**В день здоровья и не только будь активен и здоров!**

Валеологический урок-игра

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте, детишки!  
Девчонки и мальчишки!

Здравствуйте - это хорошее и доброе слово люди говорят при встрече, желая друг другу здоровья. И вам мы тоже говорим:

Вы к нам попали не случайно,  
Я вам открою эту тайну:  
Собрали вас мы в этом зале,  
Чтоб про здоровье вы узнали.  
Мы вам преподнесем урок,  
Как сохранить здоровье впрок,  
Как уберечься от болезней,  
И что для вас всего полезней!

**Ведущий 2**

**Слайд 3**

Здоровье – это бесценный дар, который дан человеку самой природой, и самое большое богатство в жизни любого человека. **Слайд 4, Видео 1** (Притча о здоровье)

**Ведущий 1**

**Слайд 5**

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, болит живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

**Ведущий 2**

Катя сегодня из школы пришла,

С книжками вместе болезнь «принесла».

Кашляет, чихает, слёзы вытирает.

У неё несчастный вид – очень голова болит,

Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура.

И глотать ей тоже больно – очень Катя недовольна.

Надо ей учить уроки – она мается в дремоте.

Надо маме помогать, а она не может встать.

Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.

В общем, встали все дела – так хвороба подвела.

Невзирая на протест, ей поставили компресс.

Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя смирится.

Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать.

В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.

**Ведущий 1**

С древних времен люди поняли, что дороже здоровья ничего нет, слагали пословицы и поговорки о здоровье, чтобы передать их другим поколениям.

**Слайд 6**

**Игра «Продолжи пословицу»**

* В здоровом теле – здоровый … (дух)
* Здоровье за деньги … (не купишь)
* Береги платье снову, а здоровье … (смолоду)
* Здоровье дороже … (золота)
* Здоров будешь – все … (добудешь)

**Ведущий 2**

**Слайд 7**

Ребята, каждому из вас хочется быть сильным и здоровым, бодрым, стройным и веселым. Чтобы не болеть и иметь хорошее здоровье, нужно вести здоровый образ жизни, который каждый человек выбирает себе сам. Здоровый образ жизни – это соблюдение определенных правил для поддержания хорошего здоровья.

**Ведущий 1**

**Слайд 8**

В основные правила ЗОЖ входят:

* Правильный режим дня
* Рациональное питание
* Закаливание и занятие спортом
* Личная гигиена, т.е. забота о чистоте своего тела
* Отказ от вредных привычек

**Слайд 9, Видео 2** (Быть здоровым — здорово)

**Ведущий 2**

**Слайд 10**

Ребята, среди вас, наверное, есть такие, которые все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому родителям помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть.

А у других только жалобы, что они ничего не успевают делать, им не хватает времени и одни обещания, что они исправятся.

**Ведущий 1**

Ребята, как можно назвать тех, кто все делает вовремя. Правильно! «Успевайки».

А тех, кто ничего не успевает? Верно! «Неуспевайки».

У человека, который соблюдает режим дня, сохраняются силы и здоровье. Поэтому режим дня должен соблюдать каждый из нас. **Слайд 11, Видео 3** (Распорядок)

**Ведущий 2**

Режим дня – это распределение времени, при котором правильно чередуются труд и отдых в течение суток, когда все дела выполняются в течение дня по времени.

**Слайд 12**

**Игра «Разложи по порядку»**

(Дети расставляют картинки по порядку)

1. Подъём.

2. Зарядка

3. Умывание, уборка постели.

4. Завтрак

5. Дорога в школу (детский сад)

6. Возвращение из школы

7. Прогулка на свежем воздухе

8. Обед, отдых, помощь по дому

9. Посещение кружков, секций

10. Учим уроки

11. Ужин

12. Подготовка ко сну. Сон

**Ведущий 1**

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданием. Теперь вы знаете, каким должен быть примерный режим дня и мы уверены, что с вами не произойдет вот такая история.

**Слайд 13, Видео 4** (Почему нужно соблюдать режим дня)

**Ведущий 2**

**Слайд 14**

**Игра «Загадки ЗОЖ»**

Стать здоровым ты решил,

Значит, соблюдай… (режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш веселый друг… (будильник)

**Слайд 15**

После душа и зарядки

Ждет меня горячий… (завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу … (друзья)

И вот, ура, звенит звонок

Последний кончился… (урок)

**Ведущий 1**

**Слайд 16**

После обеда можно поспать,

А можно побегать и … (поиграть)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам… (Мойдодыра)

Каждый вечер добрый Гном

К нам приходит в тёплый дом.

Спать уложит он ребяток

Караулит у кроваток. (сон)

**Ведущий 2**

**Слайд 17**

Ребята, пословица гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит». Помните, что ваше здоровье в ваших руках! Если вы будете соблюдать правила ЗОЖ, болезни обязательно будут обходить вас стороной. **Слайд 18, Видео 5** (Мультфильм ЗОЖ)

**Ведущий 1**

**Слайд 19**

Вот все добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

На этом наша встреча закончена.

Будьте здоровы и спасибо за внимание!

В день здоровья и не только будь активен и здоров! : сценарий/ Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Т.И. Трунина . – Кисловодск, 2018. – 4 с.