

Журавлева Елена Владимировна

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа №4"

города Алапаевска Свердловской области

ПРАЗДНИК: «ЗДОРОВЬЕ – ЗДОРОВО»

-Сегодня мы будем говорить об очень простых, в тоже время важных для всех истинах. Кто из вас хотел бы быть здоровым? Почему? А может ли человек влиять на своё здоровье? С какого возраста необходимо начинать заботиться о своём здоровье?

-Сегодня поговорим о тех проблемах, которые мешают нам быть здоровыми. Назовём их вредными привычками. Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь от невоздержанности»?

Итак, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни. Сегодня мы будем говорить еще и о том, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками. Ребята, скажите , а вот для вас какая вредная привычка самая неприятная? (лень) А как вы думаете, с ленью можно бороться? Каким образом?

Сказка о вредных привычках и о том, как их победила сила воли.

Вед. Жила – была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз приключилась с ней история.

Маша: *(выходит с полотенцем на шее, зуб. пастой в руке и щеткой)*

Зубки я почистила и постригла ноготки,



Постирала быстро я, в стопку сложены платки,

Получила в школе 5, можно песню запевать.

Раздается стук в дверь.

Вед.: Вот в один прекрасный день постучала к Маше Лень.

Лень: Здравствуй, милая девчушка, подружись ты со старушкой.

Вместе в школу не пойдем, вместе ногти погрызем.

Можешь насовсем забыть, как с прогулки руки мыть.

Дома ты не помогай, с ленью лучше погуляй.

Эй, грязнульки и лентяйчики! Приходите поскорей!

Вы не зря тряслись в трамвайчике, новых вам нашла друзей!

(Входят Мышонок – грызун, Поросёнок – грязнуля, Барашек – упрямец.)

Лень: Ой, сколько здесь ребят!

Мышонок: А будут ли они нам хорошими друзьями?

Поросенок: Сейчас проверим.

Барашек: Ребята, мы начнем пословицу, а вы её закончите:

Работа не волк ... (в лес не убежит). От работы кони ... (дохнут)

Мышонок: Ходим мы по белу свету,

Поросенок: Ищем, кто без силы-воли.

Барашек: Вынь-ка сладкую конфету.

Вместе: Заколдуем Машу, что ли?

Лень: Ну-ка, миленькая детка, скушай сладкую конфетку.

Называется красиво: «Антиволя, антисила» *(Маша протягивает руку и тут раздается стук в дверь. Маша отнимает протянутую руку)*

Лень: Это кто еще стучит, нам нарушив аппетит?

Голос за дверью: «Это Сила! Это Воля!» Маша идет открывать дверь.

Лень преграждает дорогу ей.

Лень: Коль откроешь, будет горе, посмотри, о, как красива «Антиволя, Антисила»



Маша: Вам скажу, ребята, «Нет» (*впускает в зал Силу Воли.*)

Сила Воли: Обойдемся без конфет! (*Обращаются к залу*)

Есть ребята в этой школе, кто имеет силу воли? Есть, кто делает зарядку и приучен кто к порядку? Есть ли наши здесь друзья? Леня прогнать без них нельзя!

Ребята, закончите пословицы:

Делу время - ... (потехе час)

Без труда – ... (не вынешь и рыбку из пруда)

Кончил дело - ... (гуляй смело)

Ребята, давайте скажем хором: Силы воли мы друзья быть лентяями нельзя! (*М., П., Б. в испуге садятся на корточки и закрывают лицо руками*)

Маша: Ногти грызть? Не умываться? Силу воли потерять? И навек неряхой стать? Убирайтесь-ка скорее! Сила Воли мне важнее!

Лень: Ничего, бывай здорова! Постучим к тебе мы снова:
С Силой Воли жить не просто. Заходи сама к нам в гости! (*Уходят*)

Сила Воли: Ты, девчушка, молодец! Прогнала их наконец!

Маша: Вы меня не оставляйте, от плохого избавляйте.

Вед.: Тут и сказке той конец. Ай, девчонка, молодец!

Сделан выбор – сила воли! Что ж теперь, споем мы, что ли?

Все: Сила воли – вот спасенье, вот всему преодоленье.

Разгадали мы загадку: польза есть не в том, что сладко.

«Антисиле, антиволе» скажем «Нет!» сейчас и вскоре!

В жизни главное – здоровье, согласитесь, господа.

И к нему с большой любовью мы относимся всегда.

Вам расскажем по порядку, как здоровье сохранить.

Нужно день начать с зарядки, вслед за нами повторить:

Ноги шире, руки шире –

Три-четыре, три-четыре.



Начинаем приседать –
Раз-два-три-четыре-пять.
И с особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения:
Раз-два-три-четыре.
Не мешает нам порой
Поработать головой,
А еще точнее –
Поработать шеей.
Раз-два-три-четыре.
В заключении все вместе совершаем бег на месте.
Ноги в руки дружно взяли – Побежали, побежали!
На месте стой, раз-два!!! Вот окончена зарядка,
Обливаемся водой и бегом бежим на грядку
За полезною едой! Все знают, что питание
Здоровье сохраняет, когда оно полезное
И легкое бывает.
«С» – важнейший витамин, всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет укреплять иммунитет.
Каждый день съедай лимон – будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть и от счастья будешь петь!
Витамины группы «В» пользу принесут тебе.
Надо их употреблять, чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ, уменьшать излишний вес.
Кстати, сбросить лишний вес можно вовсе без чудес.
Меньше кушать, больше спать, брейк активно танцевать.



БРЕЙК (танец)

В жизни нам необходимо очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть. Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты – натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда, это вредная еда.
Тренировкой и морковью сохраняется здоровье,
Но хотим продолжить речь, как еще его сберечь.

Спортивный танец.

Конкурс: «Полезные и вредные привычки» (Разложить карточки с названиями вредных привычек на 2 группы)

Конкурс: «Личная гигиена» (по 5 чел. от класса) Чья команда правильно и быстро перенесет предметы личной гигиены «из магазина домой» (Мыло, мочалка, расческа, носовой платок, полотенце, зубная щетка, шампунь)

Бывают и такие привычки, которые приносят вред и смертельно опасны для здоровья. Это: курение, алкоголь и наркомания.

Презентация об их вреде.

Игра «Привычка». Я буду называть привычки, если эта привычка полезная, то вы должны радостно хлопать в ладоши. Если привычка относится к вредной, то вы должны закрыть лицо руками.

А сейчас я предлагаю вам еще раз вспомнить, о чем мы с вами сегодня говорили, и ответить на вопросы, разгадав кроссворд:

1. Утренняя физическая процедура?(зарядка) 2. Необходимое качество характера человека?(доброта) 3. Вредная привычка, от которой страдает наша дыхательная система?(курение) 4. Чтобы экономить своё время, надо соблюдать(режим) 5. Неосознанное повторение одного и того же действия? (привычка) 6. Как называется сила, которая помогает нам бороться с вредными привычками? (воля) 7. Какая привычка не даёт нам хорошо учиться? (лень)



Итак, каждый человек имеет право на выбор. Какой образ жизни ему вести? То ли двигаться, совершая хорошее, то ли остановиться, совершая плохие поступки. Ведь жизнь – это движение. Скажите, что полезного для себя вы сегодня узнали? Как вы думаете, что нам нужно делать, чтобы вредных привычек было в нашей жизни как можно меньше?

Конкурс: «Здоровому все здорово».

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

Надеемся, что сегодня встреча принесла пользу каждому из нас.

Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь». Будьте здоровы!

Использованы интернет материалы: сценарий «За здоровый образ жизни» Н. Тананко

