утром, когда встали с кровати?  
Куда вы идете? В умывальник. А зачем? Что вы там делаете? Правильно, умываться, чистить зубы. Вот это и есть привычка - привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Некоторые привычки могут приносить человеку пользу, они помогают сохранить его здоровье, поэтому их называют полезными.

А знают ли о полезных привычках ребята из **1 класса**. Давайте мы их послушаем. Сценка «**Грязнуля и Чистюля**»

Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Какие вы знаете правила личной гигиены? Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, не ходить в одной и той же обуви и на улице, и в школе, и дома. Правильно, ведь чистота — залог здоровья! Грязнулями бывают, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги.

**Среди вас есть такие?**

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**2А** Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю… (зарядку)

Ребята, подскажите мне, пожалуйста, как называется то, что вы встаете утром всегда в одно и то же время, умываетесь, делаете зарядку, в одно и то же время вы завтракаете, обедаете и ужинаете... Как называется такой распорядок дня? Правильно, режим – это еще одно правило здорового образа жизни.

А вот мне интересно, ребята из **2А класса** соблюдают режим? Сценка называется «**Сейчас»**.

**2Б** 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!

Большой, микробный паровоз он незаметно расплодится,

Когда забудете умыться,

Попасть вы можете в больницу!

Но только не надо бояться! Надо сопротивляться!

Ведь эта страшная сила, Боится простого мыла.

Если мы не будем мыться, что с нами может случиться? Правильно, мы можем заболеть. Чтобы до этого не дошло, давайте послушаем советы Доктора. Приглашаем **2Б класс**. Сценка **«Айболит**».

**3А** Сегодня к нам в школу приходил почтальон и принес письмо. Оно оказалось от Карлсона:

“Здравствуйте, ребята! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон”.

Ребята, как вы думаете, верно ли Карлсон составил меню? Из чего у вас состоит обед? Это и есть **правильное** питание. А правильное питание - это одна из основ здорового образа жизни. И должно оно быть регулярным, разнообразным и полезным. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В нашей столовой готовят блюда из полезных продуктов, которые необходимы растущему организму, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

Ребята **3А класса** расскажут нам какими полезными могут быть каши. Сценка называется «**Каша из топора**».

Полезные факты о вредном напитке.

**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

- Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа. Ржавчина отойдет.

- Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

- Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Активный элемент, входящий в состав кока колы - фосфорная кислота. За 4 дня она может растворить ваши ногти. Сами производители кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

**Все еще хотите бутылочку Колы?**

**3Б** Продолжим о правильном питании. Слушайте внимательно и отвечайте только «Да» или «Нет»

Каша - вкусная еда, это нам полезно?

Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети?

В луже грязная вода, пить ее полезно?

Щи - отличная еда, щи - полезны детям?

Мухоморный суп всегда, есть полезно детям?

Фрукты - просто красота! это нам полезно?

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда, овощи полезны?

Сок, компот на обед, пить полезно детям?

Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

Ягоды, фрукты, овощи - это основные источники [**витаминов**](http://apteka-ifk.ru/) и **минеральных** веществ. Большинство [витаминов](http://apteka-ifk.ru/) не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно. **«О пользе витаминов»** нам расскажет **3Б класс.**

Ребята, в самом начале мы говорили с вами о привычках, о полезных. Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, – это вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает тоже много.

**4А** Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а вы знаете, что они вредны для здоровья. Они излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение. Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов. Предоставим слово **4А классу** с целым **«Парадом вредных привычек».**

Ребята, как вы думаете, что же еще мешает нам быть здоровыми? Какие еще вредные привычки вы знаете? Или, может быть, еще не знаете, но уже слышали? Правильно, это **курение, алкоголь, наркомания**. Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

**Курение** очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

**Алкоголь** при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки. Курильщик сначала не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке сильнейший яд - никотин. Он легко проникает в кровь и разрушает организм.

О вреде курения нам расскажут ребята **4Б класса.** Сценка **«Ворона и Лисица**».

|  |  |
| --- | --- |
| И  так,  друзья,  мы  продолжаем  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  все  понять.  Мы  далеко  ходить  не  будем  Пример  наглядный  всем  вокруг.  Давно  об  этом  говорят  все  Не  сразу  все  случилось  вдруг.  За  школу  выйдя,  ясно  видно,  Мальчишки,  спрятавшись, «пыхтят»  Ведь  быть  похожими  на  взрослых  Мальчишки  наши  так  хотят!  Девчонки  тоже  у  нас  курят!  Им  все  до  лампочки  опять  Будут  наказаны  судьбою  Когда  придется  мамой  стать.  И  на  уроках  не  вникают,  И  у  доски  стоят,  мычат.  Увы!  Табачная  отрава  Не  для  молоденьких  ребят! | Вы будущие папы, Вы будущие мамы, Подумайте, ребята, О детях о своих!  Мы вас всех умоляем, Забыть про сигареты, Чтоб вам на этом свете Большую жизнь прожить.    И все же так бывает, Не все нас понимают. Промчатся ваши годы, И вспомните о нас. Поймете вы, что в жизни Богатство человека, Не деньги, а здоровье. Его не поменять! |

  Наше представление подошло к концу. Давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. (Гигиена, режим дня, занятие спортом, правильное питание, только полезные привычки, и ни одной вредной привычки).

А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта. Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”

В школе медвежьей тревогу забили,

В тайне от всех медвежата курили.

Сразу к урокам пропал интерес,

Слушают плохо – скорее бы в лес.

Память ослабла – не помнят, о чём

В школе сегодня вели разговор.

Да табак плохой им друг – кашель слышится вокруг,

Он мешает им читать и науки постигать.

Папиросы и табак для всего живого – враг!

Для людей и для зверей – нет коварней и вредней.