**Тема:** В здоровом теле – здоровый дух.

**Цель:** воспитывать у школьников потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье.

**Форма:** заочное путешествие по Греции.

**Ход мероприятия.**

Вступительное слово учителя.

 Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поговорить о здоровье. Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Тема нашего мероприятия «В здоровом теле – здоровый дух». Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия. Сегодня нас ждет увлекательное, познавательное и полезное путешествие в Грецию. Путешествия не только расширяют кругозор человека, но и укрепляют здоровье. Всем известно, Греция – родина Олимпийских игр. Чтобы поближе познакомиться с образом жизни эллинов, наш маршрут мы разобьем на пять станций.

**Станция №1** – Древняя Спарта (режим дня).

**Станция №2** – Олимпия (зарядка, физические упражнения, игры, отсутствие вредных привычек).

**Станция №3** – Фермопилы (личная гигиена и закаливание).

**Станция №4** – Афины (здоровое питание).

**Станция №5** – Салоники (отдых и туризм, фитотерапия).

А помогут нам в нашем путешествии греческие боги. Давайте их поприветствуем!

*(звучит греческая музыка, выходят дети в туниках, приветствуют собравшихся)*

Итак, первый город, куда мы попали – это Спарта.

 **Ведущий №1**. В Спарте растили закаленных и дисциплинированных воинов. Большое внимание уделялось физическим упражнениям. Само слово «гимнастика» - греческое. «Гимнасия» - так называлась специальная школа, которую мальчик посещал с двенадцати лет. Здесь он занимался бегом, борьбой, метанием диска и копья. Добиться определенных физических успехов юным эллинам помогал определенный режим дня. Правильный режим дня, с точки зрения греков, это оптимальное распределение в течение суток труда, сна, питания, отдыха, двигательной активности. Откроем секрет: до сих пор в Греции существует сон или отдых днем (сиеста). «Почему?» - спросите вы. По мнению ученых, периоды максимальной работоспособности с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. Значит, с 13 до 16 часов – самое подходящее время для обеда и послеобеденного сна.

 **Учитель**. А сейчас перед нами выступят юные спартанцы (ученики первого класса). Ребята, с нами вместе путешествуют Доктор Айболит и его друзья.

(*Выходят Доктор Айболит и его друзья. Доктор Айболит задает вопросы)*

**Доктор Айболит**. Что нужно сделать, чтобы стать такими же закаленными и выносливыми, как спартанцы?

**Ученик**. Чтобы стать такими же закаленными и выносливыми, как спартанцы, необходимо соблюдать режим дня.

**Доктор Айболит**. Для чего нужен режим дня?

**Ученик**. Режим дня дисциплинирует, помогает избежать спешки и суеты, вставать утром с расчетом, чтобы успеть сделать гимнастику, принять водные процедуры, поесть и в спокойном темпе добраться до школы.

**Доктор Айболит**. Как вы думаете, почему необходим отдых между занятиями?

**Ученик**. Отдых необходим человеку, чтобы восстановить силы, переключить один вид деятельности на другой, получить хороший эмоциональный заряд.

**Доктор Айболит**. А сейчас давайте послушаем, что сказал о режиме дня ваш любимый детский писатель Самуил Яковлевич Маршак.

*(Выходят друзья Доктора Айболита - сказочные герои, поочередно читают отрывки из стихотворения С.Я.Маршака «Режим». У каждого на груди буква, входящая в слово «режим»)*

**1-й.** Рано вставать, рано в кровать –

 Завтра за партой не будешь зевать.

 Не бойся воды – мойся!

 Стройся в ряды – стройся!

**2-й.** Трудный и долгий день впереди,

 Каждую мышцу с утра заряди!

 Чистят ножи и кастрюли, и трубы –

 Как же не чистить до завтрака зубы?

**3-й.** Вовремя пей, вовремя ешь,

 Будешь до старости крепок и свеж.

 В школе учись и работай в отряде.

**4-й.** Книг не марай и не пачкай тетради,

 Счету учись перед классной доской,

 Строить учись у себя в мастерской.

**5-й.** Вредно ребятам лежачее чтение,

 Вредно для книги и вредно для зрения.

 Рано в кровать, рано вставать,

 И начинаем сначала опять.

**Учитель**. Давайте прочитаем слово на груди у ребят. Для чего нужен режим? (чтобы быть здоровым)

**Учитель**. А теперь послушайте в исполнении юных эллинов стихотворение Сергея Баруздина «Стихи о человеке и его часах».

**1-й.** Ведут часы секундам счет, ведут минутам счет,

 Часы того не подведут, кто время бережет.

**2-й.** Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,

 Того не надо по утрам будить по десять раз.

**3-й.** И он не станет говорить, что лень ему вставать,

 Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.

**4-й.** Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

 Успеет встать он за станок, за парту в школе сесть.

**5-й.** С часами дружба хороша. Работай, отдыхай.

 Уроки делай не спеша и книг не забывай.

**6-й.** Чтобы вечером, ложась в кровать, когда наступит срок,

 Ты мог уверенно сказать: «Хороший был денек!»

**Ведущий 1.**

**Соблюдай режим дня —**
Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым встать

**Учитель**. Итак, путешествуем дальше.

**Ведущий №2.** Чтобы узнать, какие физические упражнения помогают стать ловкими, сильными, стройными, а самое главное – здоровыми, я приглашаю вас в Олимпию. В Олимпии на Пелопоннесе, проводились спортивные состязания – Олимпийские игры. Олимпия – это святилище, где стоял храм Зевса, а затем были выстроены различные спортивные сооружения. Согласно преданию, Олимпийские игры учредил Геракл в честь своего бога-отца Зевса.

**Учитель**. Попав в Олимпию, мы займемся с вами зарядкой и физическими упражнениями. А помогут нам в этом будущие олимпийские призеры (учащиеся 2-А класса).

*(Выступление учащихся 2-А класса)*

**Учитель**. Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час. А проведет с нами веселую физкультуру юная спортсменка из 3-Б класса.

*(Выступление ученицы 3-Б класса)*

***Ведущий 2***

**Спорт и физкультура**,
Всех вперёд ведут.
В трудную минуту
Нас не подведут

**Учитель**. Сегодня мы еще поговорим и о вредных привычках и о том, какой вред они наносят нашему организму. Посмотрим выступление агитбригады «Мы – за здоровый образ жизни».

**Ведущий 3.**

Ну и с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

*(Выступление учащихся 3-А класса)*

**Учитель**. Продолжаем наше путешествие. И мы попали в Фермопилы.

**Ведущий №3**. С древних времен греки следили не только за чистотой души, но и за чистотой тела. Фермопилы – лечебные источники, расположенные в Фермопильском ущелье, в 200-х километрах от Афин, где совершили свой бессмертный подвиг 300 спартанцев во главе с царем Леонидом. Существовала древняя традиция, которая существует у греков и сейчас: перед трудным делом необходимо принять водные процедуры.

**Учитель**. На этой станции разговор пойдет о вашем внешнем виде, чистоте, красоте, а главное – о здоровье. «Блестящие и чистюлькины» из 1-го класса познакомят нас с правилами личной гигиены.

*(Входит Мойдодыр и его помощники, у которых через плечо повязаны широкие ленты, рисунки на лентах закрыты бумагой)*

**Мойдодыр**. Я – великий умывальник, знаменитый Мойдодыр

 Умывальников начальник и мочалок командир!

Здравствуйте, ребята! Я пришел сегодня не один. Со мной мои помощники. Отгадайте их имена.

**1-й помощник**. Обо мне говорят: костяная спинка, на брюшке щетинка.

 По частоколу попрыгала, всю грязь повыгнала.

*(Дети отгадывают загадку, а помощник Зубная щетка открывает свой рисунок на ленте)*

**2-й помощник**. Пузыри пускало, пеной кверху лезло.

 И его не стало, все оно исчезло.

*(Помощник Мыло открывает свой рисунок на ленте)*

**3-й помощник**. Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам.

 И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей.

*(Помощник Расческа открывает свой рисунок на ленте)*

**4-й помощник**. В морях и реках обитает, но часто по небу летает.

 А как наскучит ей летать, на землю падает опять.

*(Помощник Вода открывает свой рисунок на ленте)*

**5-й помощник**. Вытираю я, стараюсь, после бани паренька.

 Все намокло, все измялось – нет сухого уголка. Что это?

*(Помощник Полотенце открывает свой рисунок на ленте)*

**Учитель**. Как можно назвать все эти предметы? Для чего они нужны? Почему у каждого человека они должны быть личными? Что такое гигиена?

*(Входит Гигиена)*

**Гигиена**. Добрый день! Я - чистота! С вами быть хочу всегда!

 Я пришла вас научить, как здоровье сохранить.

Руки мой после игры и после туалета.

С улицы пришел – опять не забудь про это.

И еще закон такой – руки мой перед едой.

**Учитель**. А о том, что такое гигиена расскажут юные чистюльки.

**1-й.** Что такое гигиена знают кошка и гиена,

 Бурый мишка, мишка белый, еж, собака и пчела.

**2-й.** Что всегда не грех помыться, вымыть лапы и копытца,

 Ну а после можно смело приниматься за дела.

**3-й.** И пчелу не пустят в улей, окажись она грязнулей,

 И всего то обнаружат пять пылинок средь пыльцы.

**4-й.** И всегда отыщет птица полминуты, чтоб помыться,

 И спешит помыться к луже, даже если есть птенцы.

**5-й.** Как не вспомнить тут енота: для него мытье – работа.

 Для него основ основа – прежде мой, потом грызи.

**6-й.** Да и каждый поросенок чистым хочет быть с пеленок,

 И бедняга не виновен, что содержится в грязи.

**Учитель**. Для чего нужны предметы личной гигиены? (для укрепления здоровья)

И еще послушайте советы, которые дают вам наши герои.

**7-й.** Рано-рано просыпайся, водой холодной умывайся,

 Всем вокруг ты улыбайся и зарядкой занимайся.

 Обливайся, вытирайся. Очень правильно питайся.

 Аккуратно одевайся, смело в школу отправляйся.

**8-й.** Нужно мыться непременно утром, вечером и днем –

 Перед каждою едой, после сна и перед сном.

**9-й.**  Грязные руки грозят бедой, и чтоб хворь тебя не сломила,

 Будь аккуратен. Перед едой мой обязательно руки с мылом.

**10-й.** Как поел – почисти зубки! Делай так два раза в сутки.

 Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

 К стоматологу идем в год два раза на прием.

 И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!

**11-й.** Буль-буль-буль – журчит из крана, просыпаться нужно рано.

 И в постели не лежать – день зарядкой начинать.

**12-й.** Я – вода, вода, водица, приглашаю всех умыться.

 Чтобы глазки заблестели, чтобы щечки заалели.

**Мойдодыр**. Надо, надо умываться по утрам и вечерам

 Ведь нечистым трубочистам стыд и срам! Стыд и срам!

**Гигиена**. Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое,

 И зубной порошок, и густой гребешок.

 Давайте же мыться, плескаться, купаться, нырять, кувыркаться

 В ушате, в корыте, в лохани, в реке, в ручейке, в океане, и в ванне и в бане.

 Всегда и везде вечная слава воде!

**Ведущий 4.**

Чистота — залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде

**Учитель**. С водными процедурами нас познакомят юные «моржи». (учащиеся 4-А класса).

*(Выступление учащихся 4-А класса)*

**Ведущий 1.**

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов

**Учитель**. Итак, путешествуем дальше.

**Ведущий №4**. Я приглашаю вас в столицу Греции – Афины, колыбель архитектуры. Афиняне ведут спокойный, размеренный образ жизни. По статистике, греки являются долгожителями, потому что правильно питаются:

- не переедают;

- принимают пищу регулярно 3-4 раза в день, примерно в одни и те же часы;

- не допускают полного вегетарианства (животная пища является источником витамина В-12 и микроэлементов железа и кальция);

- употребляют только свежие продукты;

- обязательно включают в свой рацион рыбу (источник фосфора, витамина D);

- самое главное – они тщательно пережевывают пищу и не торопятся во время еды.

*(знакомство с греческой кухней)*

 **Учитель**. Постичь азы правильного питания приглашают нас диетологи 4-Б класса.

*(выступление учащихся 4-Б класса)*

 **Ведущий 4.**

**Если хочешь быть здоровым,**
Ешь чеснок и лук.
В них есть много витаминов,
Они помогут от всех недуг.

**Учитель**. Мы путешествуем дальше и прибыли на конечную станцию в город Салоники

 **Ведущий №5**. А я вас приглашаю посетить северную столицу Греции – Салоники, второй по значимости после Афин город страны. Он являлся любимым городом всех царей Македонии. Представьте себе тихий берег моря, уютное кафе, в котором вам с удовольствием предложат ароматный и чудодейственный чай.

 **Учитель**. Угостят нас чаем и расскажут о лекарственных растениях фитотерапевты 2-Б класса.

*(выступление учащихся 2-Б класса)*

**Ведущий 1.**

Фиточай - большая сила.
С ним и горе не беда.
Чашка чая очень мила.

И не нужны вам доктора.

 **Учитель**.Так что же делали древние греки, чтобы быть здоровыми и сильными.

 *(учащиеся называют – режим дня, личная гигиена, здоровое питание, физическая культура, отдых, отсутствие вредных привычек)*

**Греческие боги.**

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно вам самим стараться,
И всё будет получаться.

**Учитель**

 Ребята, вы молодцы! На сегодняшнем мероприятии вы не только познакомились с жизнью и традициями греческого народа, но и узнали составляющие здорового образа жизни. А будет здоровье – будет хорошее настроение, веселье. И давайте завершим наш сегодняшний праздник песней «Если весело живется».

 *(песня «Если весело живется»)*

**Учитель**. На этом наш праздник закончился. Запомнить нужно навсегда – залог здоровья – чистота. Будьте здоровы!