Сценарий «Путешествие по стране здоровья»

“За горами, за долами   
Есть чудесная земля.  
Страна Здоровья  
Называется она”.

Сегодня мы отправимся путешествовать по «Стране Здоровья», там мы с вами узнаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными и быстрее вырасти.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье наше,

Все ли знают?.. вот перед вами карта (на доске карточки с названиями станций ). Давайте рассмотрим наш маршрут, посмотрите на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных станций. (Рассматривают карту-схему)

Чтобы попасть в Страну Здоровья нужно сказать волшебный пароль: "Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!"

Вот мы и попали в страну здоровья! и вот наша первая станция **"ГИГИЕНА"**

***Вдруг в спортивный зал вбегает Грязнуля***

**Грязнуля:**

Одеяло убежало, улетела простыня,   
И подушка, как лягушка ускакала от меня.

**Учитель:**

Что с тобой случилось,  
Расскажи, что приключилось?

**Грязнуля:**

За мною мчался Мойдодыр –  
Всех мочалок командир!

Но от него я убежала

И к вам попала.

Вы мне поможете?

**Учитель:**

Да, выглядишь ты, как гадкий, грязный  
Неумытый поросёнок?

**Грязнуля:**

Подождите, не ругайтесь  
И на меня так не бросайтесь!

**Учитель:**

Как же нам тебя терпеть   
И на грязь твою смотреть.  
все ребята просыпаются   
И, конечно, умываются.  
Ты одна не умывалась,  
И грязнулею осталась!  
Мы тебя с собой возьмем  
И в порядок приведем!

**Учитель:** А что же нам помогает сохранять чистоту? Отгадайте загадки**.**

 Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его,

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится. (Мыло)

 Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

 Дождик льется с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

 Дождик теплый подогретый,

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят …(душ)

 Лег в карман и караулит

 Реву, плаксу и грязнулю,

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет и про нос.

 (Носовой платок)

Утром  раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна   (*зарядка***)**

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса *(велосипед)*

**Игра «Найди пару»**

На столе у меня предметы, необходимые для ухода за телом или наведения чистоты в доме нужно найти каждому предмету пару ( мыло — полотенце, зубная щетка — зубная паста, веник— совок, тряпка — ведерко). Задание вам найти пару и сказать почему... вы выбрали эту пару.

Вы все были молодцы, и мы двигаемся дальше, следующая станция «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

поиграем в **игру «Да - нет »,** если еда полезна отвечайте да, если не согласны - «Нет».

* Каша - вкусная еда, это нам полезно? (да)  
  -Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети? (да)  
  -В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)
* Щи - отличная еда, щи - полезны детям? (да)
* Мухоморный суп всегда, есть полезно детям? (нет)  
  -Фрукты - просто красота! это нам полезно? (да)
* Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки? (нет)  
  -Овощей растет гряда, овощи полезны? (да)  
  -Сок, компот на обед, пить полезно детям? (да)  
  -Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети? (да)...

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? ***Дети****(****хором****):*Да!

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую станцию, которая называется «СПОРТИВНАЯ»

**Давно доказано на деле:**

**Здоровый дух в здоровом теле.**

**Об этом забывать нельзя:**

**Зарядка всем нужна, друзья!**

**Эстафеты** (на ракетке пронести мяч,прочеканить мяч, прокатить обруч).

Двигаемся дальше.... следующая станция **"РЕЖИМ ДНЯ"**

**Учитель:** А что случилось, Грязнуля?

**Грязнуля:**

Стало плохо мне сейчас!  
Предо мной всё закружилось,  
В голове всё помутилось.

**Учитель:**

Так нельзя её бросать,  
Надо доктора позвать.

***Деятельность детей*** *(Дети хором зовут доктора Айболита)*

**Входит доктор Айболит**

**Айболит:**

Здравствуйте, ребята!   
Что случилось? Что болит? Есть и йод и вата.

**Грязнуля:**

Болит, доктор, в голове.  
Помогите, доктор, мне.  
Не хочу я даже сладость –  
Вот какая везде слабость...

**Айболит:**

Сейчас осмотр проведу,  
Чем смогу – тем помогу.  
Ручки слабые, ножки тоже,  
Так-так-так, на что ж похоже?  
Грязнуля, а зарядку ты делаешь?  
А питаешься ты всегда в одно время?  
А вчера весь день чем занималась?

**Грязнуля:**

Чем, чем? На диване весь день пролежала,  
Мультфильмы интересные смотрела.

**Айболит:** И даже на прогулку не ходила?

**Грязнуля:** Нет, конечно! Ведь мультики интересные были.

**Айболит:**

Ребята, а вы знаете, почему заболела Грязнуля?  
Чего она не соблюдает? (Режим дня)

**Айболит:**

У тебя болезней нет! Дам тебе такой совет:  
Соблюдая режим дня, здоровым будешь ты всегда!

- А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

***Деятельность детей***

* Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.
* Утром делаем зарядку, вовремя всегда едим,
* Днём играем, ночью спим.
* После школы по часам делаем уроки,
* Отдыхаем и играем, вовремя, всё в сроки.
* Маме дома помогаем.
* Свой режим мы соблюдаем.
* В десять вечера, устав,
* Спокойной ночи пожелав,
* Отправляемся мы спать – до утра нам отдыхать.
* Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.

**Учитель:** Наше путешествие подошло к концу!

И мы возвращаемся в нашу школу бодрыми, веселыми, с желанием беречь и укреплять свое здоровье.

*Доктор Айболит угощает витаминами*