Сценарий Дня здоровья **«Здоровье-это здорово!»**

*Цели и задачи:* воспитывать серьёзное отношение к своему здоровью; расширять кругозор учащихся.

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Расширение и активизация спортивной жизни школы.
* Всемерное использование возможностей для привлечение школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ..

***Ход мероприятия***

Добрый день, дорогие друзья! Мы рады вас приветствовать на самом активном, весёлом празднике-Дне здоровья!

Всем хорошо известно, что спорт-основа здоровой жизни. Но не следует забывать и об элементарных правилах сохранения своего здоровья.

Так, например, никакой спорт не восстановит зрение, о котором вы должны заботиться с самого детства. Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. А ночью лучше всех видит сова.

Глаза являются нашими главными помощниками. Если рассматривать глаз, то можно увидеть в нём цветное колечко-это радужная оболочка, от неё зависит цвет наших глаз. Её покрывает роговица. А в центре глаза мы видим чёрную точку-зрачок, он то расширяется, то сжимается. Лучи света проходят через него, по нервам передаются сигналы в мозг, и мы видим предмет.

**Задание:** определите, полезны или вредны для глаз след. действия.

1. Читать лёжа (вредно)
2. Смотреть на яркий свет (вредно)
3. Смотреть близко телевизор (вредно)
4. Оберегать глаза от ударов (полезно)
5. Промывать по утрам глаза (полезно)
6. Тереть глаза (вредно)
7. Читать при хорошем освещении (полезно)

Какие вы знаете органы слуха? (уши). Правильно!

Органы слуха есть у всех животных. У кого самый острый слух, сказать сложно, но известно, что лучше всех слышат звери, у которых большие уши.

Ухо человека состоит из 3-х частей: наружное ухо, барабанная перепонка и среднее ухо. Когда наружное ухо улавливает звук, то передаёт его по слуховому проходу на барабанную перепонку. Она начинает вибрировать и передаёт этот звук во внутреннее ухо.

А знаете, что самые чувствительные уши у летучих мышей. Они слышат в 50 раз лучше, чем человек.

**Задание:** определите, полезны или вредны для слуха следующ. Действия.

1. Ковырять в ухе палочкой (вредно)
2. Слушать музыку в наушниках (вредно)
3. Чистить уши (полезно)
4. Не надевать шапку в холодную погоду (вредно)
5. Делать пирсинг (вредно)
6. Посещать ЛОР-врача в качестве профилактики каждый год (полезно)
7. Промывать уши большой струёй воды (вредно)

Первые зубы появляются у человека на 1-м году жизни. К 6-7 годам их становится 20. К 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Зубы надо беречь, чистить их 2 раза в день. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляется кариес. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять 2 условия: умеренность и разнообразие. Переедать очень вредно. Сократ говорил: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать, не уставать- это мёд, гречка, изюм, масло. Другие помогают строить организм и делают его более сильным- это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. Некоторые продукты содержат много витаминов, они помогают организму расти и развиваться- это фрукты, овощи, ягоды. Но не менее важно помнить: пищу надо тщательно пережёвывать, а есть надо всегда в одно и то же время.

**Задание:** определите, как надо правильно питаться

1. Постоянные бутерброды (вредно)
2. Свежевыжатый сок ( полезно)
3. Свежие овощи, фрукты (полезно)
4. Жареная картошка (вредно)
5. Острые приправы (вредно)
6. Газированная вода (вредно)
7. Регулярное питание (полезно)
8. Молочные продукты (полезно)
9. Крепкий кофе (вредно)

А теперь пришло время немного подвигаться!

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.**:** Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт-привет!

*Нужно пробежать дистанцию, выполняя разл. Упражнения*

*-прыжки на одной ноге;*

*-бег вперёд спиной;*

*-бег через обруч;*

***Веселые старты.***

*1.Линейная эстафета (Мяч).*

*Первые номера держат мяч за спиной.По сигналу они бегут к контрольному флажку(1Ом), обегают его и возвращаются прыжками, зажав мяч между ног. На стартовой линии они передают мяч следующему игроку и становятся в конец своей команды.Второй и следующие участники повторяют действия первого. Побеждает команда, закончившая без ошибок эстафету первой.*

*2. Сидячая эстафета.*

*Команды сидят на земле ноги врозь(мяч)в затылок друг другу. Дистанция 1м. У направляющего между ступнями зажат мяч. По сигналу первый ложится на спину, поднимает ногами мяч и опускает его на землю за головой. Второй захватывает мяч руками и повторяет действия первого.*

*3. Баскетбольная эстафета.*

*Команды строятся в шеренги с интервалом 1м между участниками. У капитанов по баскетбольному мячу.По сигналу мяч передаётся из рук в руки по шеренге влево (вправо).Последний в команде, получив мяч, ударяет им о землю и передаёт его обратно.Выигрывает команда, которая первой закончила передачи.*

*4. Кто быстрее? (эстафета палочки).*

*Первые номера с эстафетной палочкой в руке бегут к флажкам, обегают их и возвращаются к своим командам, где передают палочки вторым номерам.*

***Эстафета “Теннисист”.***

*Команды выстраиваются на старте у одного участника в руках теннисная ракетка и теннисный шарик. По команде “на старт” участник кладет шарик на ракетку и придерживает его рукой. По команде “старт” перестает придерживать шарик и начинает движение, стараясь не уронить шарик. Добежав по фишки поворота, огибает ее и продолжает движение к линии старта, где передает эстафету следующему участнику и так до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта. Штрафы.*

*За каждое падение мяча штраф - 5 сек. За придерживание шарика рукой штраф - 10 сек*

***Эстафета “Слалом”.***

*Команды выстраиваются на линии старта.*

*Напротив каждой команды по всей длине зала находятся фишки, которые необходимо пройти, огибая их зигзагом.*

*У первого участника в руках мячик и гимнастическая палка. По команде “на стар!” участник кладет мячик на пол на линию старта и берет гимнастическую палку за один конец двумя руками. По команде “старт” участник начинает движение, подталкивая и направляя мячик одним концом гимнастической палки. Обойдя фишки, участник возвращается к линии старта, бегом удерживая палку и мячик в руках, где передает их следующему участнику и так до конца. Штрафы.*

За каждую не пройденную или неправильно пройденную фишку штраф - 5 сек. За падение палки и создание помех другим командам штраф - 15 сек.

**Подведение итогов**