**Сценарий ко Всемирному Дню Здоровья «Здоровому – все здорово!»**

**Цель:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.  
  
**Задачи:**  
• обобщить знания о здоровье и его укреплении;  
• способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни;

• стимулировать желания детей к ЗОЖ, укреплению здоровья.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Приветствуем всех, кто время нашел.  
На праздник здоровья охотно пришел.  
Кто хочет прожить без врачей и таблеток.  
Кто бодрый, веселый - их любим за это!  
Здоровье своё бережём с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!  
  
 Да, ребята, в наше время компьютерных технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! О здоровье мы говорим практически каждый день, но сегодня, остановимся на нем поподробнее. И вот почему. 7 апреля считается Всемирным днем здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его 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 о нем задумываются все. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад и понять, что же входит в это важное и значимое для нас слово – «Здоровье».  
**- Конкурс «Знание – сила»**  
Здесь мы обобщим ваши знания о своем здоровье и что делать для того, чтобы его улучшить. Я задаю вопрос, а вы отвечаете. Готовы? Начали.  
**Вопросы:**  
1. Кто может заразить человека бешенством? (животные.)  
2. Рациональное распределение времени в течение суток – это… (Режим)  
3. Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)  
4. Как называется материал для перевязки? (бинт.)  
5. Как называется травма, нанесенная огнем? (ожог.)  
6. Что способствует закаливанию организма? (солнце, воздух, вода.)  
7. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций)  
8. Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (обморожение.)  
9. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это…(Микроб)  
10. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это… (Иммунитет).  
11. Она является залогом здоровья (Чистота).  
12. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост).  
Отлично справились с заданием и мы переходим к следующей букве.  
  
**«Дорога к здоровому телу».**  
Как говорится, «В здоровом теле – здоровый дух». Спорт оказывает особое влияние на здоровье. Поэтому предлагаю потренироваться и показать свою силу, мощь и спортивную подготовку. Сейчас приглашаю к себе 3 спортсменов, кто не боится показать себя и свою отличную подготовку.  
*Ваша задача:*отжаться как можно больше раз.  
Теперь приглашаю следующих участников.  
**Отжимания**  
*Ваша задача:*прокачать пресс как можно больше раз. Участники ложатся на пол и по команде отрывают голову и лопатки от пола.  
  
**Конкурс пословиц**  
А вот в каких, мы с вами узнаем. Перед вами алфавит и каждой букве соответствует определенная цифра. Вам будет предложен код, по которому вы сможете прочитать заданную пословицу. Задание понятно? Тогда начнем.  
1) 25, 10, 19, 20, 16, 20, 1 – 9, 1, 13, 16, 4 ... 9, 5, 16, 18, 16, 3, 28, 33  
Ответ: Чистота – залог здоровья!  
2) 12,18,6,17,16,12 .... 20,6,13,16,14 – 2,16,4,1,20 .... 10 .... 5,6,13,16,14  
Ответ: Крепок телом – богат и делом.  
3) 12,20,16 .... 13,32,2,10,20 .... 19,17,16,18,20, .... 20,16,20 .... 9,5,16,18,16,3 .... 10 2,16,5,18 Ответ: Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
4) 9,5,16,18,16,3,28,33 .... 9,1 .... 5,6,15,28,4,10 .... 15,6 .... 12,21,17,10,26,28 Ответ: Здоровья за деньги не купишь.  
5) 2,29,19,20,18,16,4,16 .... 10 .... 13,16,3,12,16,4,16 .... 2,16,13,6,9,15,28  
15,6 5,16,4,16,15,10,10 Ответ: Быстрого и ловкого болезнь не догонит.  
  
  
**«Рифмоплеты»**  
Вам будут предложены фразы, а вы должны их дополнить недостающим словом.  
В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши ……» (*лица*)

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если чисто чистишь ………. (*зубы*)  
  
Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные …… (*ногти*).  
  
В бане целый час потела –  
Лёгким, чистым стало …….. (*тело*).  
  
С детства людям всем твердят,  
Что табак – смертельный ……… (*яд*).  
  
Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с ……… (*мылом*).  
  
Теперь внимательнее!!!  
Зубы ты почисть сначала,  
Есть для этого ……. (*щётка и паста*)  
  
Хоккеистов слышен плач:  
Пропустил вратарь их …….. (*шайбу*)  
  
С каждым днём нам лето ближе,  
Скоро встанем все на ……. (*на ролики*)  
  
Лыжня огибает деревья, пеньки,  
Несут, как на крыльях, нас наши………. (*лыжи*)  
У Иринки и Оксанки  
Трёхколёсные есть…….. (*велосипеды*).  
  
  
**Викторина "Гигиена-залог здоровья»**  
Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь … ЗУБЫ  
\*\*\*  
Я беру гантели смело —  
Тренерую мыщцы … ТЕЛА  
\*\*\*  
Подружилась с физкультурой —  
И горжусь теперь ФИГУРОЙ  
\*\*\*  
Стать сильнее захотели?  
Поднимайте все … ГАНТЕЛИ  
\*\*\*  
Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая … МИКСТУРА  
\*\*\*  
Не везёт сегодня Светке —  
Врач дал горькие … ТАБЛЕТКИ  
\*\*\*  
Повезло сегодня Юле  
Врач дал сладкие … ПИЛЮЛИ  
\*\*\*  
Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех … БОЛЕЗНЕЙ!  
\*\*\*  
С детства людям всем твердят:  
Никотин — смертельный … ЯД  
\*\*\*  
Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично — рыжий …ЙОД  
\*\*\*  
Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон … ЗЕЛЁНКИ  
\*\*\*  
Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с …. МЫЛОМ  
\*\*\*  
Мне поставила вчера  
Два укола … МЕДСЕСТРА  
\*\*\*  
Бормашины слышен свист —  
Зубы лечит всем … ДАНТИСТ  
  
  
**Викторина «Зелёная аптека».**  
При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни. Давайте попробуем разобраться, какие растения можно применять при разных болезнях?  
1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой?  
- Валериана, сердечные болезни  
- полынь,  
- зверобой.  
2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды?  
- Черника и шиповник,  
- шиповник и малина,  
- рябина и смородина,  
- облепиха. Все правильные ответы.  
3) Назовите ядовитые растения, которые в тоже время являются и лекарственными.  
- белена,  
- полынь,  
- лютик.  
5) Почему в бане парятся именно берёзовым веником?  
- вкусно пахнут,  
- Листья берёзы убивают болезнетворные микробы,  
- береза заживляет раны.  
6) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).  
7) Задание: Представьте, что вы в походе поранили ногу. Бинта с собой нет, при помощи какого растения можно остановить кровотечение? (Подорожник, тысячелистник, крапива).  
8)Какие растения используют как жаропонижающие средства?  
- Малина  
- банан  
- лимон  
- капуста.  
9)Какие растения используют для лечения нарывов?  
(Алоэ, каланхоэ, подорожник, календула, капуста).  
  
**Ведущий:** Теперь вам известны многие секреты здорового образа жизни. Напоследок я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Ребята, будьте здоровы!