**СЦЕНАРИЙ**

**программы «Мы за здоровый образ жизни!»**

Корнильцева Н.А. социальный педагог

МКОУ "Линевская школа - интернат"

**Место проведения:** *актовый зал*

**Цель мероприятия:** формировать у детей потребность вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. пропаганда здорового образа жизни,

2. формирование у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни.

3. коррекция и развитие мыслительной деятельности.

**Оснащение мероприятия:** проектор, *видеоролики о ЗОЖ*, *плакаты, музыкальное оформление, наглядный и раздаточный материал.*

***Звучит музыка:***

***На экране заставка: «Мы за здоровый образ жизни»***

- Здравствуйте, ребята!  Говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность. Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Слово  здравствуйте очень старое. Связано со словом дерево. Когда–то давно люди, произнося слово здравствуйте, желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими как дерево, как дуб например.

И теперь мы, когда говорим это слово, желаем человеку быть здоровым, сильным, крепким.

-А вы знаете, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, здоровье. Еще в Древней Руси говорили   «Здоровье дороже богатства».

Главное в жизни - это здоровье!   
С детства попробуйте это понять!   
Главная ценность - это здоровье!   
Его не купить, но легко потерять.

-О здоровом смысле жизни  
Обсудить вопрос должны мы.  
Как прожить нам много лет?  
Как достичь больших побед?

Стать веселым и успешным,  
И красивым быть, конечно!  
Не брюзжать, не унывать,  
Перед трудностью не пасовать!

Не бояться сквозняков,  
Позабыть про докторов!  
Есть один простой рецепт:  
Здоровью – да!  
Болезням – нет!

Доказано, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте.

Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях”

– Какого человека называют здоровым?

(Сильного, крепкого, он не болеет.)

– Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.

– По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни?

(Человек занимается спортом, делает зарядку.)

**1. Гимнастика (спортивный танец)**

**2. *"Знание - сила». Вопрос ответ.***

1.Какие растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний? (*ответ: лук, чеснок);*

2.Какие вещества обязательно надо употреблять, если вы испытываете утомление, упадок сил особенно весной?

*(ответ: витамины);*

3.Продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды. (*ответ: сок);*

  4.Что способствует закаливанию организма? *(Ответ: солнце, воздух, вода.)*

5.Сколько раз в день нужно чистить зубы?

6.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

7.Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа?

8.Микробы очень маленькие и живые, они попадают в организм и вызывают болезнь? (да)

9.Что нужно делать, чтобы защититься от микробов?

10.На каком расстоянии нужно сидеть от экрана телевизора?

11.Сколько можно сидеть за монитором компьютера?

12.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?   
(Ответ: нет.)

13.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)

14.Правда ли, что ежедневно надо выпивать по два стакана молока? (да)

– Что дает занятие спортом? (Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)

**3.**  Какого человека называют здоровым?

Сильного, крепкого, он правильно питается.

**Звучит сирена.**

**Сценка про Вовочку:**

Выбегает на сцену бабуля, в руках шарф, пакет с булками, спрашивает у ведущего

- Ой, ребятки, вы моего внучка не видели?

-Бабушка, кто он ваш внучек? Может он в зале или на сцене!

-Нет! Эти ребятки стройные и сильные. И осанка у них не буковкой «зю», и улыбаются довольно. И позавтракали, видно, с утра нормально: кашка с молочком или сырочек с кефирчиком! Его осанку вам легко узнать. Он как тюфяк! А что ж такого?

Когда мальчишка любит очень спать.

На сцену выходит упитанный Вовочка:

-Бабуля! Я заблудился! Я проголодался! Я заболел! Я сейчас чихну! Апчхи! Я завтра в школу не пойду! (Садится на стул, чихает, изображает больного. Рядом бегает бабуля).

Бабуля бегает вокруг Вовочки:

- Ему с утра пеку я булки,

Мой Вовик любит сдобу пожевать.

Пять штучек съест и на прогулку,

И может целых пять минут гулять!

Три свитерка, два полушубка,

А то замерзнет, будет горевать.

УХОДЯТ вопросы к ребятам

**о правильном питании.**

**4. Игра Чудесный мешочек (полезно - вредно)**

Какие вредные привычки губят здоровье человека? (алкоголь, курение и др.)

**5. Игра со зрителями: "Колёсики"**

В это время готовятся декорации к спектаклю.

**6. Спектакль: "Как медведь трубку курил."**

Давайте с вами продолжим.

**7.**  **Народные пословицы и поговорки**, **посвященные здоровому образу жизни.**

* В здоровом теле -здоровый дух
* Курить - здоровью вредить.
* Здоровье всего дороже.
* Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* Здоров будешь – всё добудешь.
* Здоровье дороже денег.
* Здоров будешь - всего добудешь.
* Крепок телом - богат душой.
* Болен - лечись, а здоров - берегись.
* В здоровом теле - здоровый дух.

Постарайтесь их запомнить, и будьте всегда здоровы.

**8. Загадки о режиме дня. Доскажи словечко**

1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим);
2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (ответ: будильник);
3. на зарядку встала вся наша дружная… (ответ: семья);
4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под прохладным… (ответ: душем);
5. после душа и зарядки ждет меня горячий… (ответ: завтрак);
6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (ответ: Мойдодыра);
7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (ответ: поиграть);
8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, с папой спортом занимаемся, маме нашей… (ответ: улыбаемся);
9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (ответ: пора)

**9.** Давайте поиграем **в игру-кричалку " Полезно-вредно".**

1. - Читать лёжа:(*вредно) топают*
2. - Смотреть на яркий свет:(*вредно)*
3. - Промывать глаза по утрам:(*полезно) хлопают*
4. - Смотреть близко телевизор:(*вредно)*
5. - Оберегать глаза от ударов:(*полезно)*
6. - Употреблять в пищу морковь, петрушку:(*полезно)*
7. - Тереть глаза грязными руками:(*вредно)*
8. - Заниматься физкультурой:(*полезно)*
9. Молодцы!

**10. ОБОБЩЕНИЕ.**

Здоровье это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого, от того, как он о нем заботится, от образа жизни.

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

Ведь наше здоровье в надежных руках!

До свидания! До новых встреч, ребята!