7 апреля День здоровья

2019 год

Сценарий мероприятия ко Дню Здоровья

В МБОУ СОШ с.Тахта

Зам. директора по ВР:Волкодав Т.И.



Подошло время для проведения традиционного мероприятия, посвященного спорту, в нашей школе — День Здоровья.

Цели:

* Пропагандировать здоровый образ жизни
* Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья
* Развивать творческие способности
* Обучать общению
* Пропаганда культуры здоровья

**Линейка, посвященная Всемирному Дню Здоровья.**

**Ведущий:** -Доброе утро! Здравствуйте! Желаем всем здоровья! Именно такими словами хочется начать сегодняшнюю линейку.

Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

Каждый год в праздник Всемирного **дня** **здоровья**  в нашей школе проводятся традиционные состязания.

ЗДОРОВЬЕ — Это данный с рождения бесценный дар, который преподносит человечеству природа. Это высшее благосостояние человека. Без него практически невозможно  сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Многие люди растрачивают этот дар впустую, порою забывая, что потерять здоровье очень легко, а вот вернуть его очень и очень трудно, а иногда и невозможно.

**Народная мудрость гласит:**

***«Главное для нашего здоровья — это то, чтобы в числе его врагов не оказались мы сами».***

Согласны ли вы с этой мудростью.

— От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

**Чтение стихотворения: *«День здоровья»***

*День здоровья встретим*

*Мы легкою пробежкой,*

*Праздник мы отметим*

*С восторгом неизбежным!*

*Желаем бегать, прыгать,*

*Фигурою подвигать.*

*Пусть польза в этом будет,*

*Здоровье пусть прибудет.*

*Будьте на подъем легки*

*И в достиженьях высоки.*

*Желаем сил, здоровья,*

*Чтоб всё было с любовью!*

**Ведущий:**

-А почему такой день существует?

-Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека.

-Но, что, же такое здоровье?

*(Дети – по 1 ученику от каждого класса по очереди говорят, что для них значит это слово).*

*— Здоровье – это когда тебе хорошо.*

*— Здоровье – это когда ничего не болит.*

*— Здоровье – это красота.*

*— Здоровье – это сила.*

*— Здоровье – это гибкость и стройность.*

*— Здоровье – это выносливость.*

*— Здоровье – это гармония.*

*— Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.*

*— Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.*

*— Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую*

*работу.*

**Все вместе:**



**Ведущий :**Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают все.

*(Учащиеся рассказывают стихотворение).*

**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,   
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну, а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

**3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,   
И почаще улыбаться,   
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**4 Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -   
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

**5 Ученик:**

На прогулку выходи,   
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одевайся по погоде!

**6 Ученик:**

Вот Вам добрые советы,  
В них запрятаны секреты.  
Чтоб здоровье сохранить –   
Научись его ценить!

**Ведущий :**Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки. Для чего нужна зарядка?

**Ученик:**

Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать   
И весь день не уставать!

*(Учитель физкультуры командует: “На зарядку - становись!” и вместе со всеми учащимися, педагогами выполняет комплекс утренний зарядки).*

1.Мы выходим на площадку  
Начинается зарядка.  
Шаг на месте – два вперед,   
А потом наоборот.  
Руки вверх подняли выше.   
Опустили – четко дышим.

2.Упражнение второе.   
Руки набок. Ноги врозь  
Так давно уж повелось.  
Три наклона сделай вниз,  
На четыре поднимись!

3.Гибкость всем нужна на свете,  
Наклоняться будем дети!  
Раз - направо, два – налево.  
Укрепляем наше тело.

4.Приседанья каждый день   
Прогоняют сон и лень.  
Приседай пониже,   
Вырастешь повыше.

5.В заключенье в добрый час  
Мы попрыгаем сейчас.  
Раз, два, три, четыре –   
В дружбе мы живем и мире!

**Ведущий :**Молодцы, ребята! Видим, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, ребята, всем нам нужен.  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Всем физкульт – ура!

**Ведущий :**

Приветствуем всех,  
Кто время нашел   
И в школу на праздник здоровья пришел!  
Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

**Ведущий:**

**Ведущий:**

-Сейчас каждая команда выпустит листок здоровья.

(У каждой команды лист ватмана, карандаши)

**2 часть: Спортивные состязания**

**Ведущий :** А теперьпродолжаем день здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

**Ведущий:**

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас

*(Разбить на команды)*

**Ведущий:**

— Ну что же начнём наш праздник.

**Представление жюри.**

— Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут *(представление членов жюри).*

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Прежде чем начать состязание просим вас произнести клятву.

**«Клятва»**

*«Навеки спорту верным быть:*

*Клянемся!*

*Здоровье с юности хранить:*

*Клянемся!*

*Не плакать и не унывать:*

*Клянемся!*

*Соперников не обижать:*

*Клянемся!*

*Соревнования любить:*

*Клянемся!*

*Стараться в играх первым быть*

*Клянемся!»*



**Ведущий :**  Приглашаются команды обучающихся начальных классов. Они представляют название и девиз команды.

**Ведущий :** Наши состязания будут проходить в виде станций:

*1. Тоннель*

*2. Перенос флагов*

*3 .Конкурс болельщиков*

*4 .Мини-полоса  препятствий*

*5. Конкурс капитанов «Кто быстрее»*

*6. Гонка крабов*

*7. Гонка мячей*

*8. Эстафета – поезд*

Используемый инвентарь: *«мешки, флажки, корзина, мячи»*

Правила: Одно очко получает команда, пришедшая на финиш первой, два очка — второй.

**Начинаем 1 этап:**

**1.Тоннель**

Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом. На расстоянии 9м от линии старта стоит игрок и держит обруч с мешком, а далее стоит фишка. По сигналу игрок бежит, пролезает через обруч с мешком, оббегает фишку и возвращается в команду. Затем задание выполняет второй, третий и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

**2. Перенос флагов**

Команды стоят в две колонны. На расстоянии в 10 метров перед ними флажки. По свистку стоящий первым в колонне обегает флажок, бежит за вторым, берёт его за руку и они вместе бегут к флажку. Первый остаётся возле флажка, а второй бежит за следующим. Эстафета считается завершенной, когда последний игрок из каждой команды «переберётся на другую сторону». Выигрывает та команда, которая быстрей выполнит задание.

**3.Конкурс болельщиков**

Пока подсчитываются очки, болельщики встают на скамейки. Капитан команды встает по середине скамейки в 2 метрах с корзиной в руках. Болельщики стараются бросить свои мячи в корзину. За каждый брошенный мяч команде присуждается 1 очко.

**4. Мини-полоса  препятствий**

По команде первый участник добегает до кронштейна (стоит на мате) перепрыгивает его, затем выполняет кувырок вперед (на мате), огибает стойку, выполняет кувырок (на мате), добегает до кронштейна, пролезает по-пластунски и передает эстафету следующему.

**5. Конкурс капитанов «Кто быстрее»**

К двум стульям привязаны ленты длиной 4-5 метров. На расстоянии 4-5 метров от стульев становятся капитаны. Им к поясу прилепляют второй конец ленты. По команде капитаны начинают поворачиваться кругом так, чтобы лента закручивалась вокруг пояса. Кто раньше сядет на свой стул, тот выиграл.

**6. Гонка крабов**

Первые номера садятся на площадку, опираясь руками сзади. По сигналу они начинают передвигаться, оторвав от пола таз, перебирая руками и ногами. До контрольной линии они передвигаются лицом вперед, а обратно  — спиной вперед.

**7. Гонка мячей**

Впереди стоящий берет в руки мяч и между ног передает ему сзади стоящему. Тот в свою очередь передаем мяч третьему и так далее. Последний с мячом оббегает флажки и становится в начале колонны. Игра продолжается до тех пор, пока игрок стоявший первый в начале конкурса, опять не окажется на первом месте.

**8. Эстафета — поезд**

Перед командами, стоящими в колоннах проводится линия, а в 10 — 12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд обегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

***Жюри подводит итоги эстафеты***, происходит одинаковое награждение для команд, потому что победила дружба.

**Ведущий:**  Вот и пришло время второго этапа.

**Ведущий :** Второй этапа  тоже пройдет в виде спортивных станций.

1.      Снайперы

2.      Распорядок дня

3.      Кто обгонит

4.      Эстафета с обручами

5.      Аттракционная

6.      Бег со скакалкой

7.      Велогонки

8.      Буксировка

9.      Кто дальше дунет

10.    Конкурс метких стрелков

11.    Кегли

12.    Прыжки на мячах

13.    Угадай-ка

Используемый инвентарь: *«Обручи,  мешочки с песком, скакалки, гимнастические палки, мячи, листы бумаги, мыльные пузыри, кегли.»*

**Ведущий 2:** Но прежде чем мы перейдем к практической части мероприятия мы проведем разминку, в которой команды должны ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике  (за каждый ответ по баллу)

**Вопросы:**

1.Какого цвета олимпийский флаг? (**Белый**)

2.Сколько колец на олимпийском флаге? (**Пять колец**)

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? **(Греция**)

4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры?

**(Через четыре года)**

5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции?

**(Богу богов Зевсу)**

6. Какого цвета олимпийские кольца?

**(Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)**

7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр?

**(Золотой Олимпийской медалью)**

8. Девиз олимпийских игр? (**Быстрее, выше, сильнее)**

9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? **(П. Кубертен)**

10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? **(Оливковым венком)**

11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? **(Не менее 6 грамм )**

12. В каком году олимпиада будет проводиться в России? **(2014)**

13. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (**Сочи)**

14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? **(Нет, только с 18)**

15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? **(Да)**

**Ведущий 1:** Команды морально подготовились и теперь покажут какие они быстрые и ловкие.

**Состязания — станции:**

**1.Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

**2.Распорядок дня**

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня.  (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

**3.Кто обгонит**

Участники равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии. Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

**4.Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 — 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

**5.Аттракционная**

Канатоходцы. Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.

**6.Бег со скакалкой**

1-ый бежит по сигналу до флажка и обратно, прыгая через скакалку. Затем кладет ее за 2 м , не добегая до своих.

**7.Велогонки**

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

**8.Буксировка**

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

**9.Кто дальше дунет**

Участники находятся на корточках на полу, перед ними крышки от бутылок. Задание: Дуем на пробки от бутылок так, чтобы они отлетели как можно дальше. продуть свою крышку к указанному месту.

**10.Конкурс метких стрелков**

На подставке прикрепляется два листа белой бумаги. На них зеленой и синей тушью нарисован квадрат. Один из участников пускает мыльные пузыри, а второй должен дуть на них и загонять в квадрат. Выигрывает тот, кому это удастся сделать больше из 5 -10 попыток.

**11.Кегли**

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю

**13.Прыжки на мячах**

Участники стоят в колону друг за другом. Первые номера по команде судьи начинают движение по прямой, выполняя прыжки на мячах до поворотной отметки, оббегает ее, берут мяч в руки и бегом возвращаются на линию финиша, касанием передают эстафету следующему участнику и т.д.

Одно очко получает команда, пришедшая на финиш первой, два очка — второй и т.д.

**14.Угадай-ка**

*Отгадать загадку «****Доскажи словечко****»:*

Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

*1.Разгрызёшь стальные трубы,*

*Если часто чистишь … ЗУБЫ*

*\*\*\**

*2.Я беру гантели смело —*

*Тренерую мыщцы … ТЕЛА*

*\*\*\**

*3.Подружилась с физкультурой —*

*И горжусь теперь ФИГУРОЙ*

*\*\*\**

*4.Стать сильнее захотели?*

*Поднимайте все … ГАНТЕЛИ*

*\*\*\**

*5.Спала чтоб температура*

*Вот вам жидкая … МИКСТУРА*

*\*\*\**

*6.Не везёт сегодня Светке —*

*Врач дал горькие … ТАБЛЕТКИ*

*\*\*\**

*7.Повезло сегодня Юле*

*Врач дал сладкие … ПИЛЮЛИ*

*\*\*\**

*8.Сок, таблеток всех полезней,*

*Он спасёт от всех … БОЛЕЗНЕЙ!*

*\*\*\**

*9.С детства людям всем твердят:*

*Никотин — смертельный … ЯД*

*\*\*\**

*10.Хоть ранку щиплет он и жжёт*

*Лечит отлично — рыжий …ЙОД*

*\*\*\**

*11.Для царапинок Алёнки*

*Полный есть флакон … ЗЕЛЁНКИ*

*\*\*\**

*12.Объявили бой бациллам:*

*Моем руки чисто с …. МЫЛОМ*

*\*\*\**

*13.Мне поставила вчера*

*Два укола … МЕДСЕСТРА*

*\*\*\**

*14.Бормашины слышен свист —*

*Зубы лечит всем … ДАНТИСТ*

**Ведущий:** Молодцы наши команды, жюри подводит итоги, происходит награждение команд.

**Ведущий:** — Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

**Ведущий :**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

*Здоровье всем необходимо*

*И дочери, и матери, и сыну.*

*Его не купишь ты за миллионы,*

*И не достанешь его на аукционе.*

*Желаем вам его приобретать,*

*Потом его же укреплять.*

*Вы на пробежку быстро выходите,*

*С собою всю семью же приводите.*

*А в день здоровья всем двором,*

*Займёмся бегом и прыжком.*

*Так что будьте здоровы!*

**Ведущий:** Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее.

Ведь **“Здоров будешь – всё добудешь!**

**План мероприятий**

**в рамках Всемирного Дня Здоровья**

**МБОУ СОШ с.Тахта**

**на 7 апреля 2018 – 2019 учебного года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | Линейка, посвященная Всемирному Дню Здоровья. | 06.04 | Зам.директора по ВР, вожатая |
| **2** | Утренняя зарядка «На зарядку, становись!» | 06.04 | Зам . по СР |
| **3** | *Классные часы, посвященные ЗОЖ в 1- 11 классах:*  1.В здоровом теле – здоровый дух!  2.Если хочешь быть здоров – закаляйся!  3.Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!  4.Режим дня.  5.Гиподинамия – это болезнь.  6.Спорт! Спорт! Спорт!  7.Бросай курить – вставай на лыжи!  8.Здоровый образ жизни.  9.Курение, алкоголизм, наркомания.  10.Курящие девочки. Это модно? | 06.04 | Классные руководители |
| **4** | Выпуск «Листок здоровья» | 06.04 | Классные руководители |
| **5** | Спортивные состязания | 06.04 | Зам.директора по ВР, вожатая  Зам. по СР |
| **6** | Обед | 06.04 |  |
| **7** | Подведение итогов | 06.04 | Зам.директора по ВР |

Зам.директора по ВР: Волкодав Т.И.