**Свято «В здоровому тілі, здоровий дух»»**

**Ведучий 1-й**

Доброго ранку! Доброго ранку!

Доброго вчора, сьогодні, щодня.

Хай не псується годинник на вежі,

Хай буде все на землі, як належить:

Сонце – як сонце, літо – як літо.

Дощик – як дощик. Діти – як діти.

Кожному дому щастя бажаю:

Маку – цвітіння, голубу – неба,

Кожній дитині – всього, що треба.

Хай усміхаються діти щодня.

Доброго ранку! Доброго дня!

**2-ий**

Ми, школярики маленькі,

Проводим свято «Будьмо здоровенькі!»

Бо здоров я – основа всього в світі,

Знають це і найменші діти.

**3- ій**

У кожній родині, у кожній сім ї

Зростають веселі й спритні школярі.

А щоб шкільні науки добре вивчати,

Про своє здоров я треба подбати.

**Пісня**

А що ж треба, щоб діти посміхалися? Що треба кожній родині, кожній дитині?

І дощику , і сонечка, і літа, і зими

А найбільшого: щоб здоровими ми були!!!

Здоров я- це ранок

Зі свіжим повітрям.

Це сонце, що гріє

Ласкаво й привітно.

Це хвилі Дніпра,

Що нам сили дають.

Бери це сміливо,

Мій друже, і в путь.

Здоров я – це смак свіжих ягід дозрілих,

Це спорт, що дає нам

Наснаги і сили.

Це сон, що на крилах

Нам зорі несуть.

Усе це з собою

Узять не забудь.

Та тільки на цьому шляху пам ятай:

Цурайся цигарки, від чарки тікай,

І знай, любий друже, -

У цьому житті,

Чи бути здоровим,

Вирішуєш ти!

З давніх-давен український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров я. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров’ я: «Здоровенькі були!», «Дай, Боже, здоров я!», «Доброго вам здоров я!», «Здрастуйте!», «Бувайте здорові!», «Йдіть здорові!»

**Вчитель**

Так, здоров я – це найважливіше у житті. Цього треба берегти ще змалечку, треба вміти собі допомагати, не шкодити. Але для цього треба дотримуватись необхідних правил життя.

**Заходить лікар Айболить**

Здоровенькі були, любі друзі!

Здоровенькі були!

Правда, чудова ця фраза?

Вона нас зближує з вами одразу,

Сьогодні, гадаєм, якраз буде вчасно,

Щоб був у вас дійсно чудовий настрій.

Упоравшись з ділом, хіба вам не варто

Зустрітися з грою, змаганнями, жартом?

*Я поспішав звірят від застуди лі кувати, але почув про ваше свято, зрадів цій події і прийшов спершу до вас, щоб всіх оглянути і переконатись, що ви здорові і до змагань, жартів,виступів готові.*

*Прошу всіх рівненько стати і виконати мої команди.*

Всі дихайте….

Не дихайте… (стук серця)

Все в порядку, спочивайте…

Дружно руки підіймайте…

Все прекрасно, - опускайте…

Нахиліться…, розігніться…

Станьте прямо…., усміхніться…

А тепер зроблю ще одну процедуру –

Всім поміряю температуру.

*(Великим бутафорним термометром міряє температуру)*

Чудово! Оглядом я задоволений,

Бо ніхто не хворий,

Всі веселі і здорові,

До подорожі усі готові!

Вирушаємо на прогулянку казковим містом Нехворійськом. Перша вулиця – вулиця Здорового харчування.

Там мешкають фрукти і овочі – діти городу.

Дають вони людям і силу ,і вроду,

Дарують користь, велике здоров я.

Їх вулиця зветься Садово-Городня.

(Виходять діти в масках овочів і фруктів)

Ми вам здоров я даруємо, діти,

З нами дружіть – буде радісно жити!

У кожного є вітаміни і смак,

Усі ми – корисні, повірте, це так!

А ще не забувайте овочі і фрукти мити –

І не будете животиками хворіти.

**Про харчування**

Харчування – основна потреба організму, воно забезпечує правильний ріст і розвиток, поповнює організм енергією, зберігає здоров я, збільшує тривалість життя. Їжа повинна бути різноманітною, доброякісною. Різні надмірності у харчуванні можуть зашкодити.

Цікава інформація

Вчені підрахували, що за 70 років життя людина з їдає приблизно 8 тонн хлібобулочних виробів, 11-12 тонн картоплі, 6-7 тонн м яса і риби, 10-12 тисяч яєць, випиває 10-14 тисяч літрів молока. На приймання їжі людина витрачає 6 років життя.

**Гра «Нагодуй ляльку»**

*Наступна наша прогулянка по вулиці Спортивній*

**1-ий**

Рано-вранці крокодили Антилопи і в горили

На зарядку всі ходили. Теж зарядку там робили.

А за ними вирушали Раз і два. І три , чотири –

Тигри, леви і шакали. Присідали крокодили.

Поспішали кенгуру, Лиш ледачі бегемоти

Несли в торбах дітвору. Не вилазили з болота.

*А зараз послухайте казочку про Півника, який не хотів робити зарядку.*

**Дійові особи: Ведучий**

**Півень-тато**

**Курка-мама**

**Півник**

**Курчатко — сестричка Півника**

**Ведучий.** Чом півник у цятки  
не робить зарядки?  
Як півень щоранку  
її починає,  
то півник хутенько  
в город утікає.  
Не втримався півень,  
сердито прорік:

**Півень-тато *(співає).*** Ростеш слабаком!  
 Куди це годиться?!  
 Ростеш слабаком.  
 Кукурік! Схаменися!  
 Тебе я благаю —  
 за розум візьмися  
 і зранку, маленький,  
 уперто трудися.

**Ведучий.**

А півник не слухає  
 слів свого тата,  
 а півник продовжує  
 в ліжечку спати.  
 Притиснув голівку,

малесенькі вушка

до гарної, гарної

диво-подушки.

І сняться малому

гантелі і штанга,

і м'ячик футбольний

на лівому фланзі,

скакалки, відерця

і тенісний м'яч...

Та все тільки сниться,

а далі — хоч плач!

В обід, коли сонечко

солодко мліє,

виходить з хліва

наш сплюха так несміло.

Хутенько зернятка

смачні він клює

і знову на сідало

лізе своє.

**Сестричка півника** *(співає пісеньку).*

Мій братику милий!

Кажу я — сестричка:

поскубаймо разом

зелену травичку,

бо змалечку знаю

урок на відмінно -

в зеленій травиці

смачні вітаміни.

**Ведучий.**

Півник слухав сестру, слухав,  
 дзьоба свого кігтем чухав.

**Півник** *(співає).*

Не хочу, не хочу

я сил витрачати,

я краще, я краще,

піду краще спати.

Бо тільки, бо тільки

той сон мені милий,

і тільки, і тільки

у сні беру сили.

**Ведучий.**

Наставляє свого сина

мама-квочка й вся родина.

**Мама-квочка *(співає).***

Синочку мій милий,

живи за порядком.

Ось зараз зроби

хоч маленьку зарядку.

Поглянь-но на себе!  Такий ти вже кволий,

що з ранку, синочку,

до вечора хворий. *(Утирає сльози.)*

**Ведучий.**

Та якось уранці

так півень прорік:

**Півень** *(співає).*

Беруся за сина!

Берусь, кукурік!

Моя ж бо дитина,

берусь, кукурік!

Тепер будеш жити

завжди до ладу,

за місяць зміцнієш,

Стань сильним в роду!

**Ведучий.**

А півник пручається,

скиглить тихенько

хоч вправи всі робить

таки помаленьку.

**Півник** *(співає, роблячи вправи).*

Раз, два, три, чотири

був вже світ мені немилий,

а тепер я вже окріп:

скубаю травичку, кріп.

І спочатку, для порядку

роблю вранці фіззарядку.

Вчора з котиком гуляв

і на мушок полював.

А сьогодні без кінця

все ловлю я промінця*(Стрибає.)*

**Ведучий.**

Нашу казочку гуртом

заспіваймо ще разом.

*(Всі беруться за руки, співають і танцюють)*

Щоб здоровими зростати,

треба рано уставати,  
 подружитися з водою,

з вітром, сонцем і росою,

спритно бігати, стрибати,

і купатись, і пірнати

кожен час і кожну мить,

ось тоді цікаво жить! *(Продовжується танок.)*

*Можна провести гру або пісню заспівати на мелодію*

**«Пісня про ранкову гімнастику»**

Якщо встанете раненько –

Руки вгору всі швиденько.

Розвиваєм грацію і пластику.

Щоб міцне здоров’я мати,

Треба кожному це знати –

Вранці дружно робимо гімнастику.

Нахил вправо, потім вліво,

Ой, щось в серці заболіло,

Вправи слід робити регулярно всім,

Ще й скакалку узяли

І стрибати почали

Знайте, що це робимо не марно ми.

А тепер помандруємо на вулицю Чистоти.

**Виходить Валеологія**

Що корисно? Що шкідливо?

Як здоров’я вам зміцнити?

Відчувати сил приливи

І ніколи не хворіти.

Треба вам мене вивчати,

Якщо прагнете це знати.

Чи впізнали ви, хто я?

Я – Валеологія.

Хочеш бути здоровим, дужим?

Ось, що пам ятай, мій друже:

Овочі, корисна їжа,

Чистота, повітря свіже,

Рух, зарядка і режим

Хай стануть правилом твоїм!

Найбільші мої помічники у боротьбі з хворобами є ваші знання, а також мої вірні сестриці Гігієна і Санітарія, їхній дідусь Мийдодір, дядечко Режим і вимоглива тітонька Фізкультура.

**Сценка**

Я – Санітарія, а я – Гігієна.

З мікробами боремось ми не даремно.

З нами будете дружити –

Менше будете хворіти.

**Мийдодір**

А я – великий умивальник,

Славнозвісний Мийдодір

Умивальників начальник

І мочалок командир.

Ви всі про мене чули,

Сподіваємось не забули.

Не люблю я всіх бруднуль,

Нечепур і замазур.

**Режим**

А я дядечко Режим,

Я також знайомий всім.

Хто мене дотримується – тих я поважаю,

Встигнути усе зробити

І від цього не втомитись

Їм допомагаю.

Своїм друзям кожну днину

Розписую до хвилини.

**Всі разом**

Сьогодні ми поруч, сьогодні ми тут,

Щоб Лінь побороти, Непослух і Бруд.

**Валеологія**

А роботи у нас дуже багато. Найбільші вороги – це жахлива Інфекція, різні Бактерії, полчища поганих звичок: Лінь, Непослух, Нікотин, Алкоголь, СНІД. Я сподіваюсь, що ви читаєте книжки про здоровий спосіб життя, вас вчать вчителі, батьки. Ми всі дуже розраховуємо на вашу допомогу, але інфекції і погані звички розшукують Замазур, Бруднуль, Непослухів і їм загрожує небезпека. Ми підемо їм допомагати.

**Інфекція**

Не люблю, коли діти здорові,

Я люблю, коли слабнуть, хворіють,

Коли плачуть, вередують і ниють,

О тоді я від щастя аж млію.

Бо найбільше люблю нечупар,

Що не люблять вмиватися й митись,

Я за ними по сліду іду,

Намагаюсь за ранку вчепитись,

Із забруднених рук постаратись

До них у живіт перебратись.

Хочеш дружити зі мною?

Руки не мий, не вмивайся,

Зуби не чисть, в холод легко вдягайся,

Буду мучить тоді тебе я,

Бо на те я - Інфекція

Дітки, чого ви такі вимиті, чистенькі, гарненькі? Я вас таких не люблю. А чи не бачили ви? (Замазуру, чи Бруднулю)

**Виходить Замазура і співає пісеньку Замазури.**

Я веселий Замазурко,

У грязюці вся фігурка

Я давно вже не вмивався

За зубну щітку не брався

Жоден раз не причесався,

Бо ніколи не бажав

**Інфекція**

Привіт, Замазурко,

Товариш мій, Бруднулько!

**Замазурко**

Оце тобі задача!

Хто говорить? Я не бачу.

**Інфекція**

Ми – мікроби, твої друзі,

Гидгі, бридкі, товстопузі

Живемо в тебе на тілі,

У грязюці, бруді, пилу

Замазурко! Ось, поглянь!

Стіл який скоріш сідай!

Он морозиво, ватрушки,

Ось цукерки і пампушки.

Ласуй смачненько

Хлоп’я дурненьке! (Хлоп’я ласує брудними руками).

**Замазурко**

Ой, яке ж усе брудненьке,

Солоденьке і смачненьке.

Ух, набив я шлунок свій,

Братці, ледве я живий.

Ей, мікроби. Де ви друзі?

Гидкі, бридкі, товстопузі?

Щось не чути… От так лихо!

Я гукаю, а так тихо.

(зупинивсь і раптом)

Що зі мною? Що ж це ненько?

Все ж було таким добреньким,

Голова болить, живіт…

Швидше, лікар! Ай! Болить!

**Лікар Айболить**

Я відомий Айболить

Хворий, що у вас болить?

А, живіт. Передбачаю.

Що ж від цього ліки маю.

Ось рецепт тобі мікстури,

Круглі та гіркі пігулки.

Та найперше лікування:

Це щоденне умивання.

Тари – бари, хвороба – трісь!

Умивальнику, з’явись!

**Мийдодір** (б’є у таз)

Щоб не натирпітись бід,

Ми відправились в похід.

Бруд хвороби нам приносить,

І він скрізь це все розносить.

Ану, водичко, умий його личко,

Умий його ніжки

Відчисти хоч трішки.

Якщо є бруднулі серед вас,

То одуматись іще є час.

**Замазурко**

Буду я щоденно митись,

Зуби чистить не лінитись,

Мийдодір, ти чарівник,

Вірний друг і рятівник.

**Інфекція**

Ну що ж, мені тут робити нічого.

Піду іншого замазуру шукати.

Зубы чистить крокодил,

Хоть ворчить «Нет больше сил»!

Гигиену соблюдает, соблюдает.

Чешет гриву лев в лесу,

Наводя свою красу.

Гигиену соблюдает, соблюдает.

Цапля клюв в болоте моет,

Крот нос чистить – землю роет.

Гигиену соблюдает, соблюдает.

Когти лишь не режет кот –

Без когтей не проживет.

Но а лапки он и ушки умывает.

Гигиену соблюдать

Мы не в силах заставлять

Вас ребята (3 рази)

Коль здоровим хочешь быть,

С чичтотой нужно дружить,

С мылом, щеткой, полотенцем и мочалкой.

**Під веселу музику «Капітошка» виходить Сміх.**

* Як добре сміятись, як добре бути здоровим, радіти небу, сонцю. Як добре розуміти гарний жарт.

Сміх – це здоров’я

За смішинкою смішинку

Клав я в писану торбинку,

Вішав торбу на горіх:

Сміх – здоров’я

Сміх – для всіх.

На шкапині злодій їхав,

Викрав сміх із торби сміху

І сміявся сам – один

Без упину сто годин.

Та чи довго статись лиху

Від украденого сміху –

Крадієві – жаднюку

Закололо у боку.

За смішинкою смішинку

Знов складаю я торбинку.

До торбинки поспішіть –

Хай торбинка посмішить.

Сміх – здоров’я

Сміх – для всіх.

Посміятися не гріх,

Регочіть собі, нівроку,

Тільки цур –

Не в час уроку.

*Кажуть, що сміх, гарний настрій продовжує життя. Цікаво, а хто живе найдовше?*

**Хто живе найдовше?**

**Метелик**  День живу я, поживаю,

Довше хто?

Це миша знає

**Миша** я три роки…

Що й казать…

Он бджола – та років п’ять

**Бджола** Хто найдовше?

Ні, не я.

Поспитайте солов’я.

**Соловей** Серед саду, серед гаю,

Літ дванадцять я співаю

А хто довше може жить?

Ви до котика біжіть.

**Кіт** Тринадцять літ мені минуло…

Більш?

Дельфін або акула

**Дельфін** Я лиш тридцять… небагато

Вуж.

Оце б його спитати.

**Вуж** Тридцять три мої роки.

А хто більше? Кінь прудкий.

**Кінь** п’ятдесят мені і п’ять…

Може, пугача спитать?

**Пугач** сімдесят я літ живу…

Старшим лебедя назву.

**Лебідь** Я сто літ живу на світі…

Черепаха довше, діти

**Черепаха** Двісті років я живу…

З мене буде…

Хто ще довше?

Мабуть, люди

Шукаймо в людях доброти,

Щоб розбудити сплячі душі.

Добро відкриє нам світи,

І слово правди не порушить.

Шукаймо в людях доброти,

Мов зав язі у кожнім цвіті.

І менше стане гіркоти,

І зменшиться тривог у світі.

**Хлопчик**

Люди – прекрасні, Земля – мов казка,

Кращого сонця ніде нема.

Загруз я по серце у землю в язко.

Вона мене міцно трима.

І хочеться бути дужим,

І хочеться так любить,

Щоб навіть каміння байдуже

Захотіло ожити і жить!

**Хлопчик** Хто про інших добре дбає,

Той ніколи не вмирає.

Всі ми будем так рости,

Щоб добро у світ нести

**3-ій**

Побажаємо удачі, добра і тепла,

Незгоди людські хай не чинять вам зла.

І тільки все добре в житті щоб велося,

Хай збудеться все, що іще не збулося!

Як сонце на небі щоденно сіяє,

Так щастя й здоров я в житті розцвітає!

**Мийдодір**

А на прощання хочу побажати,

Щоб кожен день твій в радість був,

Щоб всяк казав – «Здоровий будь!»

Ти милом пахучим вмивайся,

М’яким рушником витирайся,

Зарядку щоранку виконуй

Й пісні веселі співай.

Радій, розважайся і всім посміхайся,

Привітним і ввічливим будь

І правил моїх не забудь.

До нових зустрічей.

**Наші поради (**Айболить і Мийдодір)

Щоб здоровим бути – А чи труд втомив тебе,

Завжди пам’ятай: чи путь, -

Не сумуй не сердься, про фізичні вправи

А ходи й співай. Не забудь.

Рівномірно м’язи Відпочинок повний

й мозок навантаж. Буде лиш тоді,

Сам роби все – не чекай, коли тіло вимите в воді.

Що зробить паж. Походи, навіть побігай,

Добрим будь – допоможи, босоніж,

Якщо змога є. Смажене і жирне,

Не вагайся, коли треба дать своє. Менше їж,

Якщо зробиш так – спаде більше овочів і фруктів

Тягар з душі. Споживай,

Все роби з любов’ю, вдосталь спи,

Не гріши. Але ранесенько вставай

**Валеологія**

Друже,щоб здоровим бути,

Треба навички здобути.

Про здоров я піклуватись:

Перш за все не лінуватись.

І здружитися із спортом,

Рідко ласувати тортом,

Воду крижану не пити

І ніколи не палити!

Не дивись страшне кіно,

Бо відомо всім давно:

Жах спричинює хвороби…

Ці поради згадуй всюди –

І захворювань не буде.

Я ж бажаю знову й знову:

Любий друже, будь здоровий!