

РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ

Ведущий 1: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы на нашем празднике поговорим о режиме дня и здоровье. Сегодня вы узнаете много интересного. Смотрите и слушайте!

звучит музыка

Мойдодыр: Все Чуковского читали
И меня давно узнали.
Я – Великий умывальник,
Знаменитый Мойдодыр.
Умывальников начальник
И мочалок командир.

Здравствуйте, дорогие ребята! Походил я тут по школе, посмотрел. Хорошие здесь ребята учатся. За чистотой, за порядком следят. Порадовали меня, в гости я не зря пришёл.

Распорядок дня

Ведущий 1: А сейчас, ребята, мы поговорим с вами о распорядке дня.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Станешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Мойдодыр: А сейчас вы узнаете об одном мальчике, зовут его Егор.

звучит музыка

1 ученик: Опишем кратко вам сейчас
Парнишку одного мы.
Встречали вы его не раз
И даже с ним знакомы.
Он ходит злой по временам,
Расстроенный, надутый.
И часто жалуется нам:
Нет ни одной минуты,
Чтоб погулять, чтоб отдохнуть,
Чтобы пойти куда-нибудь.

2 ученик: Ему нельзя не верить,
Попробуем проверить.
Звонит будильник, надо встать,
Дел предстоит немало.
Минуты три, четыре, пять...
А он под одеялом.
Проходит полчаса и вот
Он наконец с трудом встаёт,
Рубашку надевает
И пять минут зевает.

3 ученик: Он ищет шесть минут носки
И семь – шнурует башмаки.
Пять минут примерно
Листает он Жюль Верна.
Он вертит кран туда – сюда
И смотрит, как течёт вода.

4 ученик: Минуты три уныло
Разглядывает мыло.
Он не ведёт минутам счёт,
Часы идут, вода течёт...
И вздох издав глубокий,
Он мочит нос и щёки.
Потом он зажимает кран,
Чтоб превратить струю в фонтан.

5 ученик: Стоит, фонтаном увлечён,
Вода стекает на пол.
Над ним не капает, а он
Весь пол вокруг закапал.
И вскоре лужа перед ним –
Вот не было беды.
Но всё же он почти сухим
Выходит из воды.

6 ученик: Идёт к столу вприпрыжку
И раскрывает книжку.
Читая, тут же пьёт он чай,
Скучая, крутит ложку.
Потом, как будто невзначай,
Ногой толкает кошку.

7 ученик: Вокруг него уж тарарам.
Он ранец ищет тут и там.
Пропал он. Что за чудеса!
Ещё проходит полчаса.
Пусть ревёт Егорка, только
Нам его не жаль нисколько!
С тем согласны мы без спора:
Не хватает дня Егору,
Не закончил массу дел,
Но куда он время дел?

Ведущий 1: Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по десять раз.

звучит музыка

Ведущий 1: Если хочешь быть здоров – закаляйся!
Позабыть про докторов постарайся!

Ученик: Задумал Вова закаляться:

«Я желаю быть стальным!»
Для начала окатился
Вова душем ледяным.
Пробежал он, скинув тапки,
По январскому снежку,
Привязал себя верёвкой
Вместо люстры к потолку!
«А теперь я жду полёта,
Хоть на Вегу, хоть куда!
Вы ответьте мне, ребята,
Закалюсь ли этак я?»

ответы из зала

Ведущий 2: Если хочешь быть здоровым,
Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим!

Не умеют иногда ребята беречь время, поэтому болеют. А быть здоровыми им поможет правильно организованный режим дня.

входит ученик

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим дня?

Вова: Конечно. Режим. Режим – куда хочу, туда скачу.

Ведущий 2: Режим – это распорядок дня! Вот ты выполняешь режим дня.

Вова: Даже перевыполняю.

Ведущий 2: Как же это?

Вова: По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре.

Ведущий 2: Нет, ты не перевыполняешь, а нарушаешь. Знаешь, каким должен быть режим дня?

Вова: Знаю! Подъём. Зарядка. Умывание. Завтрак. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка. Обед. И в школу.

Ведущий 2: Хорошо!

Вова: А можно ещё лучше.

Ведущий 2: Как же это?

Вова: Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

Ведущий 2: Ну нет! При таком режиме получится из тебя лентяй и неуч!

Вова: Не получится, потому что мы с бабушкой выполняем весь режим. Половину я, половину выполняет бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Ведущий 2: Как это?

Вова: Очень просто! Подъём выполняю я. Зарядку – бабушка. Умывание – бабушка. Уборка постели – бабушка. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с бабушкой. Прогулка – я. Обед – я.

Ведущий 2: И тебе не стыдно? Теперь понимаю, почему ты такой недисциплинированный. Надо запомнить, что правильное выполнение режима – чередование труда и отдыха.

звучит музыка

Мойдодыр: А вот и они, ваши друзья чистоты. Вы узнали их? Нет?
(показывает на расчёску)

Хожу – брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
Угадали? Это... *(расчёска)*

Расчёска: А вот моя загадка:

Чешу их много лет,
А счету им не знаю.
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают. *(волосы)*

Зеркало: Во мне увидишь свой портрет.

Отойдёшь – портрета нет.

Мыло: Меня все гладят и купают,

А я худею, будто таю.
Теряю форму, вид и вес.
И, наконец, исчезну весь.
Но я надёжный ваш дружище,
Дружа со мной, ты станешь чище.

Зубная щётка: Лишь рот откроешь поутру,

А я уже работу жду.
И считаю зубы вам
По утрам и вечерам.

Мойдодыр: С вами в ванной я живу уж который год.

Откровенно вам скажу: славный вы народ.

Ученик: Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

Мойдодыр: До свидания, ребята!

Приходите в гости к нам.
Вместе с нами все герои.
Будут очень рады вам!