

**Сценарий театрализованного представления  
«Парад полезных привычек»**

Бородина Галина Николаевна воспитатель МБУ Губкинского городского округа  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

## Сценарий театрализованного представления «Парад полезных привычек»

**Цель:** формирование у детей и подростков потребности вести здоровый образ жизни. Учить различать полезные и вредные привычки.

**Задачи:**

- формировать положительную мотивацию к выбору здорового образа жизни;
- пропагандировать среди участников образовательного процесса знания о здоровом образе жизни;
- приобщать детей и подростков к активным занятиям физкультурой и спортом, к соблюдению правил ЗОЖ.

**Спортивный инвентарь и другое оборудование.**

Мячи, обручи, гимнастические палки, ракетки, дуги, тоннель 2шт. Атрибуты для сценки (медицинские инструменты, ваза, конфеты), призы

**Ход мероприятия.**

**1. Организационный момент.**

Дети входят в зал под марш со спортивным инвентарём: с мячами, обручами, гимнастическими палками. Звучит задорная песня и дети выполняют движения со спортивными предметами. Затем становятся в шеренгу по одному.

**Дети.**

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

**Воспитатель.**

Со спортом и здоровьем дружит детвора?

**Все.**

Да!

**Воспитатель.**

С вами, дети, согласна и я!

Всем: «Привет!», мои, друзья!

**Дети.**

Привет! Привет! Физкультпривет!

Здоровый образ! Вот ответ!

**Воспитатель.**

Я всем сегодня дам совет:

Беречь здоровье много лет!

Привычки добрые любить,

И с ними в дружбе вечно жить!

**Исполняется песня в обновлённом варианте на мотив песни: «Про Мамонтёнка».**

**1.** Сегодня собрались мы в зале большом,

И знаем мы точно, друзья, об одном:

С режимом дня дружим,

Со спортом живём,

С полезной привычкой мы в ногу идем.

И нас не пугают болезни и годы,

Недуги, проблемы, и грязь, и микробы.

Идём мы сквозь вирусы эти

К единственной цели на свете!

Идём мы сквозь вирусы эти

К единственной цели на свете!

**2.** А цель нашей жизни: «Здоровье», друзья,

И этим гордимся и мы, и Страна!

Здоровье и сила важнее всего,

Больного у нас не найдёшь никого!  
А мы подрастаем и станем сильнее,  
Вы нас поддержите, родные, скорее!  
Для всех ведь главнее на свете,  
Что были здоровыми дети!  
Для всех ведь главнее на свете,  
Что были здоровыми дети!

#### **Ребёнок 1**

Приветствуем всех мы в зале своём,  
Расскажем, как классно мы в центре живём!

#### **Ребёнок 2.**

Учимся, играем, танцуем и поём!  
К здоровью тропинку мы создаём!

#### **Ребёнок 3.**

И нас не пугают даже проблемы,  
У нас на уме лишь здоровые темы!

### **2.Основная часть.**

#### **Воспитатель.**

##### **Слайд 1**

Дорогие ребята, сегодня наше занятие посвящено серьезной теме «Полезные привычки». Привычки - что это такое? Какие привычки вредят нашему здоровью, а какие приносят пользу?

Поведение человека – это его привычки. У каждого человека в жизни вырабатывается много привычек, как полезных, так и вредных.

##### **Слайд 2**

Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это не лёгкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

Сегодня мы говорим о привычках, которые требуют усилий и труда, преодоления собственной лени, т.е. о полезных привычках.

##### **Слайд 3**

**Одна из хороших привычек - здороваться.** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье это бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

##### **Слайд 4**

**Полезная привычка - соблюдение правил личной гигиены.** Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным – замечательная привычка.

**Полезная привычка – следить за чистотой тела.**

Поверхность кожи подвержена загрязнению пылью и микробами. В связи с этим снижается кожное дыхание, нарушается испарение пота, ухудшается теплообмен. Вот почему рекомендуется ежедневно принимать душ, лучше дважды – утром и вечером.

##### **Слайд 5**

**Полезная привычка - чистить зубы.**

В ротовой полости всегда много микробов, а после приёма пищи они быстро размножаются и способствуют развитию различных заболеваний. Рекомендуется чистить зубы два раза в день после приема пищи, полоскать рот. Зубную щетку стоит регулярно менять. Каждые 6 месяцев необходимо проходить профилактический осмотр у стоматолога.

##### **Слайд 6**

**Полезная привычка – режим дня.**

Греция – родина Олимпийских игр. В Спарте растили закаленных и дисциплинированных воинов. А помогал им в этом режим дня. Правильный режим дня это оптимальное распределение в течение суток труда, сна, питания, отдыха, двигательной активности. Режим дня дисциплинирует, помогает избегать спешки и суеты. Встать рано, сделать гимнастику, принять водные процедуры, поесть и в спокойном темпе добраться до детского сада, школы, работы.

#### **Слайд 7**

##### **Полезная привычка – рациональное питание.**

Правила рационального питания:

- не переедать;
- принимать пищу 3-4 раза в день, примерно в одни и те же часы;
- не допускать полного вегетарианства (живая пища является источником витамина В-12 и микроэлементов – железа и кальция);
- употреблять только свежие продукты;
- обязательно включать в свой рацион рыбу (источник фосфора, витамина Д);
- тщательно пережевывать пищу и не торопиться во время еды.

#### **Слайд 8**

##### **Полезная привычка – физическая активность.**

Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, а веселой физкультурой – вдвойне. Каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на 1 час.

##### **Физкультурная минутка «Тоннель»**

Дети делятся на две команды. По сигналу дети ползут в упоре на ладонях и коленях, подлезают под дуги, проползают в тоннель, возвращаются назад и передают финишную палочку следующему игроку.

##### **Вбегают привычки – сестрички.**

###### **Привычка 1**

Я – Вредная Привычка!

###### **Привычка 2**

А я её – Сестричка!

Полезная Привычка!

###### **В.Привычка:**

Можно пальцы в ротик брать,

Можно мальчиков щипать,

Можно укусить соседа,

Съесть конфету до обеда!

###### **П.Привычка:**

Ах, Сестричка, перестань!

Всё не то ты говоришь...

Поучить её пора, помогите, детвора!

*(Входит Доктор Айболит)*

###### **Доктор Айболит:**

Своей улицей я шёл,

До меня вон слух дошёл,

Гости к вам пришли с утра.

Мой «Привет!» вам, детвора!

Вредную Привычку я возьму с собой,

Нельзя ей с вами быть одной!

Её я буду сейчас лечить,

Помогу Привычки вредные забыть!

*Айболит усаживает В.Привычку на стул.*

**Воспитатель.**

Добрый Доктор Айболит не под деревом сидит.

Он сидит в Стране Здоровья.

О привычках знает всё!

Приходи к нему лечиться,

Если вдруг беда случится!

Всех излечит, исцелит Добрый Доктор Айболит!

**В. Привычка садится на стульчик, берёт медицинские инструменты. Доктор Айболит прослушивает её, проверяет пульс.**

**В. Привычка:**

Доктор, отпустите мою ручку,

Дайте поддержать вот эту штучку!

Жалко, что ли...

Дайте! Дайте!

**Доктор Айболит:**

Вы об этом мечтайте!

Воспитанием вашим мы займёмся.

**В. Привычка:**

Без него мы обойдёмся...

*(На столе стоит ваза со сладостями, она протягивает к ним руки)*

**В. Привычка:**

Обожаю мармеладки,

Безе, торты, шоколадки!

Ешьте сами овощные салатки,

Мне бы чай с печеньем сладеньким!

**Доктор Айболит:**

О – хо – хо! Беда какая!

Располнеешь, диет не соблюдая,

Располнеешь и здоровье потеряешь!

**В. Привычка:**

Да разве то беда?

Да, сущая ерунда!

**Доктор Айболит:**

Это не просто ерунда, это настоящая беда!

Плохие привычки надо убрать,

Здоровью своему самой помогать!

**В. Привычка:**

А, как же мне тогда быть,

И себя восстановить?

На тебя вся надежда, Доктор Айболит...

Ой, кажется, живот болит.

*(держится за живот, облизывает пальцы)*

**Доктор Айболит:**

Вредная привычка в этом виновата,

Твоя рука чуть грязновата!

Ногти грызть и пальчики сосать,

Микробов в гости приглашать!

**В. Привычка** облизывает конфету, а за одно и пальцы.

*(Продолжает держаться за живот, искривляется лицо от боли)*

Ой, доктор, помогите!

Мой животик полечите!

**Доктор Айболит:**

Запомните мои советы!

Ешьте в день четыре разочка, -

На этом ставим жирную точку!

Тренируйте характер и волю,

Не будьте вредной вы боле.

Потребляйте пищу разнообразную,

Не ешьте её немытою, грязною!

**В. Привычка**

Чем больше грязи, тем вкуснее!

Чем больше сажи, тем теплее!

**Д. Айболит:**

Здесь Грязнулям места нет! –

Вот тебе даю ответ!

**В. Привычка:**

Всё, сестричка, я пойду,

Рецепта правила прочту!

Скоро я, как ты, сестричка,

Стану Добрая Привычка!

**П. Привычка:**

Ну, что ж стоишь?

Чего же ждать?

Идём привычки исправлять,

Чтоб здоровыми, крепкими стать!

*(Сестрички уходят)*

**Доктор Айболит:**

Послушайте совет, девчонки и мальчишки:

Красиво сидите, читая книжки,

Компьютером не увлекайтесь,

Больше на свежем воздухе быть старайтесь!

**Воспитатель:**

Айболит нам помог понять,

Что гигиену необходимо соблюдать!

Про хорошие привычки чаще вспоминать!

А сейчас на прощание исполним песню.

**Дети исполняют песню «По секрету всему свету».**

1. Всем, всем, всем и каждому скажу:

Я, я, я здоровьем дорожу!

Я, я, я умываюсь по утрам,

Я часто чищу зубы сам!

Да, да, солнце, воздух и вода –

Да, да, наши верные друзья!

Мы, мы, мы стараемся понять,

Что нужно, чтоб здоровым стать!

Припев:

Ля, ля, ля! Жу, жу, жу!

По секрету всему свету о Здравье расскажу!

Ля, ля, ля! Жу, жу, жу!

По секрету всему свету о Здравье расскажу!

**3.Итог мероприятия.**

**Воспитатель** У каждого человека есть привычки. Надо воспитывать у себя полезные и избавляться от вредных. Вручение подарков.