

Сценарий мероприятия «День здоровья».

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- создание положительного настроения и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;
- стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

Оформление:

Вывешены плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”, на стенах плакаты: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”, “Здоровье – всему голова”, “Спорт и движение – жизнь!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

Ведущий : Добрый день, дорогие друзья! 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! А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

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 веселым!

Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

Ведущий : Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему

Ведущий : Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет.

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 запряваны 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?

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

Ведущий : Молодцы, ребята! Вижу, 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 : А теперь продолжаем день здоровья, и приступаем к нашим эстафетам.

1.Эстафета: «Прыжки на скакалке»

(Прыгаем на скакалке до конуса и обратно)

Инвентарь: (скакалки, конусы)

2.Эстафета: «Скамейки»

(пробежать по скамейке, 2ва кувырка на матах, оббежать конус)

Инвентарь: (скамейки, маты, конусы)

3.Эстафета: «Прыжки»

(прыжки через барьеры, возвращение назад ведение мяча)

Инвентарь: (барьеры, мячи б/б, конусы)

А теперь пока команды отдыхают вопросы для болельщиков:

1.Как называется начало забега? (старт)

2.Как называется окончание забега? (финиш)

3.Назовите виды спорта начинающиеся на букву «б» ?

(баскетбол, бадминтон, бейсбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба)

4.Назовите виды спортивных мячей?

(баскетбольный, футбольный, волейбольный, гандбольный, ватерпольный, теннисный, бейсбольный, для хоккея на траве, гольф, конное поло)

5.Назовите Родину олимпийских игр? (Греция)

6. Где и как зажигается олимпийский огонь? **(в Греции от солнечных лучей)**

7. Что такое параолимпийские игры? **(игры для инвалидов)**

8. Назовите цвета олимпийских колец? **(зеленый-Австралия, черный-Африка, красный-Америка, желтый-Азия, голубой-Европа)**

Загадки:

Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная... **(скакалка)**

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... **(эстафеты)**

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый... **(кувырок)**

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... **(спорт)**

Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,
Нам нужна... **(победа)**

Победитель в спорт соревнованиях,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это... **(чемпион)**

На команды нас разбили
И дают задание.
Мы участвуем впервые

В спорт... (соревнованиях)

Спортивный снаряд этот — две жерди,
На стойке шарнирами прикреплены.
С ними сильным стану я.
Снаряд называется коротко — ... (брусья)

Громко музыка играет.
Класс движенья выполняет.
Не просты движения,
Это упражнения.
Гимнастика под музыку
Оздоровляет нас.
Скажите-ка название
Ее мне дружно, класс! (Аэробика)

Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,
Катать его и вращать.
Он будто бы буква «О»:
Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — ... (бег)

Ноги, руки — все в движении,
Я ползу под потолок,
Мышцы — просто напряжение —
Сам себя поднять я смог.
Подо мной постелен мат,
Вверх я влез. Помог... (канат)

Мяч в кольце! Команде гол!
Мы играем в... (баскетбол)

4.Эстафета «Перекасти-поле».

(Бежать спиной вперед и с помощью обруча катить мяч до конуса и обратно)

Инвентарь: (обручи мячи конусы)

5.Эстафета «Прыжки на надувных мячах».

Инвентарь: (надувные мячи конусы)

6.Эстафета «Тараканчики».

(На руках дойти до конуса обратно бегом.)

7.Эстафета: «Посиделки».

(Участники садятся на гимнастическую скамейку в затылок друг за другом и передают над головой сидящему сзади мяч последний с мячом бежит и садится вперед перед командой опять передавая мяч.)

Инвентарь: (скамейки, мячи).

Наши эстафеты закончены и мы переходим к награждению.

Определение победителей соревнований, награждение:

Победителей определяют по лучшим результатам и награждают медалями и дипломами.

Ведущий: Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день: и в школе, и дома.

Растите крепкими, здоровыми и ловкими!