**Путешествие в страну «Здоровейка»**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

Здравствуйте, ребята!

Приветствуем всех, кто время нашёл

И на праздник здоровья к нам пришёл!

Сегодня мы с вами совершим путешествие в страну «Здоровейка».

**Слайд 2**

Девиз нашего праздника давайте прочитаем хором: **«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!».** Ну что, поехали **Слайд 3 (Видео 1)**

**Ведущий 2**

**Слайд 4**

Итак,первая остановка на станции «Здоровье».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только всем нам надо знать

Как здоровым, сильным стать!

**Слайд 5**

Здоровье - это бесценный дар, который каждый человек получает от рождения, это волшебная палочка, которая помогает каждому из нас исполнять свои самые заветные желания. Нужно только не тратить силу этой палочки зря и помнить, что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!

**Ведущий 1**

**Слайд 6**

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим дня. Режим дня – это правильное распределение времени, заведённый распорядок которому мы следуем в течение дня. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья.

**Ведущий 2**

**Слайд 7**

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

Правильное чередование труда и отдыха. Регулярный прием пищи.

Сон продолжительностью 9-10 часов, с точным временем подъема и отхода ко сну.

Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

Определенное время для приготовления домашних заданий.

Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

**Ведущий 1**

**Слайд 8**

Вторая остановка на станции «Гигиена».

Ребята, как вы думаете, с чего начинается утро здорового человека? *(Ответы детей.)*

**Слайд 9**

Правильно, нужно умыться и почистить зубы.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам

Стыд и срам! Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

**Ведущий 2**

Ребята, скажите, кто умывается рано утром, на рассвете в произведении К. Чуковский «Мойдодыр»? *(Мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки.)* **Слайд 10 (Видео 2)**

**Слайд 11**

Что необходимо еще делать, чтобы сохранять здоровье? Мыть руки после посещения туалета, после прогулки и перед едой, носить опрятную, чистую одежду, проветривать и убираться в своей комнате. Ребята, а почему нужно мыть руки? (Потому что на них попадают микробы, а они очень вредны для организма, и можно заболеть.)

**Слайд 12 (Видео 3)**

**Ведущий 1**

**Слайд 13**

Третья остановка на станции «Физкультурная».

**Слайд 14**

Вы знаете, что здоровье – это движение.

Отгадайте загадку

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю …. (зарядку)

Правильно, после того как вы встали утром и умылись, нужно делать зарядку, чтобы быть здоровым и бодрым целый день.

**Ведущий 2**

**Слайд 15**

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать!

А ещё, нужно обязательно в школе заниматься физкультурой.

А теперь назовите всех героев произведения Григория Остера «Зарядка для хвоста», которые начинали зарядку со слов: Упражненье началось! Ноги вместе! Руки врозь! Раз, два, три, четыре! Руки вместе!Ноги шире! *(Попугай, Мартышка, Слоненок, Удав)* **Слайд 16 (Видео 4)**

**Ведущий 1**

**Слайд 17**

Следующая станция «Правильное питание».

Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться.

**Слайд 18**

Утром обязательно нужно позавтракать, чтобы на уроках не кружилась голова от голода, второй завтрак уже в школе. Затем обед, где обязательно на первое должен быть супчик или борщ, на второе нужно поесть что-то мясное, и, конечно же, десерт.

На полдник можно съесть йогурт или кефир, можно съесть печенье с чаем или фрукты. А ужинать желательно не позже семи часов вечера, чтобы не снились кошмары, и не болел живот. И еще поменьше есть сладости. А кто скажет почему? *(Ответы детей).* Правильно, чтобы не болели зубы. И каждый день выпивать 1 стакан молока, потому что оно очень полезно для детского организма, в нем содержится кальций, который необходим для крепости костей. **Слайд 19 (Видео 5)**

**Ведущий 2**

**Слайд 20**

Следующая остановка на станции «Витаминная».

**Слайд 21**

Витамины - это вещества, содержащиеся в некоторых продуктах, которые очень полезны. Витамины играют важную роль в питании, они обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, особенно детского.

Маленькие, как пылинки,  
Есть на свете витаминки.  
Знают взрослые и дети  
Как нужны малютки эти.

Самые полезные и известные витамины – это А, В, С, D, Е.

**Ведущий 1**

**Слайд 22**

Витамин А необходим для нормального роста, поддержки нервной системы, хорошего зрения и здоровой кожи.

Витамин А можно найти в моркови, сладком перце, зелёном луке, щавеле, шпинате, зелени, шиповнике, облепихе, тыкве, картофеле.

**Слайд 23**

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен витамин В.

Он находится в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, капусте, яблоках, помидорах, крупах.

**Ведущий 2**

**Слайд 24**

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С.

С ним вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, чёрную и красную смородину, красный болгарский перец, апельсины, мандарины, лимоны.

**Слайд 25**

Витамин D живет в икре, молоке, курице, рыбе, а ещё в лучах солнца. Отвечает за правильный рост костей.

**Слайд 26**

Витамин Е находится в печени, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе, орехах, кукурузе, горошке. Защищает человека от стрессов.

**Ведущий 1**

**Слайд 27**

Следующая станция «Фруктово-овощная».

**Слайд 28**

Фрукты и овощи являются источниками многих витаминов и минеральных веществ.

Если человек ест овощи, фрукты и ягоды, то получает витамины с едой. А если не ест, то в организме их не хватает, это называется авитаминоз. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Чтоб красивым, сильным быть,

Фрукты, овощи люби

Все, без исключения,

В этом нет сомнения!

**Ведущий 2**

**Слайд 29**

А раз мы на станции «Фруктово-овощной», то и загадки у нас будут про фрукты и

овощи.

Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его … (лимон)

Он оранжевый, приятный,  
Вкусный, запах ароматный.  
Сходим быстро в магазин,  
Купим круглый … (апельсин)

**Слайд 30**

Все они растут на ветке,  
Любят взрослые и детки!  
С них запекают пироги…  
И как зовут их? … (яблоки)

Что за фрукт поспел в садочке?  
Кость внутри, в веснушках щёчки.  
Прилетел к нему рой ос –  
Сладок мягкий … (абрикос)

**Слайд 31**

Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый — все довольны.

Так приятен он на вкус!

Что это за мяч? (арбуз)

Этот фрукт на вкус хорош  
И на лампочку похож. (груша)

**Ведущий 1**

**Слайд 32**

Что за скрип? Что за хруст?  
Это что еще за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я … (капуста)

И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко:  
Под кустом … (картошка)

**Слайд 33**

Он бывает, дети, разный –

Зеленый, жёлтый, красный.  
То он жгучий, то он сладкий,  
Надо знать его повадки.  
А на кухне – глава специй!  
Угадали? Это … (перец)

Он на солнце греет бок,  
Дарит нам томатный сок.  
Любят люди с давних пор  
Красный, спелый … (помидор)

**Слайд 34**

Полюбуйся: что за сказка!

В грядку спряталась указка.

Ярко-рыжая плутовка!

А зовут ее… (морковка)

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. (лук)

**Ведущий 2**

**Слайд 35**

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья»**  
Молодцы, вы отгадали все загадки. И в заключение нашего путешествия предлагаю игру.  Если вы со мной согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья!»  
Если не согласны – молчите.

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов? *(Это я это я, это все мои друзья)*

Кто не хочет быть здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым? *(молчание)*

Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру? *(Это я, это я, это все мои друзья)*

Кто мороза не боится,  
На коньках летит, как птица? *(Это я, это я, это все мои друзья)*

Ну а кто начнет обед,  
С мармелада и конфет? *(молчание)*

Кто же любит помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны? *(Это я, это я, это все мои друзья)*

Кто поел и чистит зубки  
Ежедневно дважды в сутки? *(Это я, это я, это все мои друзья)*  
  
 Кто из вас, из малышей,  
Ходит грязный до ушей? *(молчание)*

Кто, согласно распорядку,  
Выполняет физзарядку? *(Это я, это я, это все мои друзья)*  
  
Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать? *(Это я, это я, это все мои друзья)*

Молодцы!

**Ведущий 1**

На этом наше путешествие по стране «Здоровейка» заканчивается, я желаю вам крепкого здоровья.

**Слайд 36**

Спасибо за внимание! До новых встреч!

Путешествие в страну «Здоровейка» : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 7 с.