**Сценарий**

**внеклассного мероприятия для 5-7 классов**

**« Быть здоровым – здорово! »**

1**. Звучит современная эстрадная музыка.**

**2. Чтецы выходят из-за кулис по одному друг за другом ( с хлопками) и произносят текст по одной строчке:**

– Слушайте все, кто сегодня с зале

– Прислушайтесь к нам и смотрите за нами

– Серьёзным будет наше выступление.

– Как быть здоровым

***ВСЕ:***

***молодому поколению***

*– На Землю приходишь, ты человек,*

– Чтобы счастливым прожил ты свой век.

– Школа, семья – вот ступени пути.

– Истоки, которого надо пройти.

– Когда молодой, ничего не боишься,

– Всегда всем на зависть здоровый твой вид,

– И пусть сигареты манят оформленьем.

– Всегда мимо них мы пройдём непременно.

– Наркотик, табак, алкоголь – без сомнения

***ВСЕ:***

***отвергает молодое поколение***

– Со спортом мы дружим, мы им дорожим,

– Здоровье своё укреплять мы хотим

**3 ВСЕ : солнце, воздух и. вода – наши лучшие друзья**

- по утрам ты закаляйся

- водой холодной обливайся

- будешь ты всегда здоров

- тут не нужно лишних слов

**Звучит песня- зарядка ученики под музыку выполняют гимнастические упражнения синхронно**

1 куплет- Вдох глубокий , руки шире, не спешите ,3-4, бодрость духа грация и пластика , общеукрепляющая, утром ободряющая , лучше дискотеки ты гимнастика.

2 куплет- Если вы в своей квартире ,лягте на пол 3-4,выполняйте правильно движения, приседайте, отжимайтесь ,никогда не уставайте повторяя эти упражнения.

3 куплет –очень вырос в целом мире вирус гриппа, 3-4,ширится растет заболевание, ты чихнул в тебе озноб, сохранить здоровье чтоб , применяйте люди обтирание.

4 куплет –Разговаривать не надо приседайте до упада да не будьте мрачными и хмурыми, если очень вам неймется обтирайтесь чем придется водными займитесь процедурами.

5 куплет- Нестрашны дурные вести начинаем бег на месте в выйгрыше вот даже начинающий, красота среди бегущих 1 нет и отстающих .. бег на месте общеукрепляющий.

**4. Учащиеся читают стихи по очереди:**

Ура , ура зарядку сделали друзья,

организм мы зарядили ,

бодрость мы восстановили,

а теперь пора за дело .

предложить хотим вам смело

как здоровым быть всегда –знаете ли вы друзья?

***Все:***

Быть здоровым ох как просто!

Девочки вместе:

Было бы здоровье –

Мальчики вместе:

Всё остальное будет!

***Все:***

***Здоров будешь – все добудешь.***

**мальчик поднимает транспарант “Здоров будешь – всё добудешь”**

**5. Звучит припев на мотив песни “Надежда”.**

Здоровье – наш стимул земной  
И удача всегда с нами вместе

Мы спортом займемся с тобой  
Здоровью – хорошее дело!

**6.**. Дети читают по очереди по одной строчке:

– Здоровье – это здорово!

***Все:***

***Мы выбираем здоровый образ жизни!***

мальчик поднимает транспарант “ Первое богатство – это здоровье» Участники перестраиваются по краям сцены, освобождая центр сцены.

***Все:***

***6.Основные правила здорового образа жизни:***

*- чистота-половина здоровья;*

– дружить со спортом и физической культурой;

– организовать свой досуг (заниматься интересным делом);

– не иметь вредных привычек;

– правильно питаться;

– учиться уважать и понимать друг друга.

– Мы хотим, чтобы среди всех жителей земли не было равнодушных ни к своему здоровью, ни к здоровью окружающих.

– Со здоровьем дружен спорт!

– Стадион, бассейн и корт, зал, каток – везде всем рады.

– За старание в награду станут мышцы ваши тверды, будут кубки и рекорды.

**Из-за кулис выходит мальчик с транспарантом“Спасибо, спорт!”(на роликах )**

**ВСЕ- «Спорт ребята очень нужен мы со спортом крепко дружим .«**

**7. По очереди на центр сцены выходят участники со спортивными атрибутами, имитируют спортивные движения с данными атрибутами):**

– Модно фитнесом заняться (показ -девочки ритмика с махнашками).

– На коньках всем нам кататься. (Выезжают на роликовых коньках и показывают пируэт)

– Лыжи тоже хорошо (показ)

– Баскетбол и волейбол (показ элементов игры с мячами в парах)

– И футбол, хоккей, танцпол. (показ с мячом в парах)

-В общем, двигаться спортивно и красиво и активно!( показ мальчиком элементы каратэ.)

***Все:***

**Помните везде, всегда – надо двигаться друзья.**

***– Спорт, движение для нас – это просто высший класс.***

***ВСЕ***

***Помните!***

Что пьем мы? Что едим ? Чем дышим?

Вопрос конечно интересный

И очень даже он уместный

Мы ж приговоры себе пишем

Отправил шоколадку в рот

Что в ней сам черт не разберет

А где ж какао там бобы?

Ой ,скоро будет нам кранты!

Купил с селитрой огурец

Съел. Жив остался? Молодец !

***ВСЕ:* *Помните* - Здоровье не купишь его разум дарит*! Здоровье дороже богатства!***

***Дети читают стихи по 4 строчки***

Хорошо здоровым быть

Колу надо меньше пить

Сигарету бросить в урну

И купаться в речке бурной

Закаляйся, обливайся

Спортом разным занимайся

И болезней не боясь

В теплом доме не таясь

По земле гулять свободно

Красоте дивясь природной

Вот тогда начнете жить!

Здорово -здоровым быть

**ВСЕ:**

**8. Учащиеся выстраиваются на ступеньках перед сценой и на сцене в ряд**

**У детей на футболках у каждого прикреплена буква – и выстраиваясь по одному получается слово “ЗДОРОВЬЕ!”, по краям дети с плакатами** – Мы выбираем здоровую нацию!

– Мы выбираем здоровую Россию!( поднять флажки)

– Мы выбираем здоровое человечество!

– Здоровье – это единственная драгоценность!

– Физкультуре и спорту

***ВСЕ:***

***– Да!***

***Вредным привычкам***

***ВСЕ:***

***– Нет!***

***– Жить здорово! Здорово жить!***

***ВСЕ: Здоровому все здорово!***

**9**. Звучит современная музыка и дети под музыку подняв флажки уходят друг за другом.