**Сценарий итогового мероприятия «Путешествие в город Здоровейск»**

К данному празднику была подготовительная работа. В течение учебного года проводились классные часы – уроки здоровья. Помогал на занятиях трамвай здоровья. Путешествуя на нем, мы с детьми узнали: что такое здоровье, из каких компонентов оно состоит, как правильно питаться, составляли режим дня, ромашку здоровья и многое другое. Конечной остановкой и явилось путешествие в город Здоровейск - на празднике Здоровья. Важным и ценным результатом этих занятий явились буклеты о здоровом образе жизни, а также совместно с детьми составленный дневник здоровья. В данном мероприятии участвовали дети разных классов.

**Цель мероприятия**: формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

**Задачи:**

 - вызвать интерес у учащихся к проблемам здоровья.

- обучать детей нормам здорового образа жизни.

- воспитывать у учащихся бережное отношение к своему здоровью.

- дать практические советы по укреплению здоровья.

**Оборудование:** лозунги о здоровом образе жизни, плакаты о ЗОЖ, плакат с режимом дня, ромашка здоровья, рисунки детей .

**Ход мероприятия**:

- Здравствуйте! Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит его надо беречь. Сегодня мы отправимся в путешествие в город Здоровейск. Мы познакомимся с его жителями и они научат нас секретам здоровья. А вы хотите узнать эти секреты, чтоб стать здоровыми? Замечательно. Тогда в путь! А путешествовать мы будем на трамвае Здоровья.

- Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересной и полезной информации. Готовы?

- Наш трамвай отправляется, садитесь поскорее все те, кто хочет узнать секреты здоровья. Первая остановка – станция **Грязнульск**. Здесь живут люди, которые перестали следить за чистотой и порядком. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой своей квартиры. Мальчики и девочки не спешат к умывальнику, чтобы умыться. Ногти их «Чёрным бархатом обшиты». Самым странным на этой станции считался мальчик Грязнулька.

Жил на свете мальчик странный,

Просыпался поутру

И бежал скорее в ванну –

Умываться – я не вру.

Хотите – верьте, хотите – нет.

Руки мыл зачем то с мылом,

А лицо мочалкой тёр,

На руках все пальцы смыл он,

Щёки в дырах до сих пор:

Хотите – верьте, хотите – нет.

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло

Перекрыла в ванной кран.

Хотите – верьте, хотите – нет.

Мальчик этот был упрямым,

Маму слушать не хотел,

Умывался по утрам он

И, конечно, заболел.

Хотите – верьте, хотите – нет.

Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

Если мальчик будет грязным,

Будет он всегда здоров!

Хотите – верьте, хотите – нет.

- А вы верите мальчику? Правильный диагноз поставили врачи?

- Неправда это! Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если болеют, то очень редко.

(Крики: «Пустите меня, пустите меня!»

**Грязнулька.** Пустите меня! Что вам нужно от меня?

**Дети**: Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки, на локтях дорожки.

**Грязнулька**. Я на солнышке лежала,

Руки кверху я держала,

Вот они и загорели.

**Дети**: Ах ты, девочка чумазая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный,

Будто закопчённый.

**Грязнулька.** Я на солнышке лежала,

Носик к верху я держала.

Вот он и загорел!

**Дети**. Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем всё до капли,

Ну-ка дайте мыло.

Мы её ототрём.

**Дети.** Громко девочка кричала,

Как увидела мочало,

Зацарапалась как кошка.

**Грязнулька**. Не трогайте ладошки.

Они не будут белые, они же загорелые.

**Дети**. А ладошки то отмылись!

Оттирали губкой нос,

Разобиделась до слёз.

**Грязнулька**. Ой, мой бедный носик

Мыло не выносит,

Он не будет белый,

Он же загорелый.

 **Дети**. А носик тоже отмылся.

Это была грязь.

Надо умываться по утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам.

- Ребята, давайте хором повторим – Стыд и срам.

**Грязнулька.** Ой, хватит, хватит.

Мне итак стыдно стало.

- Ребята, какой вы совет дадите Грязнульке?

**Грязнулька**. А можно я теперь не Грязнулькой, а Чистюлькой буду, мне так больше нравится.

- Конечно, конечно.

**Грязнулька**. Ой, побежала всем расскажу (убегает)

- Ребята, а какой вывод мы можем сделать из этой истории?

**«Чистота – залог здоровья»**

- А мы отправляемся дальше и впереди станция – город **Лентяйск**.

Станция «Грязнульск» и город «Лентяйск» находятся близко друг от друга. Люди, проживающие в них, - дружные соседи, потому что между ними много общего. Как вы думаете, ребята, чем они похожи?

- Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, и, конечно же, плохо учатся. Такие ребята не любят писать в своих тетрадях, читать книжки. А вот и мальчик из этого города.

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло –

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай гуляй да отдыхай!

Тут и мама б перестала

Говорить, что я лентяй…

- Почему короткий день?

Я с утра искал ремень,

А потом резинки,

А потом ботинки!

**Ученица**. Убирай всё с вечера –

Искать будет нечего!

От себя прогонишь лень –

И длиннее станет день!

- А у нас в классе нет ленивых?

- Тогда давайте поможем мальчику справиться с ленью, для начала выполним вместе зарядку.

 **«Физкульт-преграда»** (на карте)

- А впереди **полустанок «Угадай-ка».** Здесь живут люди, которые любят читать. Они очень любознательные.

Входит **житель** полустанка и читает загадки.

Мудрец в нём видит мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нём видела овца и обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало)

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расчёска)

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждой было,

Что ребята? (Мыло)

Волосистою головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Лёг в карман и караулю рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз, не забуду и про нос. (Носовой платок)

Вот такой 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)

**Житель**. – Ну так не интересно, вы всё знаете. (уходит)

- Вот мы и добрались до города Здоровейска. Это город чистоты и порядка.

Навстречу **ученики-жители** этого города.

1.Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить.

2. Чтоб заступиться за друзей

И наказать врагов

Приёмам разным обучаться

Я всегда готов.

3.Чтоб красивой, стройной быть

Обруч я должна крутить.

4.Вышла Лизочка вперёд,

Лиза прыгалки берёт.

Лиза, Лиза, вот так Лиза!

Раздаются голоса

Посмотрите, это Лиза

Скачет целых 3 часа.

Доскакала до угла.

5.Я б не так ещё смогла…

Я гимнасткой стать хочу

Самой настоящей!

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем.

- Ребята, какие компоненты здоровья вы знаете?

(дети собирают ромашку здоровья)

- Одним из важных компонентов здоровья является – **режим дня.**

(дети выносят таблички с режимом дня и говорят соответствующие слова)

1.Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

2.Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

3.Душ принять и завтрак съесть

А потом за парту сесть.

4.Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.

5.На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

6.Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

7.После школы отдыхай:

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

8.Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

 В час положенный ложимся,

В час положенный встаём

Хором: Нам болезни нипочём!

- Ребята, чтобы ваш организм не уставал и в течение дня хорошо работал, надо соблюдать режим дня.

- Ой, кто это такие?

1-й. Здравствуйте, ребята!

Приехали мы к вам!

2-й. Наверно, всем, известно,

Что мы за вещества.

3-й. В овощах и фруктах,

В молоке – всегда.

4-й И в других продуктах.

Все. Да! Да! Да!

1-й. А, B, C, D, E

И маленький наш К,

Все мы - большая и дружная семья.

2-й. Если кого-то обидите из нас,

Разные болезни надвинутся на вас.

3-й. Знать вы должны нас

И в профиль, и в анфас.

4-й. Если нас не будет, погибните тотчас.

Знайте: храните в нужной нас среде,

Иначе пропадём мы

И быть беде.

 - Ребята, узнали, кто это?

- Правильно, витамины. Необходимо их принимать, чтобы быть здоровым.

(входит Карлсон с банкой варенья)

**Карлсон**. Ещё ложечку одну…

Ой! Ушла она ко дну.

А! Залезу прямо так –

Я руками есть мастак!

Пообедал я отлично.

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора…

(мотор не заводится)

Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет заводиться.

- Здравствуй, Карлсон!

- Привет…

- Что грустишь ты? Дай ответ!

- Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?..

- Где же ты сегодня был?

- Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

- Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

- Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог,

Ох, зачем я ел пирог.

- Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

- Ребята, какие ещё советы вы дадите Карлсону.

**Карлсон:** - Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромны пирог?.. (уходит)

- Дети для жителей города Здоровейска приготовили шуточные номера художественной самодеятельности.

**Санитарные частушки.**

Поленился утром Вова

Причесаться гребешком,

Подошла к нему корова,

Причесала языком.

Я под краном руки мыла

А лицо умыть забыла

Увидал меня Трезор,

Зарычал: Какой позор!

Закопчённую кастрюлю

Юля чистила песком.

Два часа в корыте Юлю

Мыла бабушка потом

Всем знаком грязнуля Ваня.

Он не любит мыться в бане.

Плачет в бане он всегда:

- Ой, горячая вода.

И холодной он боится,

По утрам не хочет мыться

Снова плачет он тогда:

- Ой, холодная вода.

**Песня.**

Помни лозунг ты такой:

Руки мой перед едой.

**Припев**: Чтобы это не забыть,

Надо снова повторить (2 раза)

Зубы щёткой лучше три

 И снаружи и внутри.

**Припев тот же.**

Волосок за волоском

Расчешись ты гребешком.

**Припев тот же.**

Чище в доме убирай,

Тряпкой влажной пыль стирай.

**Припев тот же.**

Жизнью я довольна очень,

 И пою я и пляшу, потому что днём и ночью

Свежим воздухом дышу.

**Припев тот же.**

- Вот и закончилось наше путешествие, в котором вы узнали много полезной и ценной информации. Сегодня вы применили все свои знания, помогли героям советами, как вести здоровый образ жизни. Давайте ещё раз перечислим компоненты ЗОЖ (ответы детей)

- Теперь вы получаете свидетельство о том, что вы прослушали курсы по теме: Здоровье. А также результатом нашего путешествия явились вот эти буклетики, где собран материал по данной теме, даны советы, как сберечь здоровье.

- До свидания. Я желаю вам ЗДОРОВЬЯ!