

# МЕРОПРИЯТИЕ ШЕСТОГО ШКОЛЬНОГО ДНЯ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

11.09.2021 г.

ПОДГОТОВЛЕНО:

Строк Т.Т., Шишко О.А.

ПРОВЕДЕНО:

2 «А», 2 «Б» классы

## Игровая программа для младших школьников «В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!»

**Цель праздника:** пропаганда здорового образа жизни.

### **Основные задачи:**

1. Воспитание ответственного отношения к собственному здоровью.
2. Расширение знаний и представлений о способах профилактики всевозможных заболеваний, вредных привычек, о гигиенических нормах, способах оказания первой медицинской помощи и т.д.
3. Развитие навыков общения, работы в команде; способности к логическому и творческому мышлению, способности применять имеющиеся знания на практике.

### **Ведущий:**

Здравствуйтесь, дорогие ребята. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйтесь» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья.

А что значит быть здоровым?

### **Ведущий:**

Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

### **Ведущий:**

Ребята сегодня мы совершим путешествие в удивительную страну – страну Здоровья. Этой страны нет ни на одной географической карте. Прелегает она за тысячи километров отсюда. Окружена она чистыми, прозрачными реками и озёрами, вся она утопает в душистых ароматных цветах. Воздух там такой чистый, что от одного глотка его становится легко и радостно на душе. Жители её абсолютно счастливы потому, что здоровы. Правит ей добрая и справедливая Фея Здоровья. Она и

пригласила нас совершить необыкновенное путешествие по необъятным просторам этой удивительной страны.

Отправимся мы туда на волшебном поезде. Но вот только попасть туда смогут только самые весёлые, сообразительные и дружные ребята. Но я надеюсь, что у нас все ребята такие. Смотрите, какие сплоченные команды здесь собрались.

**Ведущий.** Ну что, ребята, к игре готовы?

**Ведущий.** А вы все здоровы?

**Ведущий.** А к проверке вы готовы?

**Ведущий.** Где же у нас доктор?

*Появляется доктор в белом халате, в шапочке, с градусником.*

**Ведущий.** Доктор, эти все ребята на победу кандидаты,  
Я прошу Вас дать ответ все готовы или нет?

**Д.** Так, так, сейчас проверим.

Прошу никого не отставать  
И команды выполнять:  
Все дышите глубже, глубже  
По команде вдох и выдох,  
Не дышите, не дышите...  
Всё в порядке, отдохните,  
Вместе руки поднимите...  
Покачайте... Подышите...  
Потрясите... Покрутите...  
Превосходно! Опустите!  
Наклонитесь! Разогнитесь!  
Вправо, влево! Улыбнитесь!  
Сейчас ещё температуру измерим.  
*Ставит градусник ребятам.*

**Д.** Да, осмотром я довольна,  
Из ребят никто не болен.  
Каждый весел и здоров,  
К соревнованиям готов.

**Ведущий.** Спасибо, доктор!

*Представление команд и членов жюри.*

**Ведущий:** Ну что, отправляемся в путь. Мы с вами будем  
останавливаться на разных станциях и выполнять всевозможные задания.  
Ну что, поехали.

*Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».*

**I ТУР**

**Ведущий:**

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Мойдодырова»  
А вы знаете, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым.

**Ведущий:**

А главное нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим.

**Ведущий:**

Сейчас каждой команде я раздам карточку с написанной на ней строчкой. За одну минуты вам, ребята нужно будет придумать ещё одну строчку, чтобы получилось маленькое стихотворение о правилах гигиены. Задание оценивается в 2 балла. На выполнение задания отводится 1 минута.

*Задание №1.*

1. Чтоб улыбке быть прекрасной...
2. Чтобы грязь слетала галкой...
3. Мы слегка на пену дуем...
4. Чтоб с кожей не было проблем...
5. Насухо чтоб обтереться...
6. Чтобы грязь к нам не пристыла...
7. Сделать чтобы нам прическу...

**Игра с залом.**

1. Подпрыгните на левой ноге 5 раз.
2. Поднимите вверх обе руки 2 раза.
3. Разведите руки в сторону.
4. Громко скажите: «Я люблю делать зарядку!»
5. Дважды громко мяукните.
6. Повернитесь вокруг своей оси.
7. Коснитесь рукой любых 3 человек.
8. Подпрыгните на правой ноге 5 раз.
9. Присядьте на корточки.
10. Громко произнесите свою имя и фамилию.
11. Улыбнитесь соседу справа и соседу слева.
12. Подмигните соседу справа и соседу слева.

**Ведущий.** Старайтесь чаще дарить друг другу улыбки, и у вас никогда не будет плохого настроения.

**Ведущий:**

Вы чистюли-удальцы!

Ну какие ж молодцы.

Ребята, а вы любите разгадывать загадки?

**Ведущий:**

Тогда вам не составит труда выполнить второе задание. За каждую правильно отгаданную загадку вы получаете 1 балл.

*Задание №2.*

1. Кирпичик розовый, душистый

Потри его и будешь чистым. (мыло)

2. Светло поле-сторона,

Идёт по полю борона,

Пшеницу разгребаёт,

Порядок соблюдает. (расчёска)

3. Худая девчонка –

Жесткая щетка,

Днём прохлаждается.

А по утрам да вечерам

Работать принимается:

Голову покроет

Да стены помоем. (зубная щётка)

4. Мойдодырова я родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодной водою

Живо я тебя умою. (водопроводный кран)

5. Висит, висит, болтается,

Всяк за него хватается. (полотенце)

6. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнуюю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

7. Могу я в ней на дно нырнуть,

Но не могу я утонуть,

А если станет глубоко

Открою пробку я легко. (ванна)

8. На себя я труд беру,

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю –

Ничего не забываю. (мочалка)

9. Зубастая пила

В лес густой пошла

Весь лес обходила,

А ничего не спилила. (расчёска)

10. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (мыло)

11. Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен всё выводит. (зубная паста)

12. Дождик тёплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (душ)

13. Я увидел свой портрет,

Отошел – портрета нет. (зеркало)

14. Говорит дорожка –

Два вышитых конца.

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня. (полотенце)

### **Ведущий:**

Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие, а пока жюри подводит итоги первого конкурса, послушайте наставление, которое оставил для вас хозяин этой станции.

### ***Наказ Мойдодыра***

Дорогие, мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки иль из колодца

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чище, мойтесь чаще,  
Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним.  
Сам я моюсь очень часто!  
До свидания, ваш Додыр.

*Жюри объявляет итоги первого тура.*

*Звучит отрывок из песни «Медленно минуты уплывают вдаль».*

## **II ТУР**

**Ведущий:**

Ну вот, ребята, мы прибыли на следующую станцию – «Лесная».

*Звучит музыка леса.*

**Ведущий:**

Здравствуй, лес, дремучий лес,  
Полный сказок и чудес!  
Ты о чём шумишь листвою  
Ночью тёмной, грозовой?  
Что там шепчешь на заре  
Весь в росе, как в серебре?  
Кто в глуши твоей таится?  
Что за зверь? Какая птица?  
Всё открой, не утай:  
Ты же видишь – мы свои!

А скажите-ка, ребятки, для чего все с лесом дружат и зачем он людям нужен?

**Ведущий:**

Да, ребята, лес – это наше богатство! Лес – это наряд нашей земли!  
Там – где лес, всегда чистый воздух. Лес – это дом для зверей и птиц.  
Лес – это наш друг, задерживая влагу, он помогает человеку выращивать хороший урожай. Лес – это кладовая, щедро отдающая свои дары: ягоды, грибы, орехи, а еще множество целебных растений, помогающих справиться со всевозможными недугами.

**Ведущий:**

Сейчас каждой команде предстоит ответить на вопросы о лекарственных растениях. На рассуждение отводится одна минута. Если команда затрудняется с ответом, то право ответа переходит к следующей команде.

*Задание №1.*

7. Ты натёр ногу в пути. Как облегчить боль? Ответ: приложить лист подорожника.
2. Какая ягода заменяет лимон? Ответ: клюква содержит лимонную кислоту.
3. Плоды каких кустарников богаты витамином С? Ответ: черная смородина, шиповник.
4. Какими лечебными средствами обладает мать-и-мачеха? Ответ: эффективное средство при кашле.
5. Сок этого растения используют вместо йода для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, споласкивают голову. Ответ: чистотел.
6. От какой болезни помогает малина? Ответ: от простуды.

### **Ведущий:**

Молодцы. А сейчас вам предстоит выполнить ещё одно задание: из приведённых букв нужно составить названия целебных растений. За каждую расшифрованную анаграмму команда получает 1 балл.

#### *Задание №2.*

#### ***Карточка 1.***

Крапива – п и р а к в а  
 Малина – л и а м н а  
 Шиповник – п и в о ш н и к  
 Ландыш – л ы д ш а н  
 Липа – п л и а  
 Мята – т я м а  
 Ромашка – ш о р а к м а  
 Календула – д у к а н а л е л  
 Липа – и п л а  
 Рябина – б и н а р я  
 Чистотел – с т о л ч и т е  
 Мята – я т а м  
 Подорожник – р о ж о д о п и н к  
 Малина – м а н а л и  
 Зверобой – з в о й р о б е

#### ***Карточка 2***

Календула – д а л к е н у л а  
 Чага – г а ч а  
 Ромашка – ш м а к р о а  
 Подорожник – р о к ж н и о д о п  
 Липа – п и л а  
 Зверобой – р о б о й е в з  
 Дуб – б д у  
 Ландыш – д ы ш л а н  
 Малина – н и л а м а  
 Мята – а т я м  
 Ромашка – м а ш к а о р  
 Подорожник - о д о п ж о р н и к  
 Крапива – р а к в а п и т  
 Дуб – д б у  
 Чистотел – с т о л е ч и

### **Ведущий:**

Что такое лес?  
 Сосны до небес,  
 Берёзы и дубы,

Ягоды, грибы...  
Зверинные тропинки,  
Пригорки и низинки,  
Мягкая трава,

На суку сова.  
Ландыш серебристый,  
Воздух чистый-чистый  
И родник с живой  
Ключевой водой.

Берегите его богатства.

**Ведущий:**

Пока жюри подводит итоги второго тура, давайте поиграем со зрителями. Я вам буду задавать вопросы. Если ответ отрицательный, то все вы должны молчать, а если положительный – отвечайте хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья». Итак, начали.

**Ведущий:**

Кто ватагою весёлой  
Каждый день шагает в школу? .....

Знает кто, что красный цвет  
Означает - хода нет. ....

Кто из вас из малышей,  
Ходит грязный до ушей. ....

Кто любит маме помогать  
По дому мусор рассыпать? .....

Кто одежду бережет,  
Под кровать её кладёт? .....

Кто ложится рано спать  
в ботинках грязных на кровать? .....

Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру? .....

Кто из вас идя домой,  
Мяч гонял по мостовой? .....

Кто любит в классе отвечать,  
Аплодисменты получать? .....

**Ведущий.**

Ну что отдохнули?  
Мой совет – девиз не нов.  
Как тут не старайся...  
Если хочешь быть здоров,



Чаще улыбайся!

Подведение итогов второго тура.

*Звучит отрывок из песни «Мы едем, едем, едем...»*

### **III ТУР**

**Ведущий:**

Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура. А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру, кто не ленится делать по утрам зарядку и с удовольствием выполняет всевозможные гимнастические упражнения?

**Ведущий:**

Сейчас я прошу выйти сюда по одному представителю от каждой команды для участия в блицтурнире.

Я буду задавать вам вопросы, а вы по очереди, не раздумывая, отвечайте на них. Тот, кто не знает правильный ответ, должен произнести слово «аут» и право ответа получает следующий игрок. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Всё понятно? Тогда начали.

*Задание №1.*

1. В каком виде спорта применяют спортивный снаряд «шайба»? (хоккей)
2. Что нужно делать по утрам? (зарядку)
3. Его заливают на Красной площади? (каток)
4. Где проходила олимпиада 2014 года? (в Сочи)
5. Он бывает футбольный, волейбольный, теннисный...? (мяч)
6. Назовите три зимних вида спорта. (лыжи, фигурное катание, хоккей)
7. Без чего нельзя играть в футбол? (без мяча)
8. Бывает двухколёсный, трёхколёсный, четырёхколёсный? (велосипед)
9. Начало бега? (старт)
10. Часть игры в футбол? (тайм)
11. Место для занятий плаванием? (бассейн)
12. Часть игры в хоккей? (период)
13. Специалист по поднятию тяжестей? (штангист)
14. Что стремится установить спортсмен? (рекорд)
15. Спортивный переходящий приз? (кубок)
16. Решающая характеристика внешности для баскетболиста? (рост)
17. Она является залогом здоровья? (чистота)
18. Теннисная площадка? (корт)
19. Чем являются слова «Быстрее, выше, сильнее»? (девизом Олимпийских игр)

**Ведущий:** А сейчас задание для команд.

## Задание №2.

1. Назовите автора и название произведения, в котором мартышке спорт помог достать бананы с пальмы. (Григорий Остер, “Зарядка для хвоста”.)
2. Герой какой сказки занялся конным спортом вместо тяжелой атлетики? (“Сказка о попе и работнике Балде” А.С. Пушкина.)
3. Как называется книга Святослава Рунге о бесконечных хоккейных баталиях команд “Вымпел” и “Метеор”? (“Шайбу! Шайбу!”)
4. С помощью какого волшебного предмета всегда смогут выигрывать соревнования бегуны? (Сапоги-скороходы.)
5. В какой сказке все началось с соревнований по стрельбе из лука? (“Царевна-лягушка”.)
6. Герой какого произведения занимался суперэкстремальным туризмом? (Д. Дефо “Приключения Робинзона Крузо”.)
7. В каком спортивном соревновании участвовал капитан Врунгель из повести Андрея Некрасова “Приключения капитана Врунгеля”? (В парусной регате.)
8. За какое спортивное общество выступал дядя Степа в стихотворении С. Михалкова? (Динамо.)
9. Назовите имя гимнаста в сказке Ю. Олеши “Три толстяка”. (Тибул.)
10. Кто автор строк: “Это с нашего двора / Чемпионы – мастера / Носят прыгалки в кармане, / Скачут с самого утра. / Во дворе и на бульваре, / В переулке и в саду, / И на каждом тротуаре / У прохожих на виду...” (А. Барто “Веревочка”.)

## Задание 3.

**Ведущий.** Движение для детей – не только необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма.

**Ведущий.** Для этого задания выходят по два участника из команды (мальчик и девочка)

**Девочки** – кто больше прыгнет на скакалке;

**Мальчики** – кто больше отожмётся.

**Ведущий**

Пока жюри подводит итоги третьего тура, давайте с вами, дорогие наши зрители, вспомним существующие виды спорта. Приглашаю сюда 5 человек из зала. Вы по очереди будете называть виды спорта, тот, кто не сможет назвать – выбывает.

**Ведущий:**

А сейчас послушайте наказ хозяина этой станции – Спорта.

## Наказ спорта.

Если хочешь быть здоров,  
И, как я, весёлым,  
Мой совет для вас готов,  
Подружись со спортом!  
И запомни навсегда,  
Лень гроша не стоит!  
Солнце, воздух и вода –  
Формула здоровья!

Подведение итогов третьего тура.

### *IV ТУР*

**Ведущий.** Следующая станция музыкальная.

Каждой команде даётся набор слов из известных детских песен, нужно угадать название песни и пропеть её. За каждую угаданную песню - 1 балл.

**1. Минута, вдаль, уплывать, встреча, медленно, жди.**

(«Медленно минуты уплывают вдаль, встречи с ними ты уже не жди...»)

Песня «Голубой вагон» из мультфильма «Чебурашка»)

**2. Ёлочка, лес, родилась, росла, она.**

(«В лесу родилась ёлочка, в лесу она росла...»)

Песня «В лесу родилась ёлочка»)

**3. Картошка, копать, Антошка, пойдём.**

(«Антошка, Антошка, пойдём копать картошку...»)

Песня «Антошка»)

**4. Огуречик, трава, сидел, кузнечик, совсем, как.**

(«В траве сидел кузнечик, совсем как огуречик...»)

Песня «Кузнечик»)

**5. Улыбка, хмурый, светлей, день, небо, радуга, проснется.**

(«От улыбки хмурый день светлей, от улыбки в небе радуга проснётся.»)

Песня «Улыбка» из мультфильма «Крошка Енот»)

**1. Бегут, неуклюже, лужи, пешеходы, пусть.**

(«Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам...»)

Песня крокодила Гены из мультфильма «Чебурашка»)

**2. Снегурочка, дела, милая, расскажи, была.**

(«Расскажи, Снегурочка, как дела? Расскажи-ка, милая, где была?»)

Песня волка из мультфильма «Ну, погоди!»)

**3. Круг, мальчишка, солнечный, небо, рисунок, вокруг, это.**

(«Солнечный круг, небо вокруг - это рисунок мальчишки...»)

Песня «Пусть всегда будет солнце»)

#### **4. Гости, утро, ходит, мудро, кто, поступает.**

(«Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро...»)

Песня медведя из мультфильма «Винни-пух»)

#### **5. Нет, свете, лучше, ничего, бродить, друзья.**

(«Ничего на свете лучше нету, чем друзьям бродить по белу свету...»)

Песня бременских музыкантов из мультфильма «Бременские музыканты»)

### ***V ТУР***

**Ведущий.** Следующая станция «Витаминная».

#### **Конкурс 1 «Собирай урожай»**

А собирать мы будем груши. Добежать до черты, положить на ложку воздушный шарик, вернуться, не уронив шар, передать ложку следующему игроку. Выигрывает команда, которая первой перенесёт все шары.

**Ведущий:** Грушу часто называют королевой фруктов. В ней содержатся редкие эфирные масла и биологически – активные вещества, которые способствуют повышению иммунитета и защитных сил человеческого организма, его способности бороться с инфекциями, воспалительными процессами и даже депрессиями.

#### **Конкурс 2 «В огород пошли, морковь нашли»**

Первый игрок с корзиной в руках добегает до черты, собирает кегли в корзинку, возвращается, передаёт следующему. Второй игрок переносит морковь до черты и оставляет её там. Побеждает команда, первой закончившая задание.

**Ведущий:** Морковь оказывает большое лечебное влияние на организм человека. Повышает активность всех органов, приводит в норму обмен веществ, очищает кровь от токсинов и вредных веществ.

#### **Конкурс 3 «Кто быстрее?»**

**Ведущий.** Для этого конкурса участникам необходимо на противоположной стороне зала в таблице писать по одной букве фразу: «Нет вредным привычкам!», кто быстрее;

**Ведущий.** По залу разбросаны лепестки, на которых написаны буквы. Лепестки красного и жёлтого цвета. Одна команда собирает лепестки красного цвета, другая жёлтого, потом собирают пословицу: «В здоровом теле - здоровый дух», кто быстрее.

### ***ФИНАЛ***

**Ведущий:**

Участники команд нужно собрать пословицы о здоровье.

*Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.*

*Здоровьем слаб, так и духом не герой.*

*Кто не болел, тот здоровью цены не знает.*

*Курить - здоровью вредить.*

*Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.*

*Болезнь человека не красит.*

**Ведущий.** Следующее задание игра «Верю и не верю».

Я зачитываю утверждение, а вы должны поднять карточку «**Не верю!**», «**Верю!**» Вперёд!

1. Верите ли вы, что лимон и малину используют как жаропонижающее средство? **Верю**
2. Верите ли вы, что в домашней аптечке обязательно должны находиться: уголь активированный, шампунь, йод, жевательная резинка против кариеса, аспирин, бинт, зелёнка, крем для рук? **Не верю**
3. Верите ли вы, что для греков слово аптека обозначало просто «склад»? **Верю**
4. Верите ли вы, что результат воздействия мороза на организм человека называется облучением? **Не верю** – обморожение
5. Верите ли вы, что ЛОРом называют врача, лечащего глазные болезни? **Не верю** – лор – это ухо-горло-нос или отоларинголог.
6. Верите ли вы, что спиртовой раствор бриллиантовый, по-другому называется йод? **Не верю** - зелёнка
7. Верите ли вы, что отравление – это когда человек наелся какого-то травянистого растения? **Не верю** – отравление – это болезненное состояние, вызванное попаданием в организм вредных и ядовитых веществ.
8. Верите ли вы, что наиболее ядовитым грибом в Беларуси считается бледная поганка? **Верю**
9. Верите ли вы, что для того, чтобы оказать первую помощь при венозном кровотечении, надо приклеить на это место пластырь? **Не верю** – надо наложить давящую повязку.
10. Верите ли вы, что при сердечном приступе используют настойку ландыша? **Верю**
11. Верите ли вы, что существует такой спиртовой раствор, используемый для смазывания ран, который называется «синька»? **Не верю**
12. Верите ли вы, что для того, чтобы удалить впившегося клеща, нужно смазать кожу вокруг него мёдом? **Не верю** - смазывают маслом.
13. Верите ли вы, что крапива останавливает кровь? **Верю**

14. Верите ли вы, что при расстройствах желудка и кишечника используют такие растения, как подорожник, плоды черёмухи, чернику? **Верю**

15. Верите ли вы, что бывает открытый и скрытый перелом? **Не верю** – открытый и закрытый.

16. Верите ли вы, что при поражении электрическим током, человека закапывают в землю? **Верю**

17. Верите ли вы, что шина – это не только обувь для автомобильных колёс? **Верю** – используют при переломах

18. Верите ли вы, что лист капусты может помочь при головной боли? **Верю**

Подведение итогов игры.

**Ведущий:**

Вот и закончилось наше путешествие. Конечно, за такое короткое время мы не смогли посетить всех уголков этой страны, но хочется верить, что вы, ребята, обязательно побываете там.

**Ведущий:**

А закончит наше сегодняшнее путешествие хочется стихотворением-напутствием.

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!

Звучит музыка.