Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 9 станицы Баговской муниципального образования Мостовский район

***Сценарий мероприятия***

**«Путешествие по станциям здоровья»**

Подготовила

классный руководитель 2 класса

Т. Н. Фоменко

2019 год

**Путешествие по станциям здоровья**

**Цель**: дать представление обучающимся об основных составляющих здорового образа жизни.

**Задачи**:

- формирование у детей правильного отношения к основным компонентам здорового образа жизни;

- развитие навыков здорового образа жизни.

- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент**

**Ведущий**

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел.

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 свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

**Ведущий** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по своему.

Сегодня мы отправимся с вами в «Путешествие по станциям ЗОЖ». А что такое ЗОЖ – это здоровый образ жизни, какие составляющие входят в это понятие мы узнаем посетив его станции.

Что такое здоровье?

Здоровье - это отсутствие у человека болезней.

Здоровье - это постоянно хороший аппетит и румянец на щеках, хорошее настроение.

Здоровье - это состояние полного физического и душевного благополучия.

**СТАНЦИЯ«ЭРУДИТ»**

Прежде чем, мы отправимся в путешествие по станциям ЗОЖ, нам необходимо совершить мозговой штурм и ответить на вопросы викторины «Эрудит»

***Игра «ДА-НЕТ!»***

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

Говорила маме Люба: "Я не буду чистить зубы! "И теперь у нашей Любы дырка в каждом, 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 ответ? Молодчина Люда? (Нет). Навсегда запомните, милые друзья, не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать. Это правильный совет? (Нет).

- Молодцы, ребята станция «Эрудит» успешно пройдена.

***СТАНЦИЯ «ГИГИЕНА»***

А сейчас ребята мы отправимся на станцию, название которой вы узнаете, после того как отгадаете загадки.

Белая река

На щетинку затекла,

По капле выходит –

Со стен всё микробы выводит.

(Зубная паста)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И чистит зубы нам и вам вечером и

По утрам.

(Зубная щётка)

Целых 45 зубков

Для кудрей и локонов

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расчёска)

Серебряная труба,

Из трубы бежит вода,

Вода бежит и льётся

На дно колодца,

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй – в голубом,

Оба друга-брата

Заведуют водой.

(Умывальник)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Мягкое ,пушистое

Белое иль красное

Всегда под рукою важное

Что это такое?

(Полотенце)

Для чего нужны все эти предметы? (ответ детей)

Для того чтобы содержать в чистоте свое тело. Каким одним словом можно назвать все эти процедуры, которые мы совершаем ежедневно?

Верно. Гигиена – одно из составляющих ЗОЖ. Надо обязательно следить за гигиеной, ведь недаром говорят «Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным». Станция, на которой мы находимся, называется «Гигиена».

**Сценка: « Мальчик Миша и Мойдодыр»-** 5 человек

(Выбегает мальчик с грязными руками и лицом, с всклокоченными волосами)

Миша: Надо быстро позавтракать! Так, что у нас на завтрак?

(Выходит Мойдодыр)

Мойдодыр: Миша, почему у тебя такие грязные руки?

Миша: Я на улице испачкался, потом дома рисовал машину красками,

потом играл с котом, потом лёг спать!

Мойдодыр: Как лёг спать… Не помывшись? Не почистив на ночь зубы?

Миша: А зачем? Я и так проживу!

Мойдодыр: А что ты сейчас собираешься делать?

Миша: Завтракать!

Мойдодыр: А ты ничего не забыл?

Миша: Нет!

Мойдодыр: Ребята, что забыл сделать Миша?

Ответ: Помыть руки! Почистить зубы!

Миша: Ой, подумаешь! Я и с грязными руками поем! И с нечищеными

зубами!

Мойдодыр: С таким грязнулей может произойти вот такая неприятная

история.

(Выходят Микробы.-3 человека) Фон-ма «Выход микробов»---

-Смотри, какой мальчик! Грязненький!

-Свеженький!

-Вот мы его сейчас и съедим!

-Прямо с его рук и прыгнем к нему на язык!

-А язык и зубы тоже не чищены! Ага….Попался!

-Попался, голубчик!!!

-Он нас проглотит… И тогда-а-а-а-а!

Песня разбойников из мультфильма « Говорят, мы Бяки-Буки»

-Говорят, мы Бяки-Буки -Если ты не моешь руки!

-Как выносит нас земля?! -Значит, путь для нас открыт!

-Мы микробы в руки -Сделаем тебе от скуки-

-Чтобы ели нас всегда! -Страшный гастроинтерит!

-Ой, ля-ля, Ой, ля-ля! -Ой, ля-ля, ой, ля-ля!

-Заболели животы! -Все грязнули нам друзья!

-Ой, ля-ля, ой, ля-ля -Ой, ляля, ой, ляля! О- па!!!

-Скушай, нас ты!

Миша: Ой, я не хочу, чтобы со мной произошла такая же история. Я сейчас

быстренько умоюсь, и всегда буду умываться перед едой, после игры, после

туалета и после того, как приду с улицы! Только прогони этих страшных

микробов!!!

Мойдодыр: А вот я на них сейчас водичкой плесну, да с мылом, с мылом! И

зубной пастой со фтором, со фтором!

(Микробы кричат в ужасе, убегают)

Мойдодыр: Молодец, Миша, что ты принял правильное решение! Но, только

ты ещё кое-что забыл сказать. И вы, ребята, не забываете эти простые

правила?

-Миша: Спасибо вам, ребята, за поддержку, за ваши правильные ответы. А я

пошёл с Мойдодыром у-мы-ваться и чисть зубы! Вот!

(Мойдодыр и Миша уходят, махая рукой ребятам) Фон-ма уход.

***СТАНЦИЯ «ПИТАНИЕ»***

А сейчас поговорим о правильном питании, которое тоже помогает людям быть здоровыми, сильными, заряжает нас энергией и дарит жизнь.

- Правильное питание - залог здоровья человека, а здоровье- это фундамент его счастья.

- Иногда ребята заиграются и совсем забывают про еду, а другие постоянно жуют сухари, печенье, конфеты, а когда придёт время обеда, то аппетита уже нет.

- Учёные установили, что если есть в одно и тоже время каждый день, то именно к этому времени всегда появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему организму.

**Учитель:**

-Немало бед можно предотвратить, если с самого детства питаться рационально. Что это значит? Это значит, что питание должно быть разнообразным, богатым витаминами. В рационе питания должны быть мясо, рыба, яйца, молочные продукты, крупы. А особенно полезны для человека фрукты и овощи.

( *на сцену выходит мальчик Сладкоежкин*)

**Сладкоежка***.*

Я Сладкоежка Сладкоежкин.  
Люблю вкусно поесть.  
Мармелад, пирожное,  
Отличное мороженое!   
Булочки, ватрушки,  
Сдобные пампушки.  
«Марсы», чипсы и «Пикник»  
Развивают аппетит.  
Не люблю делиться,  
Всё мне пригодится.

*Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.*

Этот тортик мне   
И колбаска мне   
И конфетки мне   
Не подходи ко мне!

**Ведущая.** *(Подходит к Сладкоежке.)*

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.  
Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

**Сладкоежка.**

Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.  
Нету больше радости  
Для меня, чем сладости. (поглаживает животик)

**Ведущая.** Дети, а вы любите сладости?

**Сладкоежка.**

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел!  
И в боку боль! Ой, и голова заболела!  
А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!   ( убегает)

*( выходит из-за кулис мальчик)*

**Знаток здорового питания.**

Сладкоежка кушал чипсы,  
кока-колой запивал  
Врач теперь ему лечиться   
На полгода прописал!  
Если хочешь быть здоровым,   
Бодрым, умным и веселым,  
Ешь побольше овощей  
Фруктов, кашек и борщей!  
Чипсы, кола – ерунда!  
Каша, зелень – вот еда!  
Как зайдем мы в огород –   
Витаминов полон рот:  
И петрушка, и лучок,  
Сельдерей, и чесночок!

**Ведущий 1:** Видите, ребята , как важно, чтобы питание школьника было полноценным и правильным.

А сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Я задаю вопрос, вы отвечаете – «да» или «нет».

 Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

***СТАНЦИЯ «НЕ БОЛЕЙ!»***

**Сценка на тему ЗОЖ**

Действующие лица:

Ох, Ах, автор

**Автор:** Жили были Ох и Ах друг от друга в двух шагах.

Ах пораньше поднимался, спозаранку умывался.

На зарядку собирался. Потом на озере купался.

Ох лежал в своей постели.

Поднимался еле-еле.

Зубы чистить не хотел.

Дома он весь день сидел.

**Ах:** Ох, пойдём со мной купаться на озеро, загорать!

**Ох**: Ох, не хочу. Вода холодная, комары кусаются.

**Ах:** Ох, пойдём играть в футбол!

**Ох:** Ох, не хочу. Вдруг меня ударят мячом.

**Автор:** Не хотел наш Ох гулять, ни играть, ни загорать.

Ничего он не хотел и однажды заболел.

**Ох:** Ох, я бедный, я больной! *(начинает кашлять)*

**Ах:** Ах, сосед, да что с тобой!?

**Ох:** Совсем я что-то заболел. Я же дома всё время сидел. Всегда очень тепло одевался. Любого сквозняка остерегался.

**Ах:** Ах, сосед! Сквозняков и холода не надо бояться!

Нужно просто закаляться.

Водой холодной обливаться.

А утром всегда делать зарядку!!!

*(Ох снимает с себя шарф и шапку.)*

**Ах:** На зарядку становись!

***Под музыку делают зарядку.***

**Сценка « Здоровый образ жизни»**

**Действующие лица:** доктор Айболит, медведь, заяц, собака, лиса, петух, волк.

**Доктор Айболит:**

Здравствуй, Миша,

Что не весел?

Что так низко нос повесил?

Опечалился чему?

**Медведь:**

Я конфеты скушал тьму.

Позабыл почистить зубы.

Вот теперь я слёзы лью.

Что мне делать не пойму?

**Доктор Айболит:**

Не печалься, не тужи.

Всё в твоих руках, держи. (Даёт зубную пасту и щётку.)

Чисти зубы по утрам

И, конечно, вечерам.

И забудешь навсегда

Про зубную боль тогда.

**Доктор Айболит**:( Обращаясь к зайцу)

А ты, заяц, почему

Нацепил очки на лбу?

Или зрение ослабло,

Или модно это стало?

**Заяц:**

Я писал в тетради носом,

Книжки в темноте читал,

Телевизор свой любимый

Никогда не выключал.

А теперь я даже маму

Вижу только из очков.

**Доктор Айболит:**

Это дело поправимо.

Только ты не забывай,

Что гимнастика для глаз

Слепоту излечит враз.

**Собака:**

Ой, животик мой болит.

Помоги мне, Айболит!

**Доктор Айболит:**

Вот тебе лекарство, друг,

Острицы от них умрут.

Только ты уж не забудь

Руки с мылом вымыть. Пусть

Все микробы пропадут

И бактерии умрут.

**Доктор Айболит:**(к Лисе)

Ну, голубушка, Лиса,

Признавайся, как дела?

**Лиса:**

Голова болит немножко,

Спать охота. Этой ночью

Телевизор допоздна

Мы смотрели как всегда.

**Доктор Айболит:**

Ты, Лиса, ещё мала

И поэтому должна

Много спать и высыпаться.

А чтобы школу не проспать,

Ты ложись пораньше спать.

**Петух:**

Доктор, дайте мне лекарство

Горб свой вылечить…

**Доктор Айболит:**

Напрасно.

Здесь лекарство ни к чему.

А чтобы выпрямить осанку,

Сделай правильной посадку.

Спинку ровненько держи,

Не сутулься, не пиши,

Как зайчишка, только носом.

**( Волк хрипит)**

**Доктор Айболит:**

Та-а-ак! Всё ясно, всё понятно.

Ты без шапки и без куртки

Ел мороженое. Сутки

Ты на улице гулял,

Громким голосом кричал.

Вот поэтому охрип.

У тебя, наверно, грипп?

**Все хором:**

Вмиг положим мы больного.

Скорая помощь наготове.

***СТАНЦИЯ«РЕЖИМ ДНЯ»***

Скажите, что же такое распорядок дня? (режим дня) Совершенно правильно, вы отгадали название нашей следующей станции «Режим дня».

Из чего состоит ваш режим дня? (Подъем, завтрак, и т.д.)

Сейчас на каждую группу я вам раздам составляющие режима дня, а вы должны собрать свой режим дня. Детям раздается разрезанный вариант режима дня.

Перед вами режим дня, которого рекомендуется придерживаться для сохранения полноценного здоровья и оптимальной работоспособности.

Как вы думаете, необходимо ли придерживаться режима дня в повседневной жизни? Почему? (Ответ детей)

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Правильное чередование труда и отдыха, питания, саморазвития и уход за собой.

Правильный режим дня способствует: поддержанию здорового функционирования организма, значительному снижению утомляемости.

А теперь давайте вернемся к режиму дня, которого придерживайтесь вы, можно ли ваш режим дня назвать правильным? Исправьте ошибки и добавьте то, что является правильным.

А вот и станция ***«СПОРТИВНАЯ».***

Кто это нас встречает? Это Спортик!

*Выходит мальчик в спортивном костюме - Спортик.*

**Спортик.**Ребята, я – затейник.

Я Спортиком зовусь.

И если будет скучно –

Вмиг разгоню я грусть.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо спорт всегда любить!

Спорт полезен для здоровья. Ребята, вы спортом занимаетесь? Играть любите? *(Да.)*Тогда начнем!

*Спортик и Ведущий 1 проводят игры.*

**1. «Пройди, не задень».** Нужно пройти с закрытыми глазами между кеглями, туда и обратно, не задев их. *(1 - 2 раза.)*

**2. «Попробуй сдвинуть с места».** Для игры нужны два игрока. Нужно встать напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Затем поднять руки до уровня груди и соприкоснуться ладонями.

Упираясь ладонями, постарайтесь сдвинуть друг друга с места (сделать шаг). Выигрывает тот, кто первым заставит сделать шаг. *(1 - 2 раза.)*

**3. «Сорви шапку».** Нужны два игрока. Становитесь напротив друг друга. Вот вам шапки. Вам мы завяжем левую руку. Задача ваша такая: постараться снять шапку у противника и не позволить снять свою.

***СТАНЦИЯ «КОНЕЧНАЯ»***

Наше путешествие по станциям ЗОЖ, подходит к концу. Мне бы хотелось узнать, все ли из вас поняли, что такое ЗОЖ и из чего он состоит.

Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми, беречь свое здоровье.