Муниципальное общеобразовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа села Кочетовка

Аткарского района Саратовской области

**«ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ»**

Учитель географии и экологии

I квалификационной категории

Курочкина Елена Алексеевна

2013

День здоровья

«ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ»

Я здоровье сберегу –

сам себе я помогу!

**Цели мероприятия:**

1. Пропаганда среди учащихся здорового образ жизни посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта, агитпредставления на тему здоровья

2. Развитие интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

- способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;

- способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения.

- способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;

- привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.

**Оборудование:**

бейджики для судей и жюри;

воздушные шарики;

карандаши или мелки,

картинки животных;

путеводители по количеству команд;

скакалка;

метр;

карточки «Слова – перевертыши», «Рассказ небылица», «Знаки экологической маркировки»;

картинки – пазлы;

музыкальное сопровождение

плакаты « В здоровом теле — здоровый дух», «Здоровье и труд вместе идут!»

**Участники праздника**: учащиеся 1-11 классов, учителя, родители.

**Подготовительная работа.**

1. Вывешен план проведения Дня здоровья;
2. Выдано задание капитанам команд (придумать название команды, девиз);
3. Проведен инструктаж с судьями, жюри

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**I. Учитель:**

Ребята, мы приглашаем вас совершить увлекательное путешествие по стране Здоровья, в ходе которого вы будете учиться беречь и укреплять своё здоровье. Давайте прочитаем девиз нашего праздника: **“ Я здоровье сберегу –** **сам себе я помогу!”**

Путешествуя по территории школы, ваши команды сделают привал на остановках «АБВГДейка», «Помоги себе сам !», «Охрана природы», «Музыкальная нотка» для этого вам надо пересечь Интеллектуальный остров», «Гору атлетов», «Поляну смекалистых».

Попасть на каждую остановку непросто.

Пропуском к ОСТАНОВКАМ служат ответы на загадки, ребусы и шуточные вопросы. На каждой остановке необходимо дать кодовое слово. Только тогда вы сможете совершить остановку.

На каждой остановке будет дежурить судья, с которым вам и придется работать

1. Остановка «АБВГДейка» (ФИО)
2. Остановка «Помоги себе сам!» (ФИО)
3. Остановка «Охрана природы» (ФИО)
4. Остановка «Поляна смекалистых» (ФИО)
5. Остановка «Гора атлетов» (ФИО)
6. Остановка «Интеллектуальный остров» (ФИО)
7. Остановка «Музыкальная нотка» (ФИО)
8. Фоторепортер (ФИО)

Разрешите представить жюри: (называют ФИО жюри)

**II. Старт** (команды через определенное время стартуют согласно путеводителю)

**III. Прохождение остановок.**

У каждой остановки команду встречает судья, представляет свою остановку и предлагает назвать кодовое слово (вход на остановку), затем участники начинают выполнять задания.

**I остановка «АБВГДейка»**

*Кулик не велик,*

*Сотне ребят велит:*

*То сядь да учись,*

*То встань – разойдись* Кодовое слово (звонок)

1. Итак, посмотрите ребята, куда мы с вами попали? Это природный заповедник. И сейчас мы увидим первого животного. А чтобы узнать кто это, нужно отгадать загадку:  
   Он ходит, голову задрав.

Не потому, что гордый нрав,

Не потому, что важный граф,

а потому, что он ... (жираф)  
  
Подготовительная часть комплекса упражнений «В мире животных» Упражнение на осанку.  
И.п. – основная стойка. На счет 1-4 поднять руки вверх, кисти отогнуть ладонями вниз. На 5-8 правой рукой достать левое ухо, левой взяться за нос подниматься на полупальцы и потянуться вверх всем телом. На 1-4 медленно опуститься на всю стопу, на 5-8 опустить руки вниз.

1. Рыжая плутовка, хитрая да ловкая, в сарай попала, кур пересчитала. (Лиса)  
   «Лиса и кот». Танцевальные шаги.  
   И.п. – о.с. На 1-8 ходьба на месте, с носка на всю стопу. На 1-8 ходьба в повороте направо. На 1-8 ходьба в повороте налево. На 1-4 ходьба вперед, на 5-8 ходьба назад

Лиса и кот вас не боятся. А мы отправляемся дальше.

1. Крылатый, горластый – Красные ласты. В воде купался, сух остался.  
   Щиплет за пятки, беги без оглядки! (Гусь) Пройтись гуськом
2. Летом, в болоте, вы ее найдете. Зеленая квакушка. Кто это? (Лягушка)  
   «Лягушка». Упражнение для рук и плечевого пояса.   
   И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Подпрыгивать и громко квакать.

**II остановка «Помоги себе сам!»**

*Слушайте внимательно,*

*Очень занимательно:*

*Чего нет в капусте,*

*Ни в свекле, ни в репе,*

*А есть в моркови,*

*Огурце и помидоре? Кодовое слово (буква О)*

1. Ответить на вопросы «Полезно - вредно»

-Читать лежа…(вредно)

-Смотреть на яркий свет…(вредно)

-Промывать глаза по утрам…(полезно)

-Смотреть близко телевизор…(вредно)

-Употреблять в пищу морковь, петрушку…(полезно)

-Тереть глаза грязными кулаками…(вредно)

-Заниматься физкультурой…(полезно)

2. “Бег в одном валенке”.

Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до отметки и обратно.

1. «Обруч»

Прокатить обруч до стены и обратно.

**III остановка «Охрана природы»**

*Не слыша волны океанской,*

*Морского простора не зная,*

*В далекой степи африканской*

*Резвится тельняшка морская. Кодовое слово (Зебра)*

1. Рассказ небылица. Найти 4 экологические ошибки

Летом я жила в деревне. У бабушки большой огород, поэтому работы хватало всем:

натаскать утром воды, в обед полить, вечером прополоть. Чего только нет на бабушкином огороде:

картофель, капуста, морковь, огурцы, помидоры. Когда зацвели огурцы, мы обрывали все

пустоцветы. Пришлось окучивать лук, морковь, поливать подсолнечник.

( Ошибки: в обед не поливают, у огурцов цветки не обрывают, лук, морковь не окучивают,

подсолнечник не поливают)

1. Собрать картинки – пазлы.
2. Где обитают эти животные?
3. Кто это?
4. Что означают знаки экологической маркировки?

**Знаки экологической маркировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Знаки** | **Значение знака** |
| 1. | http://bio.1september.ru/2008/19/3.gif | Этот знак означает, что упаковку следует выбросить в урну. Рядом с ним иногда пишут: «Содержи свою страну в чистоте!» или просто «Спасибо». |
| 2. | http://bio.1september.ru/2008/19/2.gif | Знак, на котором нарисованы бокал и вилка, говорит о том, что товар изготовлен из нетоксичного материала и может соприкасаться с пищевыми продуктами. |
| 3. | http://bio.1september.ru/2008/19/1.gif | Такой знак ставят на упаковке, изготовленной из материала переработанного (Recycled) или пригодного для переработки (Recyclable). Производителям рекомендуется рядом со знаком уточнять процент «вторичности», например: «Изготовлено на 95% из переработанного картона». На немецких картонных упаковках иногда можно встретить еще и такую фразу: «Плоско сложенная, я становлюсь макулатурой. Спасибо». |
| 4. | http://bio.1september.ru/2008/19/6.gif | Так выглядит первая российская экомаркировка «Листок жизни» – товарный знак экологического качества продукции, появившийся в 2001 г. в Санкт-Петербурге. Чтобы маркировка соответствовала требованиям стран Евросоюза, России нужно вступить во Всемирную ассоциацию по экологической маркировке «Глобал эколейблинг нетворк» (GEN) и получить от Европейского сообщества признание российского природоохранного законодательства. |
| 5. | http://bio.1september.ru/2008/19/5.gif | Знак «Не выбрасывать! Сдать в специальный пункт по утилизации» указывает на необходимость отдельного сбора и выброса использованных источников питания (батареек и аккумуляторов), отработавших ламп дневного света, разбитых ртутных термометров, содержащих опасные вещества, например ртуть, кадмий или свинец. |
| 6. | http://bio.1september.ru/2008/19/4.gif | Знак в виде треугольника из трех стрелок, означающих замкнутый цикл (создание–применение–утилизация), указывает, что данная упаковка пригодна для последующей переработки. Внутри треугольника обычно написаны одна или две цифры. Они говорят о типе материала (1–19 – пластик, 20–39 – бумага и картон, 40–49 – металл, 50–59 – древесина, 60–69 – ткани и текстиль, 70–79 – стекло). Под треугольником (а иногда и внутри его) может стоять буквенный код пластика. Такая кодировка упрощает сортировку и переработку вторсырья. Цифрой 1 обозначают полиэтилентерефталат (РЕТ), цифрой 2 – полиэтилен высокой плотности (НDРЕ), 3 – поливинилхлорид (PVC), 4 – полиэтилен низкой плотности (LDPE), 5 – полипропилен (РР), 6 – полистирол (PS), 7 – полиэтилентерефталат и полиэтилен низкой плотности (РЕT-LDPE). |
| 7. | http://bio.1september.ru/2008/19/7.gif | Знак «Зеленая точка» в черно-белом, зелено-белом и зеленом исполнениях означает, что упаковочный материал подлежит вторичной переработке в рамках «Дуальной системы». Его могут ставить на товарах фирмы, которые оказывают финансовую помощь германской программе переработки отходов «Экологичная упаковка». Действует на территории Германии. |

**IV остановка “Поляна смекалистых»**

*В комнате было 12 цыплят, 3 кролика,*

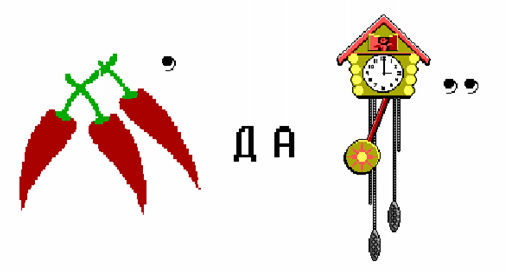
*5 щенят, 2 кошки, 1 петух и 2 курицы.*

*Сюда зашел хозяин с собакой.*

*Сколько в комнате стало ног?*

*Кодовое слово (Две. У животных лапы)*

1. Угадать зашифрованное слово (передача)



1. Конкурс «Весёлые картинки» (все)

Взяв по карандашу (мелку, если это доска) в каждую руку, по команде одной рукой рисуют треугольник, второй – квадрат (одновременно).

1. Конкурс «Воздушный шарик».

Задание: надуть шарик, завязать, положить на пол и дуть на него, перемещая к финишной линии,

затем, взяв шарик в руки, бежит к команде, передаёт следующему участнику и т.д.

**V остановка « Гора атлетов»**

*Вдоль улицы стоят 100 домов.*

*Мастера попросили изготовить номера для всех домов от 1 до 100.*

*Чтобы выполнить заказ, он должен запастись цифрами.*

*Сколько девяток потребуется мастеру? Кодовое слово (20)*

1. «Коллективный прыжок в длину».

Задание:

первый участник из команды становится на линию старта и совершает прыжок в длину, судья отмечает мелом, второй прыгает от отметки, затем третий.

Побеждает та команда, у которой самый длинный прыжок.

**VI остановка «Интеллектуальный остров»**



*Кодовое слово (Блок)*

1. Досказать пословицы

1. Хлеб да вода... (крестьянская еда)

2. Волка ноги... (кормят)

3. Кто не работает… (тот не ест)

4. Землю красит солнце, а человека...(труд)

5. Незваный гость - хуже ...(татарина)

6. Кашу маслом ... (не испортишь)

7. Красна изба углами, а обед ... (пирогами)

8. Хочешь есть калачи...(слезай с печи)

9. Делу время – потехе…(час)

1. Задание:

Дети: по сигналу прыгают через скакалку до контрольной отметки, и возвращаются к команде.

3. Вопросы:

1) Назовите местоимения, которые мешают водителям (я - мы)

2) Какие местоимения самые чистые? (вы – мы - ты)

3) С птицы начинается, зверьком кончается, как город называется? (Ворон – еж)

4) У какой птицы крылья покрыты чешуёй? (пингвин)

4. Конкурс «Перевертыши»

Задание: составить слово из слова «перевёртыша».

1) Опле (поле)

2) Рванья (январь)

3) Клероза (зеркало)

4) Лауци (улица)

5) Бадусь (судьба)

**VII остановка «Музыкальная нотка»**

1. *Он пишет музыку для нас,*

*Мелодии играет,*

*Стихи положит он на вальс.*

*Кто песни сочиняет? Кодовое слово (сочинитель)*

1. *Нужен музыке не только «сочинитель»,*

*Нужен тот, кто будет петь. Он …Кодовое слово (исполнитель)*

1. *Тот, кто песни не поет, а слушает,*

*Называется, ребята, …Кодовое слово (слушатель)*

1. *Если текст соединить с мелодией*

*И потом исполнить это вместе,*

*То, что вы услышите, конечно же,*

*Называется легко и просто - …Кодовое слово (песня)*

Каждая команда поет экспромтом песню о спорте (раздают слова)

1. Песня из к/ф «Вратарь»
2. Песня «Гимн спорту» (на мотив песни «Солнечный круг»)
3. Песня «Будь здоров!» на мотив песни «Чунга – чанга»
4. Песня « На зарядку становись!»

**IV. Подведение итогов. Награждение**