**Сценарий внеклассного мероприятия**

**«Живой журнал о здоровье «Румяные щечки»**

**Цель проекта:** в игровой форме познакомить ребят с основными правилами здорового образа жизни, научить их использовать свои знания в повседневной жизни

**Оформление класса:** около доски расположен иллюстрированный журнал о здоровье, который сделали дети вместе с родителями. На стенах вывешены плакаты с основными правилами здорового образа жизни, слова песен «Зубная щетка и расческа», «Это вредная еда»

Учитель: Здравствуйте, дорогие гости! Сегодня мы решили поговорить с вами о том, как быть веселыми, ловкими, сильными и бодрыми, не болеть и не уставать, все успевать. Что для этого нужно? правильно, здоровье! Мы с вами полистаем странички живого журнала о здоровье «Румяные щечки». Наши помощники – ребята из 1 «в» и лесные зверушки. А первая страничка называется «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

*Звучит музыка. На «сцену» с двух сторон выходят маршем девочки и мальчики в спортивной форме. Повернувшись к зрителям, поют:*

Постарайся позабыть про докторов!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

*Выбегает Заяц в спортивной форме.*

Заяц: Физкульт-привет, ребята! Как вы думаете, когда у вас бывают румяные щечки – когда вы ощущаете стыд, злость, боль или когда вы занимаетесь спортом? Верно, верно! Когда стыдно – щеки красные, а когда набегаетесь и напрыгаетесь – румяные!

Мое волшебное правило, которое я всегда соблюдаю и вам советую: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

А сейчас я побегу, у меня хорошее настроение, я увидел вас, но моя тренировка еще не закончена. Увидимся!

*Ребята читают стихи о спорте, чередуясь: мальчики начинают строку, а девочки заканчивают. Последнюю строчку читают вместе.*

Мальчик: Мы бежим быстрее ветра!

Девочка: Кто ответит, почему?

Мальчик: Коля прыгнул на два метра!

Девочка: Кто ответит, почему?

Мальчик: Маша плавает, как рыбка!

Девочка: Кто ответит, почему?

Мальчик: На губах у них улыбка!

Девочка: Кто ответит, почему?

Мальчик: Может мостик сделать Шура…

Девочка: По канату лезу я…

Вместе: Потому что с физкультурой

Мы давнишние друзья! *(поворачиваются, убегают под музыку)*

*На сцене появляется Сова*

Сова: Здравствуйте, дорогие ребята! Сорока принесла мне на хвосте радостную новость о том, что вы активные участники программы «Я самый сильный, красивый и ловкий». Очень я за вас рада! А вы уже познакомились с нашим Зайкой-спортсменом? У нас в лесу звери тоже стараются жить по правилам здоровья. О самых важных правилах они с радостью расскажут вам. Послушайте их и постарайтесь запомнить! Вторая страничка нашего журнала называется «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!»

*На сцену выходят два чтеца, рассказывают стихи о лете*

1-й чтец: Что ты, Лето, принесло?

2-й чтец: Мячик, лодку и весло!

1-й чтец: Молоко в узорной крынке,

2-й чтец: Волейбол и городки!

1-й чтец: Ну-ка все – вперегонки!

2-й чтец: Кто из вас домчится первым от деревни до реки?

1-й чтец: Мы с ребятами бежали через рощу прямиком…

2-й чтец: Сняли сандалии – а дальше босиком!

*Ребята убегают. Появляется Лиса Алиса. Она плавно передвигается по сцене, любуясь собой в зеркальце. Навстречу ей Волк, взъерошенный после сна, в поисках завтрака*

Волк: Привет, Алиса, ты как всегда хороша! И как тебе это удается?

Лиса: Да-да, посмотри на меня, голубушку! Ив сего-то нужно не забывать шерстку свою любить и беречь, гребешком расчесывать утром, днем и вечером!

Волк: Дай, дай мне гребешок, что то моя шерсть дыбом встала… почему ты смеешься? Зубки твои так и поблескивают…

Лиса: Зубки мои – как жемчуг рассыпной, щеточкой зубной я их полирую. А смеюсь я над тем, что ты такой большой, а самого главного не знаешь!

*Лиса Алиса вместе с девочками поет песню «Зубная щетка и расческа»*

**Песня «Зубная щетка и расческа»**

1. Делая прическу, помни про себя,

Что твоя расческа только для тебя.

Ты ее хозяин, властелин,

На всем белом свете ты один,

Только ты один.

*Припев:*

Пусть поймут друзья,

Что давать нельзя

Личную расческу им,

Чтобы, чтобы, чтобы

Все свои микробы

Ты не передал другим.

2. Утром, чистя зубы, помни про себя,

Что зубная щетка тоже для тебя.

Ты ее хозяин, властелин,

На всем белом свете ты один,

Только ты один.

*Припев.*

Волк: Спасибо, Алиса, за науку! Побегу себе расческу и зубную щетку покупать!

*На сцену выходят два чтеца, рассказывают стихи об осени*

1-й чтец: Ходит Осень по полянам

2-й чтец: Что ты, Осень, принесла нам?

1-й чтец: Принесла я вам в подарок солнца теплого лучи

2-й чтец: Разноцветные лучи

1-й чтец: Золотого клена ветки

2-й чтец: И упругие ракетки

1-й чтец: Шелестящий листопад

2-й чтец: И веселый самокат!

*Появляется Сова*

Сова: А после прогулки так хочется подкрепиться, не правда ли? Так хочется, что некоторые даже забывают вымыть… крылья, нет, клювы… ох, лапы!.. Одним словом, наша третья страничка называется так (*вместе* *с* *чтецами*): «От простой воды и мыла у микробов тают силы!» (*убегает вместе с ребятами)*

*Выходит Волк, в руках у него корзинка, в которой лежат чипсы, сухарики, конфеты, жевательная резинка. Навстречу ему – Лиса Алиса, тоже с корзинкой, в ней овощи и фрукты*

**Песня «Микробы и мыло»**

1. По воздуху летают микробы, микробы.

На кожу попадают микробы, микробы.

Сквозь ссадины и ранки стремятся спозаранку

Проникнуть в нас микробы, микробы.

*Припев:*

Мойте руки с мылом, мылом белым,

Пропадут микробы навсегда.

Защищает тело, тело, тело

Солнце, воздух, мыло и вода.

Вода, вода, да-да, да-да!

2. Когда ты, друг, чихаешь, невольно, невольно,

И нос не закрываешь, невольно, невольно,

Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они тобой довольны, довольны.

*Припев.*

Волк: Ну, хорошо, Алиса, убедила. Одолжи мне салфетку, пожалуйста! *(Вытирает лапы.)* Теперь порядок!

*Алиса и Волк выставляют свои корзинки. К ним подлетает Дятел.*

Дятел: Рад вас видеть! У вас пикник?

Лиса: Да вот мы с Волком решили отдохнуть и перекусить

Дятел: А чем вы угостите меня? *(Заглядывает в корзинку к Волку.)* Ой, Волк, как ты выбирал свою еду? Сухарики, чипсы, конфеты, «Пепси-кола»… Для здоровья и желудка это вредная еда! Запомни правило: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!»

*Дятел вместе с подошедшими ребятами исполняет песню «Это – вредная еда». Лиса и Волк в конце подпевают им.*

**Песня «Это вредная еда»**

**1.** Стой, дружок, остановись! Стой, стой, стой!

От пищи жирной воздержись, ой, ой, ой!

Ты запомни навсегда – это вредная еда,

Да, да, да! Да, да , да!

*Припев:*

Пищей сладкой, шоколадкой, ты не увлекайся.

Острого, соленого, ох, остерегайся!

Только овощи и фрукты – вот полезные продукты,

Очень вкусная еда; да, да, да!

2. Сахар сладкий – это твой белый враг.

Вкус обманчив наш порой; так, так, так!

Ты запомни навсегда – это вредная еда,

Да, да, да! Да, да, да!

*Припев.*

*Напевая, Лиса и Волк уходят, за ними убегают ребята.*

*На сцену выходят два чтеца, рассказывают стихи о зиме*

1-й чтец: К нам пришла Зима сама!

2-й чтец: Принесла во двор Зима

1-й чтец: Снег пушистый, лед, снежки,

2-й чтец: Санки, лыжи и коньки!

1-й чтец: И на окнах спозаранку -

2-й чтец: Звезды, листья, завитушки..

1-й чтец: Все девчонки взяли санки!

2-й чтец: Все мальчишки взяли клюшки!

1-й чтец: Вот подарки так подарки!

2-й чтец: Мы играем во дворе.

1-й чтец: Нам не холодно, не жарко,

2-й чтец: Будто лето в декабре!

*Появляется Сова*

Сова: Ух - ух… ребята, Зайку не видели? *(на сцене появляется Зайка.)* Да вот же он! Здравствуй, Серенький, куда спешишь?

Заяц: Да вот, тетушка Сова, с тренировки в зоопарк бегу, хочу друзей навестить.

Сова: Возьми и ребят с собой, пусть посмотрят, как звери зарядку делают. *(Ребятам.)*В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся! *(Улетает.)*

*Заяц (обращаясь к ребятам на сцене и в зале, жестами предлагает им встать и присоединиться к нему)*

Мы поучимся зарядке у всех зверушек по порядку!

1. Гордо маршируют пони, пони – маленькие кони. *(Шагают на месте, высоко поднимая колени.)*

2. «Го-го-го, - гогочет гусь, - быстро в небо поднимусь!» *(Машут руками.)*

3. Взгляд налево, взгляд направо, шея, будто у жирафа! *(Поворачивают головы вправо, влево.)*

4. Мы присядем, мы нагнемся, как мартышки разомнемся! *(Приседают, наклоняются, подпрыгивают на месте.)*

5. Потянулась мягко рысь… Ну-ка спинка, распрямись! *(Плавно потягиваются.)*

Заяц: Молодцы! И вот так теперь – каждое утро! *(Просит жестами зрителей сесть.)* А теперь за мной, бегом за Весной! *(Убегает, за ним – ребята-артисты.)*

*На сцену выходят два чтеца, рассказывают стихи о Весне*

1-й чтец: Что, Весна, ты принесла?

2-й чтец: Нам ответила Весна:

«Много света и тепла,

1-й чтец: Прыгалки, скакалки, новые считалки!»

2-й чтец: Все ребята удивились: как-то сразу появились

Почки клейкие в лесу, травка на опушке

1-й чтец: И у Маши на носу первые веснушки!

*Убегают. На сцене появляется Волк, в зубах сигарета*

Волк: Эх, хорошо весной в лесу дышится!.. *(Будто бы выпускает кольцо дыма, к нему подлетает Сова)*

Сова: Ух-ух, летела мимо, дым заметила, заволновалась, думала – пожар! А это ты.… Ах, Волк, ты в беде! Твоему здоровью смертельно угрожают!

Волк: Кто? Где? Не вижу, не слышу!

Сова: Ах - ах, Волк, ты сам себе угрожаешь!

Волк: Да как, Сова?

Сова: Покажи мне свои зубы! Коричневые.… А язык? Желтый. … Уже, уже дым попал в легкие, которыми ты дышишь, они стали черными, грязными и больными. *(Волк распахивает жилетку, под ней – черные бумажные «легкие»; с криком «Ой-ой-ой!» срывает их, оглядывается, бросает в мусорное ведро, предусмотрительно протянутое кем-нибудь из ребят.)* А что с твоим сердцем, знаешь? *(Волк с ужасом мотает головой и швыряет сигарету в то же ведро.)* Запомни главное правило: «Дым вокруг от сигарет – мне в том дыме места нет!»

Волк: Спасибо тебе, Сова! Ребята, я постараюсь исправиться, я буду выполнять правила здоровья!

Сова: А ты их запомнил? Давай повторим еще раз вместе с ребятами!

*На сцену выходят все артисты. Они начинают каждое правило, а зрители заканчивают вместе с ними.*

- Я здоровье берегу… – сам себе я помогу!

- От простой воды и мыла… у микробов тают силы!

- Прежде чем за стол мне сесть… я подумаю, что съесть!

- Дым вокруг от сигарет… – мне в том дыме места нет!

- Никто не позаботится о тебе лучше,… чем ты сам!

*Все вместе поют песню «Закаляйся, если хочешь быть здоров!».*

Постарайся позабыть про докторов!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

Нам полезней солнце, воздух и вода,

От болезней помогают нам всегда!

От всех болезней нам полезней

Солнце, воздух и вода!