# Если хочешь быть здоров…

**Цели:** приобщать школьников к проблеме сохранения своего здоровья; воспитывать собственную ответственность за здоровье; учить детей соблюдать правила личной гигиены, режим дня; развивать смекалку, речь, память учащихся.

**Оборудование:** посылка; письмо; билеты с вопросами; призы; костюмы Айболита, Мойдодыра и санитаров; стенд “Режим дня”.

**Ведущий.** Здравствуйте! Произнося это слово, мы желаем друг другу здоровья.

**Ученик.**

Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в школу на праздник здоровья пришёл!  
Пусть осень стучит листопадом в окно,  
Но в зале у нас тепло и светло!  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем, естественно, вес!  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье своё сбережём с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!

**Ведущий:** В природе всё взаимосвязано, и здоровье человека зависит не только от отношения к самому себе, но и к окружающей среде.

(Стук в дверь, входит почтальон Печкин и приносит посылку)

**Ведущий.** Ребята! От кого эта посылка? Посмотрим, что в ней. (Вскрывает посылку и вынимает письмо).

*Дорогие ребята!*

*Я, Мойдодыр, приглашаю вас вступить в “Общество друзей чистоты”. Членами этого общества могут быть все ребята, которые дружат с мылом, мочалкой, зубной щёткой, зубным порошком.*

*Кто желает быть членом этого общества, должен сдать экзамен. Билеты и подарки для вас в этой посылке. (Билеты красочно оформлены. В каждом билете по одному вопросу).*

1. Почему надо умываться?
2. Как надо умываться?
3. Для чего необходимо чистить зубы?
4. Для чего надо регулярно стричь ногти?
5. Почему утренняя гимнастика необходима?
6. Каков твой режим дня?
7. Исполните песню, которая подходила бы к нашему празднику?

**Дети исполняют песню на слова М.Пляцковского, музыку М.Старокадомского “Песенка о зарядке”**

Ни мороз мне не страшен, ни жара.  
Удивляются даже доктора,  
Почему я не болею,  
Почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора.

Припев:

Потому что утром рано  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому что водою из-под крана  
Обливаюсь я каждый день.

Трудный задали на дом урок,  
Сделал я всё, что надо, точно в срок.  
Я без устали трудился,  
В состязаньях отличился,  
На катке под вечер не продрог.

Припев.

Я дела выбираю поважней,   
Я задачи решаю посложней,  
Я повсюду успеваю,  
Я усталости не знаю,  
И звучит моя песня веселей.

Припев.

**Ведущий.** Ребята! Вы хорошо сдали экзамен. С этого часа вы можете считать себя членами “Общества друзья чистоты”, а сейчас мы поговорим о том, что нужно делать, чтобы стать здоровым и сильным.

**Ученик.** Читает стихотворение О.Бедарева “С добрым утром”!

Просыпаюсь рано утром, не ленюсь.  
Я сегодня вместе с мамой поднимусь.  
Я включаю репродуктор на стене.  
Говорит он: “С добрым утром”!  
Это мне.  
Физзарядка началась,  
Делай “раз”!  
Шире шаг, не отставай!  
Делай “два”!  
Не задерживай, смотри!  
Это “три”!  
Солнце в окна посмотрело,  
Хорошо!  
Буду смелой, буду сильной и большой.  
Просыпаюсь утром рано, не ленюсь.  
Я и завтра вместе с мамой, поднимусь!

**Ведущий.** Особое значение для красоты и здоровья имеет сон. Дети 7-8 лет должны спать не меньше 10 – 11 часов. Для младших школьников самый полезный сон – с 21 часа до 7 часов утра. Перед сном полезно спокойно погулять на свежем воздухе. Комнату перед сном нужно обязательно проветрить.

**Ученик.**

Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!  
Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!

**Звучит песня “Физкультурный марш” (сл. А.Барто, муз. М.Раухвергера). Дети выполняют упражнения из комплекса утренней зарядки.**

*Стук в дверь. Входят Айболит, Зубная щётка, Зубной порошок, Умывальник.*

**Айболит.** Здравствуйте, дорогие ребята. Рад приветствовать вас. Проходил по школе, посмотрел. Хорошие здесь ребята учатся. За чистотой следят, за порядком. Нерях не терпят. В школе дежурные в красных повязках. Молодцы, ребята! Порадовали вы меня.

**Зубной порошок.**

Будь аккуратен,  
Забудь про лень.

**Зубная щётка.**

Чисти зубы каждый день.

*(В это время слышится шум. На середину пробирается девочка. Её не пускают.)*

**Девочка** (вырываясь) Пустите! Пустите меня! (Вырывается. Волосы её не причёсаны, руки и ноги грязные).

**Умывальник**.

Ах ты, девочка чумазая,  
Где ты руки так измазала?  
Чёрные ладошки,  
На локтях дорожки!

**Девочка**.

Я на солнышке лежала,  
Руки кверху я держала,  
Вот они и загорели.

**Умывальник.**

Ах ты, девочка чумазая,  
Где лицо ты так измазала?  
Кончик носа чёрный,  
Будто закопченный.

**Девочка.**

Я на солнышке лежала,  
Нос свой кверху я держала,  
Вот он и загорел.

**Умывальник.**

Ах ты, девочка чумазая,  
Где ты пятки так измазала?

**Девочка.**

Я на солнышке лежала,  
Пятки кверху я держала,  
Вот они и загорели.

**Ученик.**

Ой, ли, так ли?  
Так ли дело было?

**1-й санитар.**

Отмоем всё до капли,  
Ну-ка дайте мыло!

**2-й санитар.**

Мы её ототрём! (Подходят Мочалка и Мыло. Девочка шумит).

**Ученик**.

Громко девочка кричала,  
Как увидела мочалку,  
Царапалась, как кошка.

**Девочка.**

Не трогайте ладошки,  
Они не будут белые,  
Они же загорелые!

**Мыло.**

А ладошки-то отмылись.

**Девочка.**

Ой, мой бедный носик  
Мыла не выносит,  
Он не будет белый,  
Он же загорелый!

**Мочалка.**

А нос её отмылся.

**Девочка.**

Ой, боюсь щекотки,  
Уберите щётки.  
Не будут пятки белые,  
Они же загорелые!

**Санитары.**

А пятки тоже отмылись.

**Умывальник.**

Вот теперь ты белая,  
Совсем не загорелая.

**Все.** Это была грязь.

**Умывальник.**

Но, кажется, грязнули  
Другие улизнули?  
Ребята, нет больше здесь грязнуль?

**Все.** Нет!

**Санитары.**

Где много грязи,  
Там раздолье заразе.

**Песенка о школьной сандружине.**

**Музыка Л. Левитиной, слова Т.Ковалевской.**

В нашей школьной сандружине  
Всем ребятам хватит места,

На повязках, как калина,  
Запылает красный крест.     (2 раза)

Это мы врачам поможем,  
За здоровье вступим в бой,

Замарашек потревожим  
Мылом, щёткой и водой!     (2 раза)

Значит, сильным и здоровым  
Будет он, и я, и ты,

Потому что в нашей школе   
Санитарные посты.     (2 раза)

Наша дружба сердце греет,  
Здесь никто не одинок!

Как калина пламенеет  
На повязках огонёк. (2 раза)

**Ученик.** *Запомнить нужно навсегда: Залог здоровья – чистота!*

Чтобы быть всегда здоровым,  
Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
И почаще улыбаться.

**Ведущий.** Предлагаю поиграть в игру **“Это я, это я, это все мои друзья”.** Я называю двустишие. Если вы согласны, говорите хором: “Это я, это я, это все мои друзья”. Если не согласны – молчите.

**-** Кто из вас всегда готов  
Жизнь прожить без докторов?  
- Кто не хочет быть здоровым,  
Бодрым, стройным и весёлым?  
- Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?  
- Кто мороза не боится,  
На коньках летит как птица?  
- Ну, а кто начнёт обед  
Со жвачки импортной, конфет?  
- Кто не любит помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны?  
- Кто поел и чистит зубки  
Ежедневно дважды в сутки?  
- Кто из вас, из малышей,  
Ходит грязный до ушей?  
- Кто согласно распорядку  
Выполняет физзарядку?  
**-** Кто из вас всегда готов  
Жизнь прожить без докторов?

**Ученик**.

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.

**Ученик**.

Постарайтесь не лениться -   
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

**Ученик**.

И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь -  
Это так поможет вам!

**Ученик**.

Свежим воздухом дышите,  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

**Ученик**.

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

**Ведущий.** Вот и подошёл к концу наш праздник. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали. Желаем вам крепкого здоровья, отличных отметок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Растите крепкими и здоровыми!