**«КАК СТАТЬ НЕБОЛЕЙКОЙ?»**

**Советы сказочных героев о здоровом образе жизни**

Театрализованное представление с элементами игры

и с использованием информационных и мультимедийных технологий

 (закаливание, зарядка, витамины, гигиена).

**Цель:** воспитание представления о здоровом образе жизни и ответственного отношения к своему здоровью;

знакомство с простыми средствами поддержания здоровья;

отработка навыков заботливого отношения к своему здоровью посредством игры и театрализации.

**Подготовка и проведение:** Муравьёва Е.В., учитель 2Б класса

 Чижова В.В., педагог-библиотекарь

с учащимися 2А класса для 1-х классов

**Участники:**

ВЕДУЩАЯ

 НЕБОЛЕЙКА

ДОКТОР АЙБОЛИТ

ДОКТОР МЕДУНИЦА

НЕЗНАЙКА

МОРКОВЬ

ВИТАМИНЫ А B C D (4 участника)

МИКРОБЫ 1 2 3 (3 участника)

МЫЛО

ГРУППА ПОМОЩНИКОВ ДЛЯ ЗАРЯДКИ (3 участника)

**Оформление:**

Интерьер лесной опушки

Презентация (витамины, гигиена)

Костюмы для героев представления

Музыкальное оформление

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

*Гости рассаживаются в зале под мелодии «Если хочешь быть здоров…», . На экране в режиме нон-стоп* ***рисунки детей*** *на тему здорового образа жизни.*

**ВЕДУЩАЯ.** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово. Как вы думаете, почему именно это слово? *(Пожелание здоровья)*

Верно. Так и я обращаюсь к вам: здравствуйте, ребята! *(Дети отвечают)*

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. К больным людям невольно испытываешь жалость. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нём заботится, от образа жизни. Безусловно, на природе и дышится легче, и настроение лучше, поэтому поговорить о здоровье мы приглашаем вас на нашу лесную опушку.

*(На заднике сцены изображение солнца, облаков, птиц и бабочек. Экран оформлен как избушка. На занавесе – большое дерево с гнездом птиц.)*

Доказано, что более половины всех болезней приобретаются в детском возрасте. Поэтому, чтобы сохранить здоровье на всю жизнь, надо уже в детстве сказать себе: «НЕ БОЛЕЙ-КА!». Давайте дружно, все вместе, громко скажем сидящему рядом и самому себе: «Не болей-ка!».

*(На сцене появляется Неболейка)*

**НЕБОЛЕЙКА.** Кто звал меня? Кому-то нужны мои советы?

**ВЕДУЩАЯ.** А кто ты? И какие советы можешь дать?

**НЕБОЛЕЙКА.** Меня зовут Неболейка. И я всё-всё-всё знаю о том, как быть здоровым. Хотите, я вам об этом расскажу?

**ВЕДУЩАЯ.** Конечно, хотим! Правда, ребята? *(Ответы детей)*

**НЕБОЛЕЙКА.** Сегодня мы знаем, что большая часть наших качеств достаётся нам от родителей, в том числе болезни или предрасположенность к ним. Но гены формируют лишь двадцать процентов нашего здоровья, остальные восемьдесят мы создаём сами. Точнее, их создаёт наш образ жизни: то, как мы двигаемся, что мы едим, насколько внимательно прислушиваемся к своему организму, как мы ему помогаем. То, как вы заботитесь о своём здоровье, мы сегодня и выясним. В гости я пришла не одна, а со своими помощниками – знакомыми вам сказочными героями.

**АЙБОЛИТ.** Я пришёл раскрыть вам большой секрет. Вы знаете, что нос дружит с пятками? *(Ответы детей)* Вот если ноги замёрзнут, то начинается насморк. А разве нравится кому-то насморк? Чтобы его не было, я закаляюсь и вам советую.

Ноги мой водой холодной, пятки крепко растирай,

И тогда микроб голодный не нагрянет невзначай.

Если к слабым он приходит, им непросто защититься:

Он при слякотной погоде может в насморк превратиться.

Есть такая притча: в Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На нём была только одна набедренная повязка. «Как ты, старик, не мёрзнешь в такой холод?» - спросил юноша. – «Но ты же не закрываешь лицо?» - вместо ответа заметил старик – «Но то же лицо, оно привыкло!» - воскликнул юноша. – «Так представь себе, что я весь – лицо, - ответил старик. – Лицо привыкает к холоду. Так же должно привыкнуть и всё тело».

Из истории известно, каким закалённым был русский полководец Александр Васильевич Суворов. А ведь от рождения он был слабым и хилым ребёнком. **( ЗАРЯДКА СЛАЙД №1)** Закаляйтесь, и никакая хворь к вам не пристанет.

**ВЕДУЩАЯ.** Но ведь это не всё, что нужно для здоровья, чтобы быть здоровым, добрым и весёлым.

**НЕБОЛЕЙКА.** Конечно, мало только закаляться.

*(Обращаясь к одному из зрителей – это может быть Незнайка)*

Чтобы быть здоровым вам, что надо делать по утрам?

**НЕЗНАЙКА.** (важно) Это должен каждый знать: надо всем подольше спать.

**НЕБОЛЕЙКА.** Нет. Ты очень заблуждаешься, Незнайка! Тебе сейчас помогут ребята.

Просыпаясь утром рано вместе с солнышком румяным,

 Заправляешь сам кроватку, быстро делаешь *… (зарядку)* **(СЛАЙД №2)**

**АЙБОЛИТ.** Правильно. Без утренней зарядки скучно начинается день. Ты наблюдал когда-нибудь за поездом, который отходит от станции? Сначала он движется очень медленно, еле-еле, и только потом, разогнавшись, он мчится на всех парах. Подобное происходит и с нашим организмом.

Когда мы спим, наше тело отдыхает. Сердце работает вполсилы, спокойно дышат лёгкие, мышцы расслаблены. Вот мы просыпаемся, но чувствуем себя пока ещё вялыми. Очень тяжело сразу включиться в активный ритм жизни. Вот здесь нам и помогает зарядка, без которой состояние заторможенности сохраняется ещё два-три часа. Утренняя зарядка ускоряет переход от сна к бодрствованию – на то она и «зарядка», чтобы прогнать остатки сна и зарядить организм бодростью на целый день.

 Запоминай, Незнайка, как можно весело делать зарядку, да ещё и к урокам подготовиться.

В зале есть мои помощники, которые научат вас этому. Зрители на первый раз запоминают, затем встают и повторяют движения все вместе.

*(Группа помощников выполняет игровые упражнения, зрители запоминают, затем повторяют все вместе. Текст читает АЙБОЛИТ.)*

**АЙБОЛИТ.** На зарядку – становись! *(На сцену выходит группа помощников)*

Раз – два! (Топают правой – левой ногой)

Острова. (Руками показывают круг)

Три – четыре! (Топают)

Мы приплыли. (Движение пловца)

Пять – шесть! (Топают)

Выйди здесь (Правая рука вперёд ладонью вверх, левая – ладонью вниз – «стригущие» движения )

Семь – восемь! (Топают)

Сколько сосен! (Поднимают руки высоко вверх)

Девять – десять! (Топают)

Мы в пути! (Имитация шага пальцами обеих рук)

Досчитал (Топают)

До десяти (Обе руки вперёд, развернув ладони)

 **(СЛАЙД №2, 2-я часть)**

**АЙБОЛИТ.** Спасибо всем за активность.

 (Помощники возвращаются на свои места в зал).

**АЙБОЛИТ.** Друзья мои, любезные детишки, читали ль вы про витамины книжки?

*(Ответы детей: «Приключения Незнайки»)*

Мой коллега доктор Медуница, одна из героинь этой сказки, расскажет вам много интересного.

**НЕЗНАЙКА.** Послушайте! Мне всё известно. Про витамины неинтересно…

 Все витамины – ерунда, все витамины – не еда.

 Вот лучше дайте мне совет … насчёт конфет!

**МЕДУНИЦА.** Постой, постой, дружок Незнайка!

 Коль много знаешь – отвечай-ка!

 Вот витамин такой есть – **А**. Слыхал?

**НЕЗНАЙКА.** Конечно… Чепуха!

 Есть он, мне как-то говорили,

 В борще, в конфетах и наверно … в мыле!

**МЕДУНИЦА.** Ребята, скорее дайте ответ: прав в этом Незнайка или же нет?

*(Дети хором: «Нет!»)*

Проясним мы обстановку. Пригласим сюда МОРКОВКУ.

*(На сцену выходит МОРКОВЬ)*

**МОРКОВЬ.** В огороде, в поле, дома вам, ребята, я знакома?

 И сладка я, и вкусна, витамин во мне есть – А.

 Кто меня в друзья берёт, тот растёт, растёт, растёт…

Дядя Стёпа отчего вырос великаном? Оттого, что ел морковь и другие продукты, в которых много ВИТАМИНОВ. Приглашаю сюда моих больших друзей.

*(На сцену под бодрую музыку по очереди выходят* ***ВИТАМИНЫ.* (СЛАЙД 1)**

*На шапочках буквы А В C D, в руках яркая картинка одного из продуктов с данным витамином, на обратной стороне текст).*

**ВИТАМИН А.** Витамин А называют витамином роста и зрения. **(СЛАЙД 2)** Без него не вырастешь высоким и крепким. **(СЛАЙД 3)**При его нехватке снижается зрение, быстро наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят **(СЛАЙД 4)** (внимание на экран!) морковь, сладкий перец, цитрусовые, зелёный лук, горошек, листья салата, капуста, яичный желток, сыр, сливочное масло.

**ВИТАМИН В.** **(СЛАЙД 5)** Витамин В составляет целую группу с номерами 1, 2, 5, 6, 9,12. **(СЛАЙД 6)** Витамины группы В делают человека бодрым, сильным, укрепляют нервную систему, помогают хорошо учиться, снижают раздражительность, они нужны для поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз. Основными источниками витаминов группы В **(СЛАЙД 7)** (внимание на экран!) являются мясо, рыба, печень, крупа, хлеб, яйца, зелёные овощи, молоко, сыр, орехи, дыня, бананы, абрикосы, авокадо, морские водоросли.

**ВИТАМИН С.** Витамин С **(СЛАЙД 8)** – аскорбиновая кислота – охраняет нас от гриппа, кори, ангины, коклюша и дифтерии, воспаления лёгких и других заболеваний. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Основными источниками витамина С **(СЛАЙД 9)** (внимание на экран!) являются цитрусовые фрукты, зелёные овощи, ягоды, помидоры, цветная капуста, красный перец, шиповник, чёрная смородина, облепиха.

**ВИТАМИН D.** Витамин D **(СЛАЙД 10)** стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита. Организм сам производит этот витамин **(СЛАЙД 11)** под воздействием солнечных лучей, поэтому надо больше гулять в солнечную погоду. Также необходимо есть **(СЛАЙД 12)** (внимание на экран!) печень, икру, жирные сорта рыбы, молоко, яйца. Непременно помните: **(СЛАЙД 13)** кроме полезных продуктов ещё необходим солнечный свет!

**МЕДУНИЦА.** Есть ещё много других витаминов, которые помогают детям развиваться. **(СЛАЙД 14)**. К тем, с которыми вы познакомились, можно добавить К, РР, Е, F.

А теперь в подарок, дети, вручу вам витамины эти**. (СЛАЙД №15)**

**НЕЗНАЙКА.** Витамин – зачем он мне?

 Мне ведь кроме шоколада ничего совсем не надо.

**МЕДУНИЦА.** Витамины – друзья здоровья. **(СЛАЙД №16)**  Давайте с ними дружить.

**НЕЗНАЙКА*.***Ну, ладно, так и быть, подружусь с витаминкой*…(пробует витамин на вкус):* Очень вкусно! День и ночь я глотать бы их не прочь!

**МЕДУНИЦА.** Слишком много принимать их, особенно в таблетках, не следует. Это может тебе навредить. Внимательно читайте на этикетке, ребята, как часто можно принимать витамины.

*(Раздаёт витамины зрителям)*

**НЕЗНАЙКА*.*** Доктор, доктор, как мне быть: уши мыть или не мыть?

 Если мыть, то как мне быть: часто мыть или пореже?

**МЕДУНИЦА.** *(гневно)* Еже – еже – еже – дневно! А иначе….

 *(Появляются МИКРОБЫ в чёрных одеждах под устрашающую мелодию, исполняют танец, в заключение поворачиваются к залу спинами, где на белом фоне чёрным фломастером написано «Микроб №1, №2,№3. Музыка умолкает, микробы читают текст))*

**МИКРОБ 1.** В глубоком чёрном подземелье микробы страшные живут,

И терпеливо, днём и ночью, они детей немытых ждут.

**МИКРОБ 2.** С немытых рук пролезет в рот противный маленький микроб.

Пролезет тихо, как шпион, и натворит такого он!..

**МИКРОБ 3.** Он незаметно расплодится, когда забудете умыться,

И эти тысячи микробов вас могут довести до гроба!...

*(МИКРОБЫ снова двигаются по сцене в фантастическом танце, подбираясь к зрителям)*

**НЕБОЛЕЙКА.** Но только не надо бояться! Надо сопротивляться!

 Ведь эта страшная сила боится простого ….МЫЛА!

*(Появляется МЫЛО в большой яркой коробке)*

**МЫЛО.** Нужно мыться непременно утром, вечером и днём –

 Перед каждою едою, после сна и перед сном!

 Всё равно, какой водою: кипячёной, ключевой,

 Из реки иль из колодца, иль простою дождевой.

 Уважаемые дети! Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще, - я грязнуль не выношу!

 *(МЫЛО с НЕБОЛЕЙКОЙ наступают на МИКРОБЫ и прогоняют их со сцены)*

**НЕБОЛЕЙКА.** А теперь проверим, есть ли среди вас грязнули. Отгадываем **ЗАГАДКИ**. **(СЛАЙД №1)**

**МЫЛО.** 1.Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной туча. **(СЛАЙД №2)**

 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)

2.Ускользает, как живое, но не выпущу его я. **(СЛАЙД №3)**

 Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (МЫЛО)

3.Костяная спинка, жёсткая щетинка, **(СЛАЙД №4)**

 С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (ЗУБНАЯ ЩЁТКА)

**НЕБОЛЕЙКА.** Ну что ж, я рада, что в этом зале знатоки правил гигиены **(СЛАЙД №5)**, которые уверены, что «В здоровом теле – здоровый дух!»

**ВЕДУЩАЯ.** Наш праздник завершается. Не обо всём, что помогает сберечь наше здоровье, мы успели поговорить, но главное, надеюсь, вы запомнили. Вспомните, с чего мы начинали? ***(Закаливание).***Потом делали**… зарядку.** В гости к нам зашли… **витамины**, и с ними мы подружились. Хотели стать друзьями …**микробы,** но мы их прогнали. Надеюсь, что вы приложите все усилия для того, чтобы тело и дух были здоровыми. **(СЛАЙД №6)**

Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

*(Заключительная мелодия «Если хочешь быть здоров…». На сцену приглашаются все артисты. Аплодисменты зрителей)*