**О привычках вредных и полезных**

**(Актуальный разговор)**

**Составитель: Ханжина Е.И., библиотекарь**

**Кулыжская сельская библиотека-филиал**

**МКУК «Вятскополянская РЦБС»**

**Цель:** углубить знания учащихся о полезных и вредных привычках;

воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: иллюстрации на данную тему, слова на карточках, синие и красные карточки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Организация начала занятия

- Здравствуйте дети! Я очень рада видеть вас всех такими красивыми и здоровыми. Надеюсь, что вы пришли с отличным настроением.

2. Минута психологического настроя.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

И путь нам свет земли пусть будет освещать.

Трудиться будем творчески и радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

*ЦВЕТОЧЕК ЗОЖ (на доске крепится серединка от ромашки с надписью Здоровый образ жизни)*

(собрать ЛЕПЕСТКИ в ходе мероприятия)

3. Сообщение темы и целей занятия.

- Каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания.

- А какого человека можно назвать здоровым? (Ответы учеников)

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет.

- Что появляется у человека? (Ответы учеников – привычка)

- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его?

- А привычки, наносящие вред здоровью? (Ответы)

Сегодня мы будем учиться определять полезные и вредные привычки, и выясним, какую пользу или вред они приносят.

Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей.

4. Работа над материалом занятия.

Игра «Микрофон».

Привычка - это ...

Полезные привычки это - ...

Вредные привычки это - ….

(Дети перечисляют известные им привычки - и полезные, и вредные).

Игра «Полезно-вредно».

Ведущий называет привычки, учащиеся сигнализируют карточками: синяя карточка - полезно, красная карточка - вредно.

♣ Выполнять утреннюю гимнастику;

♣ Соблюдать режим дня;

♣ Грызть ногти;

♣ Долго смотреть телевизор;

♣ Употреблять алкоголь;

♣ Правильно питаться;

♣ Общаться с людьми;

♣ Говорить неправду.

- Догадайтесь о каких привычках расскажут нам ребята в стихотворениях:

Папа пьёт и мама пьёт,

Очень Сашке не везёт.

Каждый день одна беда -

Нет обеда.

Плохо Сашка друг живёт.

Попрошайничать идёт.

А немного лет пройдёт -

Сашка сам тогда запьёт.

Чтоб продлился жизни срок,

Променяй вино на сок.

Чтобы ты ещё возрос,

Откажись от папирос.

Ведь куренье сигарет

Нам приносит только вред.

Капризная Таня

Ковыряется Таня

Даже в сметане!

Что она ищет-

Известно лишь Тане.

Палец макая,

Капризная Таня,

Наверное, ищет

Корову в сметане!

Кто сказал, что мы подрались?

Мы не дрались, а боролись.

Правда, мы чуть-чуть кусались,

И щипались, и кололись.

Правда, мы друг друга мяли,

И бодались, и лягались.

Нас, конечно, разнимали.

Мы, конечно, упирались.

Кто сказал, что это драка?

Правда, он мне руку стиснул,

Правда, я чуть-чуть заплакал,

Правда, он немного взвизгнул.

И расстались мы, поссорясь.

И так сердце громко билось.

Но сначала мы боролись–

Драка после получилась.

**Работа в группах**.

- Разложить картинки в 2 кучки (полезные и вредные привычки)

Посчитать, назвать.

**Загадки**:

Чтоб "грязнулею" не быть,

Следует со мной, дружить.

Пенное, душистое,

Ручки будут - чистыми.

Если в глазки попаду,

То немножко пощиплю...

Но как только пену смыло,

Перестало щипать... (мыло)

* Ты без него не сможешь жить

Ни есть, ни пить, ни говорить.

И даже, честно говоря,

Разжечь не сможешь ты огня. (воздух)

* Кто на свете всех полезней?

Кто спасёт от всех болезней?

Кто обидит нас без рук?

Маленький, коварный – (лук)

* Знают и взрослые и дети,

не все полезно пить на свете.

В жизни плохую играет роль.

Здоровью недруг - ... (Алкоголь)

* Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой … (велосипед)

* Содержит никотин растение,

здоровью не найти спасенья. (Табак)

Собираем ЦВЕТОЧЕК ЗОЖ

5. Подведение итогов.

- Какие же привычки помогут вам быть здоровыми.

Выступления детей (стихи):

Стрессы ты снимай водой,

Спортом занимайся.

Сигарету брось скорей,

В проруби купайся.выбираем жизнь!

Мы выбираем свет!

Мы выбираем путь,

Где алкоголя нет!

Если хочешь быть красивым,

Позабудь о водке с пивом.

Не надейся на авось,

Чтобы плакать не пришлось.

Папа, мама, брат и я

Все мы – трезвая семья.

Пиво, водку мы не пьём,

Очень счастливо живём!

Давайте будем

Дружить друг с другом,

Как птица с небом,

Как травы с лугом,

Как ветер с морем,

Поля с дождями,

Как дружит солнце

Со всеми нами!

Хорошо здоровым быть

Пива меньше надо пить

Сигарету бросить в урну

И купаться в речке бурной

Закаляться, обливаться

Спортом разным заниматься.

И, болезней не боясь,

В теплом доме не таясь

По земле гулять свободно

Красоте дивясь природной

Вот тогда начнете жить!

ЗдОрово - здоровым быть!

Чтоб здоровье сохранить

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

- Молодцы!

- Пусть полезные привычки помогут вам сохранить здоровье!

- До свидания!

**Наши верные друзья – режим дня**

**День здоровья в детском саду**

**Составитель: Слесарева Е.А., библиотекарь**

**Омгинская сельская библиотека-филиал**

**МКУК «Вятскополянская РЦБС»**

1. Прием детей: Ребята, сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья». Здоровье — это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. А что еще для этого необходимо вы сегодня и узнаете, а мы - узнаем: какие вы ловкие и сильные…

2. Провести дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Съедобно - несъедобно»;

Вместе с детьми рассмотреть тематический альбом «Чистота – залог здоровья»

1. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»
2. ртикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.
3. Утренняя гимнастика.

6. Поиграть с детьми в игру – тренинг общения «Встаньте все те, кто…..»

- любит прыгать; - любит бегать; - имеет младших сестру, брата; - любит рисовать…

**Беседа «Наши верные друзья – режим дня»**

*Программное содержание:*

  Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

  Закрепить понятие о значимости режима дня;

  Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

  Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

*Методические приемы:* Беседа, вопросы к детям объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказведущего.

*Материал:* иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня.

*Предварительная работа:* знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости.

***1часть***

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».  
Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?\*

(*рассуждения детей)*

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. (*ответы детей*)

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.   
Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.  
После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? (*ответы детей*)  
Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже паши друзья!

А представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?  
Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.  
Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? (*ответы детей*) Верно! Не может! А почему? (*рассуждения детей*) Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Дети, сегодня мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Методика проведения | Дозировка |
| 1. | Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок. | Повторить 5 -6 раз |
| 2. | Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить. | Повторить 5 - 6 раз |
| 3. | Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны. | В течение 20 - 30 секунд |

***2 часть***

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время любимые мультфильмы посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (*мнение детей*).

Вы все правильно сказали. Однако у них есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (*суждение детей*). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы.

Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

**Режим дня** — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

Ребята, с чего начинается ваш день? Что вы делаем потом? Как вы проводите вечер дома? ( *ответы детей, дополнение воспитателя*).

**А теперь мы с вами поиграем в игру " Разложи по порядку"**

Описание игры:

Ребята по одному и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. (*По ходу игры ведущий обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время, заниматься и т.д)*

Молодцы, ребята. Справились с заданием. А теперь ответьте на мои вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.   
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?   
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?   
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?  
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

А в конце нашей беседы, я хотела бы вам прочитать одно очень интересное стихотворение (*по желание детей его можно разучить*), а называется оно **«Чтоб здоровье сохранить»:**

Чтоб здоровье сохранить,Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.   
  
Следует, ребята, знать -  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!  
  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:   
Одеваться по погоде!  
  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,   
Знай, к врачу тебе пора Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

**«Будь здоровым, сильным, смелым!»**

**(Познавательная программа для учащихся начальных классов)**

**Сосновская городская библиотека-филиал №2**

**МКУК «Вятскополянская РЦБС».**

**Цели мероприятия:**

-формирование у детей потребности в здоровом образе жизни;

- укрепление здоровья детей;

- учить беречь своё здоровье.

**Библиотекарь:** Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,   
Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…  
Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось нам интересней…  
Нужно сильным быть, здоровым.

  Добрый день, дорогие ребята!

7 апреля весь мир отмечает День здоровья. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Эта дата установлена для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. Все мы знаем, что на свете всего дороже здоровье.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. И, сегодня, мы поговорим о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни.

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

*(А. Гришин )*

**Конкурс 1. "Это я, это я, это все мои друзья".**

Если вы со мной согласны, дружно произносим эту фразу, если это не про вас, то молчите, не шумите.  
  
Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;   
Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;   
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;   
Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;   
Ну, а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;   
Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;   
Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;   
Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;   
Кто согласно распорядку выполняет физзарядку;   
Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Библиотекарь:**Молодцы, ребята, отлично справились с заданием.

**Конкурс 2. "Народная мудрость гласит"**  
Четыре участника получают конверты с пословицами. Задача участников – составить пословицы о здоровье.

Чистота – залог здоровья.  
Здоровье в порядке – спасибо зарядке.  
Если хочешь быть здоров – закаляйся.  
В здоровом теле – здоровый дух.

**Конкурс 3. «Режим дня»**

-  Режим, ребята, много значит:   
Поможет он решить задачи,   
Когда ложиться и вставать,   
Когда тетрадку открывать,   
Чтобы садиться за уроки,   
Когда гулять идти, когда...   
Ответ получишь ты тогда,   
Когда изучишь ты режим   
И станет он тебе родным.   
Сейчас, ребята, мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники. Играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня.

Задача  участников: правильно составить режим дня

 `Подъем`, `Зарядка`, `Завтрак`, `Дорога в школу`, `Уроки `, `Обед`, `Прогулка`, `Ужин`, `Свободное время`, `Сон`.

**«Физкультминутка»**

Что такое физкультура?   
Это бодрость и здоровье,  
Это радость и веселье!  
Плюс хорошая фигура –  
Вот, что значит физкультура!  
Приучитесь день встречать  
С утренней зарядки.  
Чтоб с осанкою прямой  
Было все в порядке!

– Ребята, кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?  
Задание. Составить и продемонстрировать комплекс утренней зарядки.

Утром сплю в кроватке сладко,  
А по радио с утра  
Начинается зарядка,  
Значит, мне вставать пора!

Встану прямо, ноги шире  
Руки кверху потяну.  
Тишина во всей квартире –  
Нарушаю тишину.

Раз, два, три, четыре, пять –  
Вслух приходится считать.  
Посмотрю по сторонам,  
Мама тут, а папа там.

Вслух со мной они считают,  
Упражненья выполняют.  
Все здоровы, все в порядке  
Наклоняться нам не лень.  
Хорошо, когда с зарядки  
Начинаешь каждый день!  
*(Е. Яхницкая)*

**Конкурс 4. «Загадки – помощники гигиены»**Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. Предлагаю, ребята, вам отгадать загадки

1.Гладко, душисто, моет чисто  
Нужно, чтоб у каждого было  
Что, ребята? *(мыло)*   
2.Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. *(расчёска)*   
3.Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда по рукою,  
Что это такое? *(полотенце)*   
4.Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам*(зубная щётка)*   
5.Вроде ёжика на вид  
Но не просит пищи  
По одежде побежит  
Она станет чище. *(щётка)*

**Конкурс 5. « Витамины»**

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно фрукты-овощи любить,

Все без исключения!

В этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее.

Ребята, вы знаете, что ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минералов. Большинство витаминов поступает в наш организм только с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в вашем рационе регулярно.

Задача - определить, о каких витаминах идет речь.

**Витамин «?»** — это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам хорошо видеть, сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. (Ответ: витамин А,)

**Витамин «?»** — прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. «Во саду ли, в огороде вы меня найдете. А кто летом в лес пойдет, тот нас в корзинке принесет!» (Ответ: витамин С.)

**Витамин «?»** сохраняет наши зубы. Без него зубы человека становятся хрупкими, мягкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем его. (Ответ: витамин D.)

**Библиотекарь:** Ребята, предлагаем вашему вниманию «Сказку о лени и вредных привычках».

**Ведущий:**Жила – была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз с ней приключилась одна история…  
**Маша:**(выходит с полотенцем на шее, с зубной пастой и щеткой в руке):  
Зубки я почистила  
И подстригла ноготки,  
Постирала быстро я,  
В стопку сложены платки,  
Получила в школе “пять” -   
Можно песню запевать.  
(Раздается стук в дверь)  
**Ведущий:**Вот в один прекрасный день постучала к Маше Лень.  
**Лень:**Здравствуй, милая девчушка.  
Подружись ты со старушкой,  
Вместе в школу не пойдем,  
Вместе ногти погрызем,  
Можешь насовсем забыть,  
Как с прогулки руки мыть.  
Дома ты не помогай,  
С Ленью лучше погуляй  
(повернувшись к открытой двери).  
Эй! Грязнульки и лентяйчики,  
Приходите поскорей,  
Вы не зря тряслись в трамвайчике,  
Новых вам нашла друзей.  
(Входят Мышонок – грызун, Поросенок – грязнуля, Барашек – упрямец)  
**Лень:**Ой, сколько здесь ребят!  
**Мышонок:**А будут ли они нам хорошими друзьями?  
**Поросенок:**Сейчас проверим.  
**Барашек:**Ребята, мы начнем пословицу, а вы ее закончите.  
Работа не волк… (в лес не убежит).  
От работы кони…(дохнут).  
(Звучит песенка. Лень запевает, припев подхватывают Мышонок, Поросенок и Барашек).  
**Лень:**Говорят, мы бяки – буки,  
Как выносит нас земля?  
Все возьмем в свои мы руки,  
Обойтись без нас нельзя.  
Ой ля – ля, ой ля – ля,  
Обойтись без нас нельзя  
Ой ля – ля, ой ля – ля,  
Вот так (хлопки). Раз, два.  
Мы научим вас лениться,  
Будем верные друзья.  
Лучше с нами веселиться,  
Обойтись без нас нельзя.  
Ой ля – ля, ой ля – ля,  
Обойтись без нас нельзя.  
Ой ля – ля, ой ля – ля,  
Вот так (Хлопки). Раз, два.  
Мы грязнули и упрямцы,  
Дружим с Ленью мы всегда.  
Мы неряхи, оборванцы,  
Обойтись без нас нельзя.  
Ой ля – ля , ой ля – ля,  
Обойтись без нас нельзя.  
Ой ля – ля, ой ля – ля,  
Вот так (хлопки). Раз, два.  
**Мышонок:**Ходим мы по белу свету.  
**Поросенок:**Ищем, кто без силы воли.  
**Барашек:**Вынь – ка сладкую конфетку.  
**Вместе:**Заколдуем Машу, что ли?  
**Лень:**На – ка, миленькая детка,  
Скушай сладкую конфетку  
(Протягивает конфетку).  
Называется красиво:  
“Антиволя – антисила”  
(Маша протягивает руку, и тут раздается стук в дверь, девочка отнимает протянутую руку.)  
**Лень:**Это кто еще стучит,  
Нам нарушив аппетит?  
**Голос за дверью:**Это Сила. Это Воля!  
(Маша идет открывать, Лень преграждает дорогу.)  
**Лень:**Коль откроешь, будет горе,  
Посмотри, о, как красива  
“Антиволя – антисила”!  
**Маша:**Вам скажу, ребята. “нет”.  
(Открывает дверь и впускает Силу Воли.)  
**Сила Воли:**Обойдемся без конфет.  
(Обращаются к залу.)  
Есть ребята в этой школе,  
Кто имеет силу воли?  
Есть, кто делает зарядку  
И приучен кто к порядку?  
Есть ли наши здесь друзья?  
Лень прогнать без них нельзя.  
Ребята, закончите пословицы:  
Делу время – …(потехе час).  
Без труда…(не вытянешь и рыбку из пруда).  
Кончил дело,…(гуляй смело)

Ребята. Давайте скажем хором:  
Силы воли мы друзья,  
Быть лентяями нельзя.  
(Мышонок, Поросенок и Барашек в испуге садятся на корточки и закрывают лицо руками.)  
**Маша:**Ногти грызть?  
Не умываться?  
Силу воли потерять?  
И навек неряхой стать?  
Убирайтесь – ка скорее!  
Сила воли мне важнее!  
(Встает рядом с Силой Воли).  
**Лень:**Ничего, бывай здорова!  
Постучим к тебе мы снова:  
С Силой Воли жить не просто.  
Заходи сама к нам в гости!  
(Уходят, хлопая дверью)  
**Сила Воли:**Ты, девчушка, молодец.  
Прогнала их наконец.  
**Маша:**(Обращаясь к Силе Воли).  
Вы меня не оставляйте,  
От плохого избавляйте.  
**Ведущий:**Тут и сказке той конец.  
Ай, девчонка, молодец!  
Сделан выбор – сила воли!  
Что ж, теперь споем мы, что ли?  
(Звучит песня “Закаляйся”, которую поют Маша, Ведущий, Сила Воли.)  
Закаляйся, если хочешь быть здоров.  
Постарайся позабыть про докторов.  
Водой холодной обливайся,  
Если хочешь быть здоров.  
Всех полезней солнце, воздух и вода,  
От болезней помогают нам всегда,  
От всех болезней всех полезней  
Солнце, воздух и вода.  
Бодр и весел настоящий чемпион.  
Много песен, много  
шуток знает он.  
А кто печально нос повесил,  
Будет сразу побежден.  
**(Говорят вместе)**Сила воли – вот спасенье,  
Вот всему преодоленье.  
Разгадали мы загадку:  
Польза есть не в том, что сладко.  
“Антисиле – антиволе”…  
Скажем “нет!” сейчас и вскоре!

**Библиотекарь:**

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Не возможно без труда.  
Постарайтесь не лениться,   
Каждый раз перед едой  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И конечно закаляйтесь,  
Это так поможет вам .  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите  
Он вам силы даст, друзья.