ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Цели:

\* укрепление здоровья обучающихся;
\* пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование: музыкальное сопровождение; канат; мешки; воздушные шары; скакалка с привязанным мешочком песка; грамоты.

План проведения Дня Здоровья

1. Конкурс пословиц и поговорок о здоровье “От А до Я” (5–11 класс)

2. Конкурс плакатов “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”

3. Конкурс “Реклама спорту” (5–11 класс)

4. Конкурс буклетов “За здоровой образ жизни!”

5. Спортивно-развлекательная программа “О, спорт – ты мир!” (5–11 класс)

6. Проведение классных часов “Азбука Здоровья!” (1–11 класс)

ХОД ПРАЗДНИКА

- Добрый день, дорогие друзья! Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что мы умеем делать. И не важно, кто станет победителем в этом шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит вас.

Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады
Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно.

Чтобы провести соревнованье,
Вам нужен опытный судья.
Такое видно уж призванье –
Судьей, конечно, буду я.

И еще хочу добавить
И арбитра вам представить
(Ф.И.О.) – тренер хороший.
И словом, и делом в спорте поможет.
Мы хотим вас пригласить
Состязанье посудить.

- А сейчас мы зачитаем торжественную клятву от имени участников соревнований.
Клятва

- От имени всех участников соревнований торжественно клянемся:

- участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила по которым они проводятся, уважая слабого соперника;

- клянемся соблюдать олимпийский девиз: “Быстрее! Выше! Сильнее!”;

- клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

Клянемся! Клянемся! Клянемся!

- Объявляю товарищевскую встречу открытой!
Конкурсная программа

1. Домашнее задание “Визитная карточка”

(Командам дается слово для приветствия соперников и представления себя)

2. Разминка

Без спортивной подготовки
Танцы трудно танцевать.
Значит надо тренировки
Никогда не забывать.

Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, т.е. подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов. Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело, дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшему испытанию.

Пожалуйста, музыка для разминки.

3. “Вращающийся мяч” – “Удочка прыжковая”

(по 3–4 участника от команды).

Конкурс зажигательный – самый обаятельный.

Победу здесь одержит тот, кому сегодня повезет.

Скачи, как конь или олень, но мяч ногами не задень.

(В центре круга водящий присев, вращает скакалку с мешочком песка, а участники игры перепрыгивают “удочку” каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется 1 участник).

4. Перетягивание каната

Сейчас командам предоставим
Возможность силу проявить.
Канат тянуть им сейчас придется
А, ну болельщик, помоги!

(Командное перетягивание каната)

5. “Золотая лихорадка”

Сила знаний всем известна,
Надо знания ценить
С книгой умной, интересной
Стоит каждому дружить.
Книг о спорте много разных.
На любой найдется вкус.
Спорт возвышенно – прекрасный,
Он достоин всех искусств!

Я приглашаю вас принять участие в конкурсе “Золотая лихорадка”. Вы ответите на мои вопросы, и та команда, которая даст последний правильный ответ, получит 1 балл. Всего вопросов будет 3, в этом конкурсе команда может заработать 3 балла.

1 вопрос: Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, бейсбол, гандбол, лапта и т.д.).

2 вопрос: Назовите виды спорта, которые проводятся на воде (плавание, водное поло, гребля, парусный спорт, водные лыжи, прыжки в воду и т.д.).

3 вопрос: Назовите виды спорта, в которых используют лыжи (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл т.д.).

6. “Бег в мешках”

Силу, ловкость показали, бегали и отдыхали
А теперь такой вам конкурс вот команды предстоит
Кто быстрее эстафету без штрафного пробежит
Ну, а чтоб не просто бегать, с этим справимся и мы
Мы на ноги вам наденем пусть не путы, но мешки.

7. “Прыжки с места”

А теперь командой всей
Ты пропрыгай поскорей,
От стены и до стены
Соперника в прыжке обгони.

(Вся команда выполняет групповой прыжок по очереди, при чем каждый участник начинает свой прыжок с места приземления предыдущего участника. Кто дальше)

8. “Большая эстафета с воздушными шарами”

\* Продвигаясь вперед, подбивать шарик головой.
\* Нести 2 шарика, прижав их друг к другу, между ладонями.
\* Катить 3 шарика по полу гимнастической палкой от старта до финиша.

(Каждый этап выполняется без остановки)

9. “Кольцовка спортивных песен”

Песня жить помогает,
Песня объединяет,
Создает настроенье она,
И спортивные песни,
Вдохновенны, чудесны.
Наполняют задором сердца.

(Чья команда больше исполнит песен о спорте)

Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!

Награждение победителей

Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие
Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет,
Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце умным будет
Вам от души желаю я,
Друзья, всего хорошего.
А все хорошее друзья,
Дается нам недешево.