

Звучит песня

Загорелся, заискрился  
самой яркой звездой,  
словно заново родился,  
хоть еще молодой.  
И душа не заржавела,  
сердце бьется в груди,  
значит, делай свое дело,  
все еще впереди.

Это не забава,  
это не игра,  
ты имеешь право,  
и тебе пора –

Зажигай, чтоб горело ясно,  
зажигай, чтобы не погасло,  
зажигай звезды в небе синем,  
зажигай – сделано в России!

Подари себе удачу,  
ты сегодня звезда,  
и не может быть иначе  
ни за что никогда.  
Ты носи по белу свету  
эту песню с собой,  
все, что было не допето,  
ты сегодня допой!

Это не забава,  
это не игра,  
ты имеешь право,  
и тебе пора –

Зажигай, чтоб горело ясно,  
зажигай, чтобы не погасло,  
зажигай звезды в небе синем,  
зажигай – сделано в России!

## Мероприятие "Формула здоровья"

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

### Задачи:

1. Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

### Ход мероприятия.

**Ведущий:** – Добрый день, дорогие друзья!

**Ведущий:** - Добрый день, уважаемые, гости! Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья с названием "Формула здоровья".

**Учитель:** В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

**Ведущий:** - Сегодня наш праздник посвящен здоровому образу жизни.

**Ведущий:** - Мы узнаем, что необходимо, чтобы быть здоровым.

**Ведущий:** – Приветствуем всех, кто время нашел  
И в школу на праздник здоровья пришел.

**Ведущий:** - Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем естественно вес.

**Ведущий:** - Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

**Ведущий:** - А с нами порядок, уют, чистота  
Эстетика. В общем, сама красота!

**Ведущий:** - Здоровье свое бережем с малых лет  
Оно нас избавит от болей и бед.

**Уч.:** - В народе говорят: «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по – настоящему и работать, и учиться, и отдыхать. И сегодня мы приглашаем всех Вас, поучаствовать в мероприятии, посвящённом здоровому образу жизни.

**Уч.:** - А сейчас узнаем друг о друге немного больше.

Поднимите руки те, кто...

1. любит мороженое;
2. каждый день делает по утрам зарядку;

3. каждый день чистит зубы;
4. любит кататься на велосипеде;
5. обливается холодной водой по утрам;

Молодцы!

**УЧ.**– А кто скажет, что значит здоровый образ жизни?

Конечно, все вы правы. Здоровый образ жизни - это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья, которые перечислены на ромашке.

ЗДОРОВЬЕ (показываем ромашку с надписью «формула здоровья» и шесть лепестков: режим дня, закаливание, гигиена, правильное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек.)

**Читают дети:**

Здоровье – это кладезь,  
Его нельзя купить.  
Однажды потерявши,  
Его не вернуть.

Не одолжить у друга,  
Не выиграть в лото,  
Ведь без здоровья счастье,  
Поверьте, уж не то.

Море счастья без здоровья  
Не наполнит душу вам.  
Не подарит настроенье  
Не тебе и не друзьям.

Не порадует работа,  
Да и денег не скопить.  
В общем, без здоровья плохо,  
Очень плохо людям жить.

Несомненно, что здоровье  
С детства нужно укреплять:  
Физкультурой заниматься,  
Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,  
Предварительно помыть,  
А гуляя после школы,  
Про уроки не забыть.

**Уч.:** Мы выбрали здоровье и, думаем, не зря:  
Любой здоровый нищий счастливее больного короля  
- Ни минуты мы все вместе,

Не сидим на месте,  
Стадион, спортзал, природа,  
Всё для нас, в любое время года.  
**Уч.:-** Здоровье наше – дар природы.  
Так будь здоровым, человек.  
В эпоху техники и моды  
Здоровью посвети свой век.

**Уч.:-** - Мы плаваем в бассейнах, бежим на стадионах,  
Здоровый образ жизни бьётся в сердце миллионов!  
- Со здоровьем дружен спорт!  
Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток – везде нам рады.

**Уч.:** - За старание в награду,  
Станут мышцы наши тверды,  
Будут кубки и рекорды.  
- Своё здоровье спортом укрепляй,  
Ходи в походы и встречай рассветы,  
Секрет успеха в жизни, твердо знай -  
Твоё здоровье, ты запомни это.

**Уч.:** - Стремись к вершинам неопознанных страниц,  
Открой свои прочитанные дали.  
Знай, человек, твоё здоровье-жизнь!  
Жизнь без болезней, горя и печали.

### **Сценка 3б класс «Ох –ах»**

1-й: Мы – ребята, просто класс!

2-й: Сила, грация при нас!

3-й: Дружим мы со спортом все-

Чтоб здоровым быть вполне!

4-й: Быть здоровым — наш аншлаг...

Вместе: Сделай верным с нами шаг!

1-й: Первый шаг — режим дневной:

Знай как есть, когда сон твой!

2-й: Шаг второй- зарядка утром!

3-й: Третий шаг — спокойным будь,

На уроке будь ты умным,

Дома злость ты позабуди!

4-й: Шаг четвертый- это мяч.

Далеко его не прячь!

Выходи играть с друзьями.

1-й: Ну а пять — ты вместе с нами

К здоровью по тропе шагай,

И дружно песню запевай!

### **Песня «Будь здоров!»** на мотив «Чунга-чанга»

Чудо-средство для здоровья есть,

Все по пальцам можно перечесть:

Гигиена — это будет раз,

Настроенье — как сейчас у нас!

Припев.

Это два, а три — зарядка.

Чтобы было все в порядке,

Надо спортом заниматься, закаляться.

А четыре — витамины,

Для болезней нет причины,

Надо только очень, очень постараться.

Сможем мы здоровье накопить,

Чтоб нам стало радостнее жить,

Чтоб заботу мы могли с тобой

Подарить планете голубой.

Припев.

Выходит доктор Айболит. (под музыку, здоровается)

Давайте сыграем в **игру «Полезное – бесполезное»**

Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши, если нет – топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торт, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание приводит к болезням.

Д.А. Дети, я дам вам советы здорового питания.

- Д.А.: 1. Воздерживайтесь от жирной пищи.  
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.  
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.  
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

- Употребления полезных продуктов недостаточно для сохранения здоровья.

Очень важно вовремя питаться, и не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «Доскажи словечко»!

Стать здоровым ты решил  
Значит выполняй .....( режим)  
Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг .....( будильник)  
На зарядку встала вся  
Наша дружная.....( семья)  
Режим, конечно, не нарушу-  
Я моюсь под холодным ..... (душом)  
Проверь, мне никто не помогает  
Постель я тоже .....(застилаю)  
После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий .....( завтрак)  
После завтрака всегда  
В школу я бегу ,.....( друзья)  
В школе я стараюсь очень,  
С лентяем спорт дружить ...( не хочет)  
С пятёрками спешу домой  
Сказать, что я- всегда ...(герой)  
Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!  
После обеда можно поспать,  
А можно во дворе...(играть).  
Мяч, скакалка и ракетка,  
Льжи, санки и коньки  
Лучшие друзья ....( мои)  
Мама машет из окна  
Значит, мне домой ...(пора)  
Теперь я делаю уроки,  
Мне нравится моя ....(работа)  
Я важное закончил дело  
И , ребята, не грущу,  
Я с работы папу ...(жду).  
Вечером у нас веселье,  
В руки мы берём гантели,  
С папой спортом ...(занимаемся),  
Маме нашей ....(улыбаемся).  
Но смотрит к нам в окно луна  
Значит, спать уже ....(пора)  
Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши)  
Ждёт меня моя кровать,  
«Спокойной ночи»!  
Надо....(спать)  
Завтра будет новый день!  
Режим понравился тебе?

**ВЕД.** 1 ведущий: У каждого человека есть привычки, но все они разные. Некоторые из них мы называем вредными, потому что они пагубно влияют на здоровье человека, у которых они есть и наносят вред окружающим.

2 ведущий: Как вы думаете, какие вредные привычки может приобрести человек, если не будет думать о последствиях? (курение, алкоголизм, наркомания).

1 ведущий: Сегодня мы поговорим о последствиях таких привычек. Послушайте стихотворение о подражании другим.

### Инсценирование сказки.

**Сергей Владимирович Михалков. Как медведь трубку нашёл.**

Действующие лица: Медведь.

Лиса.  
Волк.  
Дятел.

Потерял лесник в лесу свою трубку, кисет с табаком и самодельную зажигалку. А Медведь их нашёл. С этого все и началось! Стал Медведь трубку курить. И так он к этой трубке привык, что, когда лесников табак в кисете весь вышел, решил Медведь в лесу сухой лист собирать и вместо табаку трубку им набивать.

Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается - разомнется, на реку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник - за малиной или по дуплам лазать - мед искать, а теперь чуть свет глаза продерет, сухим листом трубку набьет, сунет ее в пасть, чиркнет зажигалкой и лежит под кустом: кольцами дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется.

И все бы ничего, да стал Миша прихварывать.

Шел как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

**Лиса** (удивленным голосом)

Миша! Друг мой! Ты ли это?  
Не видались мы все лето.  
Как ты, бедный, похудел,  
Будто целый год не ел!  
Что с тобою? Ты больной?

**Медведь** (нездоровым голосом)

Сам не знаю, что со мной!  
Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота,  
Ничего почти не ем -

Аппетита нет совсем!  
Стал я раньше спать ложиться,  
Да не сплю! Никак не спится!  
Кашель душит по утрам,  
Дурнота по вечерам:  
Колет в сердце, в лапах дрожь.

**Лиса** (добрым голосом)

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?  
К Дятлу надо обратиться!  
Он у нас такая птица:  
Сразу скажет, что к чему.  
Не ленись, сходи к нему!

**Медведь**

Вот недельку обожду,  
Станет хуже, так пойду!

Вот прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шел он как-то  
оврагом, Волка встретил. Увидал Волк Медведя, так и присел на задние лапы.

**Волк** (удивленным голосом)

Слушай, Миша-Михаил!  
Что ты делал? Как ты жил?  
Провалилися бока -  
Шкура стала велика!  
Ты хвораешь?

**Медведь** (грустным голосом)

Да. Хвораю.

**Волк**

Что с тобою?

**Медведь** (нездоровым голосом)

Сам не знаю...  
Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота.  
Ничего почти не ем -  
Аппетит пропал совсем!  
Начал раньше спать ложиться,  
Да не сплю! Никак не спится!  
Душит кашель по утрам,  
Дурнота по вечерам:  
Сердце колет, в лапах дрожь...  
Пропадаю!

**Волк** (добрым голосом)



Пропадешь,  
Если к Дятлу не пойдешь!  
Надо к Дятлу обратиться!  
Он у нас такая птица:  
Разберется, даст совет.  
Да, так да! А нет, так нет!

**Медведь**

Завтра я к нему пойду!

**Волк**

А найдешь его?

**Медведь**

Найду!

Разыскал Медведь Дятла в лесу.

**Медведь** (жалобным голосом)

Дятел, Дятел! Старый друг!  
Ты спустишь на нижний сук!

**Дятел** (веселым голосом)

Ба! Топтыгину привет!  
Ты здоров ли?

**Медведь** (нездоровым голосом)

Видно, нет!  
Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота,  
Ничего-то я не ем -  
Аппетит пропал совсем!  
Начал раньше спать ложиться,  
Да не сплю! Никак не спится!  
Страшный кашель по утрам,  
Дурнота по вечерам:  
Сердце колет, в лапах дрожь...

**Дятел**

Верно, куришь, коль не пьешь?

**Медведь**

Да, курю. Откуда знаешь?

**Дятел** (строгим голосом)

Больно дымом ты воняешь!  
Ну-ка, сядь под этот сук!..  
Дай-ка спину!.. Тук-тук-тук!..  
Да-с! Выстукивать не просто  
Медведей такого роста!  
Не дышать и не сопеть:  
Ты больной, хоть и Медведь!  
Ну-с... Мне все как будто ясно...

**Медведь** (испуганным голосом)  
Не смертельно? Не опасно?  
**Дятел** (строгим голосом)  
Накопилась в легких копоть -  
От куренья вся беда!  
Ты, Топтыгин, хочешь топтать?  
Брось куренье навсегда!

**Медведь** (жалким голосом)

Бросить? Трубку? Зажигалку?  
И с сухим листом кисет?  
Не могу! Не брошу! Жалко!..

**Дятел** (строгим голосом)

Выполняй-ка мой совет!  
А не то в своей берлоге  
Ты протянешь скоро ноги!

### **Ведущие**

«Курение вредно» - говорят,  
Уж лучше посажу я сад.  
Весной пусть яблони цветут  
И птицы весело поют.

«Курение вредно», -вторят нам.  
Пусть будет свежим по утрам  
Тот воздух, что вдыхаем мы,  
В лугах любуясь на цветы.

Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Мячи, обручи и салки.  
Никогда не унывай!  
В цель снежками попадай,  
С горки в санках быстро мчись  
Иль на лыжи становись –  
Вот здоровья в чем секрет!  
Будь здоров! Физкульт –привет!

### **звучит песня**

**Ведущий.** Часто дети поступают так как герой нашего номера, не понимая ,

(на музыку вступления выходит взрослый в образе Антошки с пачкой чипсов в одной руке и бутылкой пепси-колы в другой, в кармане - пульт от телевизора, садится на пол .

- Антошка, Антошка, позавтракай немножко!

Антошка, Антошка, вот кашка, а вот ложка.

- Тили-дили, трали-вали,  
Видишь, чипсы мне купили,  
Пепси-колу, видишь, дали,  
Парам-пам-пам, парам-пам-пам

- Антошка, Антошка, ты разомнись немножко,  
Антошка, Антошка, ты разомнись немножко.

- Тили-дили, трали-вали,  
Видишь, мультик мне включили,  
Полежу я лучше в зале,  
Парам-пам-пам, парам-пам-пам.

(ложится на бок, переключает пульт)

- Антошка, Антошка, побегаем немножко,  
Антошка, Антошка, побегаем немножко.

- Тили-дили, трали-вали,  
Что-то, братцы, обессилил,  
Бегать я смогу едва ли,  
Парам-пам-пам, парам-пам-пам.

Антошка:

Я ведь лежал, потом сидел,  
Я пепси пил и чипсы ел,  
И мультики смотрел полдня...  
Что ж нету силы у меня?  
- Что случилось? Что за вид?  
Что болит и где болит?  
/рассматривает пачку чипсов, колу/  
Да, понятно все без слов,  
Я помочь тебе готов.

Встань, Антошка, не ленись,  
Выпрямись и подтянись!  
Чтобы было все в порядке,  
Мы начнем твой день с зарядки!

Антошка: Я все понял! Я смогу!  
Заниматься побегу!  
По-другому буду жить,  
Я хочу здоровым быть!

*(Стук в дверь. На метле под музыку влетает в класс Баба-Яга)*

-Ох, умаялась старая! Ох, умаялась бабушка!  
Ну, что, детки-шалунишки, противные детишки,  
Занятие здесь затеяли  
Всем на удивление?  
Я пришла, чтобы испортить ваше настроение!

- Баба-Яга, ну, почему ты такая злая? Что тебе плохого сделали эти вот ребята?

- А потому, что замучили меня эти вот детишки. Целый день они кричат, шумят, не дают мне старенькой покоя.

- Но разве плохо, что дети смеются и поют, значит, им весело в школе.

- Да, хорошо вам говорить, а у меня ручки болят, ножки болят.  
Заколдую я вас, заколдую!

- Подожди, бабушка колдовать, наши ребята объяснят тебе, почему ты так часто болеешь.  
(потому что злая, а доброта прибавляет людям здоровья)

- Ребята, давайте научим Бабу – Ягу, вести здоровый образ жизни.

### **флешмоб**

-Ох, спасибо, ребятки, развеселили вы старенькую, преподали мне урок здоровья. Пойду Лешего и Кикимору учить, может, тоже поумнеют.

Звучит музыка «Песенка Дюдюки», появляется девочка-грязнулька.

Чистюлька:

(обращаясь к грязнульке)

Ой, ты, девочка чумазая,-

Где ты ручки так измазала?-

Чёрные ладошки,

На локтях дорожки!

Грязнуля:

Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала-

Вот они и загорели.

Чистюлька:

Ах ты, девочка чумазая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный,

Будто закопчённый.

Грязнуля:

Я на солнышке лежала,

Носик кверху держала,

Вот он и загорел!

Чистюлька: Где же ты живёшь, такая чумазая?

Грязнуля: Как где? В городе Грязный. Там все такие. По утрам не умываемся, не чистим зубы, не стрижем ногти, не ухаживаем за волосами и многое другое делать не умеем.

Ведущий придётся тебя научить всему.

Вед.

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Чистюлька:

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.  
По одежде пробежит-  
Она станет чище. (Щётка)  
Учитель:  
Я, молча, смотрю на всех,  
И смотрят все на меня.  
Весёлые видят смех,  
С печальными плачу я.  
Глубокое, как река,  
Я дома на вашей стене.  
Увидит старик старика,  
Ребёнок-ребёнка во мне. (Зеркало)

Чистюлька:  
Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Учитель:  
Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Чистюлька:  
Лёг в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.

Учитель:  
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)

Чистюлька:  
Говорит дорожка-  
Два вышитых конца:  
-Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты полдня  
Испачкаешь меня. (Полотенце)

Грязнуля: Спасибо Вам за советы, я буду дружить со всеми этими предметами и буду такой же, как Чистюлька. (уходит)

Ведущ  
Для нашего праздника ребята приготовили частушки

[Детские частушки](#) про здоровье,

Нужно спину так держать,  
Чтобы ровненько стоять.  
Люди смотрят не дыша:  
Ох, осанка хороша!

Утром, ровно в семь часов,  
Я встаю с кровати.  
Для пробежки я готов,  
А также для зарядки!

Каждый день стою у стенки,  
У меня болят колени,  
Но без усталости стою—  
За осанкою смотрю.

Буду по лесу гулять,  
Буду тело закалять.  
Я здоровым быть мечтаю,  
Свои мускулы качаю.

На уроке я сижу,  
На учителя гляжу.  
Мне учитель говорит:  
«Сядь ровней, не повредит!»

Очень любим свой бассейн,  
Плавать обожаем все.  
Приходите, всех зовем—  
Дружно вместе поплывем.

За осанкой не слежу,  
Скрученный весь день хожу.  
Чтобы мне здоровым быть,  
Надо за спиной следить.

С книгою в руках лежу,  
У компьютера сижу.  
Ой, купите мне очки—  
Не работают зрачки.

Если долго в даль глядеть,  
На зеленый цвет смотреть,  
Будешь ты здоров всегда,  
Будут сильными глаза.

\*\*\*

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:  
Дома, в школе, на работе,  
И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайся  
Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла  
У микробов тают силы.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,  
Если хочешь быть здоров.  
Водой холодной обливайся—  
Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:  
Бегать, прыгать, кувыркаться.  
А зима настанет—  
Все на лыжи встанем.

Вот я прыгнул дальше всех,  
Ждет теперь меня успех.  
А проснулся – не пойму,  
Почему я на полу?

Мы бежим на перемену,  
Веселимся непременно.  
На урок потом пойдем,  
Там немного отдохнем.

Если вдруг стряслась беда,  
Помощь вызови тогда.

01, 02, 03–

Быстро номер набери.

Если что-то вдруг случится,  
Ты сумеешь дозвониться:  
Адрес точный назови  
И на помощь позови.

### **Уч-ся**

Мы желаем вам ребята,  
Быть здоровыми всегда!  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам,  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, я надеюсь, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя почерпнули, узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны!

«Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье

Оно для дальнего пути

важнейшее условие». (С. Я. Маршак)

### **Песня «Зажигай»**