**Сценарий открытого мероприятия**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

**Задачи:**  
***Образовательная:*** обобщить и систематизировать знания учащихся начальных классов о здоровом образе жизни, повторить и закрепить словарь по данной теме.  
***Воспитательная:***воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать

навыки здорового образа жизни.

**Ход занятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята!

**Ведущий:** Слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?  
**Ведущий:** Здравствуйте - это пожелание другому человеку здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни.Улыбнитесь друг другу и скажите «здравствуй», пожелая этим здоровья. **А** я рада приветствовать вас на нашем занятии **«Мы за здоровый образ жизни»,** на котором мы будем говорить о здоровье и здоровых привычках, будем много играть и веселиться.

**Ведущий:** Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. «Как вас зовут?» - спросил мужчина. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом». Мужчина задумался. «Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье.

- Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Почему?

- Здоровье – самое главное для человека.

- Что такое здоровье?

- Давайте мы с вами вырастим цветок, который поможет ответить на этот вопрос.

(На доске цветок без лепестков. У детей на партах лепестки с правильным и неправильным определением здоровья, учащиеся в группе обсуждают, выбирают верные определения. От каждой группы по одному выходят ученики, объясняют, какой лепесток выбрали и прикрепляют к серединке цветка. В итоге на доске появляется цветок, на лепестках которого определения здоровья.)

- Здоровье – это отказ от вредных привычек.

- Здоровье – это положительные эмоции.

- Здоровье – это самое большое богатство.

- Здоровье - это то, что нужно беречь.

- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

- Здоровье – это физическая активность.

- Здоровье - это правильное питание.

- Здоровье – всему голова.

*Лепестки, которые дети не прикрепили:*

- Здоровье - это хмурое настроение.

- Здоровье - это то, чего у каждого много и не нужно беречь.

- Здоровье - это много конфет, пирожных и других сладостей.

-Здоровье - это зимой ходить без шапки.

- Здоровье - это целый день смотреть телевизор.

**Ведущий:** Молодцы, ребята, вы успешно справились с заданием! Я думаю, что все мы ведем здоровый образ жизни.

- Ребята, задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых верных друзей, которые помогают человеку быть здоровым. И я предлагаю вам познакомиться с ними поближе.

**За морями, за горами есть волшебная страна,  
Страною здоровья зовётся она.**

- Ребята, я приглашаю вас в путешествие в волшебную страну Здоровья. Итак, в путь.

**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,   
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**Ведущий:** Первая станция **«Режим дня».** Режим – установленный распорядок жизни, дел, действий. Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей: люди ничего не успевают, начинают нервничать, уставать, могут заболеть. Если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

- Давайте вспомним основные моменты режима и составим свой режим дня. Группы получают конверт с картинками основных режимных моментов. Дети обсуждают режимные моменты, определяют последовательность.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать:  
Нужно всем подольше спать.  
Ну, а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

**Ведущий:** Ребята,чтобы быть здоровым, необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: «Движение – это жизнь». Мы попали на станцию **«Спортивная».** Сейчас мы проведем небольшую эстафету.

1.Эстафета: «Бег с ведением мяча».

   (добежать с мячом до цели и обратно)

2.Эстафета: «Скамейки».

   (проползти по скамейке)

3.Эстафета: «Попади в цель».

   (попасть в корзину)

4. Эстафета: «Посиделки».

  (участники садятся на  гимнастическую скамейку в затылок друг за другом и передают над головой сидящему сзади мяч, последний с мячом бежит и садится вперед перед командой опять передавая мяч)

**3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,   
И почаще улыбаться,   
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**Ведущий:**   Следующая станция **«Личная гигиена».** Все вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья». Для того что бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них вам загадают загадки мои друзья Доктор Айболит и доктор Пилюлькин.

**1.** Ускользает как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится. Руки мыть не ленится.   /Мыло/

**2.** Лёг в карман и караулит «рёву», «плаксу» и «грязнулю».

Им утрёт потоки слёз, не забудем и про нос. /Носовой платок/

**3.** Волосистою головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам. /Зубная щетка/

**4.** Хожу-брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длиннее, чем у волков и медведей. /Расчёска/

**5.** Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка мне на спину и бока.

До чего ж приятно это! Дождик тёплый подогретый.

На полу не видно луж, все ребята любят ………/душ/

**6.** Говорит дорожка «два вышитых конца»:

Помойся, ты, немножко, чернила смой с лица.

Иначе ты меня испачкаешь в полдня! /полотенце/

**7.** Мудрец в нем видел мудреца, глупец — глупца, баран — барана,

Овцу в нем видела овца, а обезьяну — обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баранова,

И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало)

**8.** Вроде ежика на вид, но не просит пищи.

По одежке пробежит — она станет чище. (Платяная щетка)

**Ведущий:**  Ребята, никогда не забывайте соблюдать правила личной гигиены, и вы будете здоровы.

**4 Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -   
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

**Ведущий:** Ребята, мы прибыли на станцию **«Здоровое питание».** Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти. Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества. Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержит витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?

**- Поиграем в игру «Собери корзинку».**

-Для игры приглашаются три команды. Каждой команде дается задание (первая команда должна собрать в корзинку фрукты, вторая - собрать в корзинку овощи, третья - собрать в корзинку вредные для здоровья продукты). Побеждает та команда, которая первая правильно собрала свою корзинку.

**Ведущий:** А сейчас мои помощники - доктора хотят проверить, как ребята знают правила здорового питания. Игра называется **«Закончи предложение».**

1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и тоже \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (время)  
2.Перед едой тщательно мойте \_\_\_\_\_\_\_. (руки)

3. Ешь медленно, тщательно пережевывая \_\_\_\_\_\_\_. (пищу)  
4. Жуй пищу с закрытым \_\_\_\_\_\_\_. (ртом)  
5. Ешь больше овощей и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (фруктов), они полны \_\_\_\_\_\_\_ .(витаминов)  
6. Нельзя есть перед \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (сном)  
**Ведущий:** Какой вывод можем сделать? (Питание должно быть полноценным и здоровым, необходимо соблюдать правила здорового питания.)

**5 Ученик:**

На прогулку выходи,   
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одевайся по погоде!

**Ведущий:** **Станция «Закаляйся».**

- Какие друзья природы нам помогут закаляться? (Солнце, воздух и вода)

- Расскажите, как они помогают?

**- Ребята исполнят песню «Если хочешь быть здоров – закаляйся».**

**6 Ученик:**

Забудь о вредных привычках,  
Пора заняться вновь здоровьем!  
Начни с зарядки и пробежки,  
Почувствуй ветер головою!

**Ведущий:** Мы с вами на **станции «Вредные привычки».**

**Сценка: «На приеме у врача».**

**Врач:** Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?

**Пациент:**Да вот, доктор, что-то здоровье стало подводить. Бегать быстро не могу, дыхания не хватает, на второй этаж поднимаюсь с трудом, сплю плохо, аппетита нет.

**Врач:** Ну, что- же, дела у вас неважные. (Меряет давление, слушает)

Давление высокое, пульс частый. А скажите-ка, мне, вы курите?

**Пациент:**Да доктор, курю.  
**Врач:**А спиртное употребляете?  
**Пациент:**Ну, не то, чтобы очень. Просто пиво люблю.  
**Врач:**А спортом занимаетесь?  
**Пациент:**Ну, что вы, доктор, некогда мне, я поспать люблю.  
**Врач:**А сколько вам лет, дедушка?  
**Пациент:**Да вы что, доктор, какой я вам дедушка! Мне всего-то 10 лет!

**Ведущий:** Ребята, чтобы не стать таким мальчиком – старичком, **з**доровье надо беречь и заботиться о нем с ранних лет.

**7 Ученик:**

Вот Вам добрые советы,  
В них запрятаны секреты.  
Чтоб здоровье сохранить –   
Научись его ценить!

**Ведущий:** Вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровья. Я надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни, и мы навсегда останемся друзьями. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках! Еще раз вспомним все правила ЗОЖ.

**1 ученик.** Рано утром вставать, рано в кровать,

Завтра на парте не будешь зевать.

**2 ученик.** Прогоню остатки сна, одеяло в сторону.

Мне гимнастика нужна - помогает здорово.

**3 ученик.** С шумом струйка воды на руках дробиться,

Никогда не забывай по утрам умыться.

**4 ученик.** Чистят ножи и кастрюли, и трубы.

Как же ни чистить до завтрака зубы?

**5 ученик**. Вовремя пей, вовремя ешь-

Будешь до старости крепок и свеж.

**6 ученик.** Коль пришел ты на урок, на язык повесь замок,

Но далеко не прячь ключи, там, где нужно, не молчи.

**7 ученик.** Чтобы ночью лучше спать, видеть сон хороший.

Мы советуем гулять вечером погожим.

**8 ученик.** Мы уходим, до свиданья, что же вам еще сказать.

Разрешите на прощанье вам здоровья пожелать!

**Ведущий:** Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить. Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.