«Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сидорова М.Т./

директор МБОУ Ташкирменской ООШ

**Добрый день, дорогие друзья!**

Мы рады вас приветствовать на самом активном, веселом празднике - **Дне здоровья!**

Всем ребятам давно хорошо известно, что ***спорт - основа здоровой жизни.***

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

**ТЕСТ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ** :

**« МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?»**

1. **Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу.**

А) непривычная утомляемость;

Б) зимняя простуда;

В) хроническое несварение в желудке.

1. **Как вы защищаете уши, слушая музыку?**

А) не включаю на полную громкость;

Б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает    громкости, раздражающей слух;

В) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

 3**.  Как часто Вы меняете зубную щетку?**

А) два раза в год;

Б) каждые 3 -6 месяцев;

В) как только она обретет потрепанный вид.

 4.  **Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?**

А) частое мытье рук;

Б)  противогриппозная прививка;

В) отказ от прогулок в холодную погоду?

 5.  **В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?**

А) ранним утром;

Б) с восходом солнца;

В) в середине дня.

 6.  **Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?**

А) каждый час;

Б) каждые полчаса;

В) каждые 10 мин.

 7**. Какое из утверждений соответствует истине?**

А) можно загореть даже в облачный денек

Б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10

В) смуглым людям не нужна защита от солнца.

 8. **Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?**

А) отказ от завтрака, обеда или ужина

Б) сокращение потребления алкоголя

В) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

 9**. Как правильно дышать?**

А) ртом

Б) носом

В) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10. **Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?**

А) химическая завивка

Б) сушка феном

В) обесцвечивание волос.

**ПОДВЕДИТЕ ИТОГ: Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2 (В), 3 (Б), 4 (В), 5 (А), 6 (В), 7 (А), 8 (Б), 9 (Б), 10 (Б). Сложите полученные очки.**

**8 -10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.**

**5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое- какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.**

**4 и менее баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно**.

**Ведущая:**

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Мы встречаем праздник лета,

Праздник спорта, праздник света.

Солнце, солнце, ярче грей -

Будет праздник веселей!

Сияет солнышко с утра,

А мы готовимся заранее.

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования!

Крепки наши мускулы,

     И глаза - не тусклые.

     По порядку стройся в ряд,

     На зарядку все подряд.

Желающие выходят на стадион и делают упражнения по показу, звучит веселая музыка

**Ведущий:** Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

Представление команд (название, девиз, ).

**Команда № 1.**

**Название: «Умелые».**

**Девиз:** Ни шагу назад, ни шагу на месте,

А только вперёд и только вместе.

**Команда № 1.**

***Название:*** Рваный кед. ***Девиз***. Несмотря на рваный кед, мы одержим сто побед.

**Команда № 2.**

**Название: «Смелые».**

**Девиз:** Светить всегда, светить везде

И помогать друзьям в беде.

**Команда № 2.**

***Название:* Молния. *Девиз.***  Мы в спортивный бой идем, Всех ребят с собой ведем. Будем с ними побеждать, Никогда не отступать.

**Представление жюри.**

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

**Ведущий:** Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут ……………………

**Ведущий:** Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование

**Ведущий:** А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

.

**Ведущая:** Молодцы, прошу всех занять свои места.

Итак, мы начинаем спортивные соревнования.

**1.**

Первое задание - вода!

Нести ее - беда!

Кто плохо ведро пронесет,

Тот из игры мокрым уйдет!

**Эстафета: «Коромысло с ведрами»**

Пронести до ориентира и передать следующему.

Гимнастическая палка и 2 ведра

**2.**

Следующее задание - ложка!

А в ложке - картошка.

Бежать нельзя, дрожать нельзя!

Дышать можно, только осторожно!

1. **Эстафета «Картошка на ложке»**

Пронести до ориентира и передать другому.

2 большие ложки и 2 картошки

**4 - мешки!**

Делай маленькие шашки,

В мешке через барьер прыг - скок,

Под рейкой - ползок,

И ударить в звонок.

Потом мешок снять и быстро бежать,

Товарищу свой мешок передать.

2 мешка, 2 колокольчика.

Ведущая: Продолжим наш праздник**.**

1. **Вспомните и назовите известные вам виды спорта.**

***6. Пугало»***

Двум игрокам предлагается по комплекту разной одежды в коробке, их задача закрытыми глазами надеть на себя только спортивную одежду.

***- Загадка***Проложили две дорожки,   
Чтоб по снегу мчались ножки,   
Быстрые, новые   
Ножки те кленовые (лыжи)   
- ***Загадка***Очень чудные ботинки   
Появились у Полинки  
Не годятся для ходьбы,   
В них по льду кататься бы (коньки)   
  
***- Загадка***   
  
На каток идут зимой   
Что же делать в летний зной?   
Пригодятся Коленьке   
С колесиками …(ролики)   
  
***- Загадка***   
Две ракетки и волан,   
Пышный, точно сарафан.   
Высоко волан взлетает –   
Сильно Ксюша отбивает (бадминтон)   
  
***- Загадка***   
Едет он на двух колёсах.   
Не буксует на откосах.   
И бензина в баке нет.   
Что это? ( велосипед)   
***Загадка***   
Не пойму, ребята, кто вы?   
Птицеловы, рыболовы?   
Что за невод во дворе?   
- Не мешал бы ты игре,   
Ты бы лучше отошёл   
Мы играем … ( в волейбол).   
  
***Загадка***   
Просыпаюсь утром рано   
Вместе с солнышком румяным,   
Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю … (зарядку)

Так, например, никакой спорт не восстановит зрение, о котором вы должны заботиться с самого детства.

Хорошо известно, что самое острое зрение имеет орел. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. А вот ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Глаза являются нашими главными помощниками. Если рассматривать глаз, то можно увидеть в нем цветное колечко. Это радужная оболочка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Лучи света проходят через зрачок, по нервам передаются сигналы в мозг, и мы видим предмет.

Следующее задание. Определите, полезны или вредны для глаз следующие действия. Это задание поможет сформулировать правила бережного отношения к глазам.

**7. Полезно - вредно**

1. Читать лежа. (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 грязными руками. (Вредно.)

7. Читать при хорошем освещении. (Полезно.)

**Правила бережного отношения к глазам**

1. Умывайтесь по утрам.

2. Смотрите телевизор не более 1 часа в день.

3. Сидите не ближе 3 м от телевизора.

4. Не читайте лежа.

5. Оберегайте глаза от попадания в них инородных предметов.

6. При чтении расстояние от глаз до текста должно быть не менее 30 см.

7. Делайте гимнастику для глаз.

8. Укрепляйте глаза, глядя на восход или заход солнца

**8. Эстафета. На полу обручи, а в них буквы. Надо по одному выбегать и составить на полу слово Веселые старты.**

**9. Конкурс.** А сейчас я попрошу подойти ко мне по одному человеку от каждой команды. Задача этих участников - **назвать цвет глаз всех членов своей команды по памяти.**

**10. Эстафета по мячу каждой команде. надо снизу между ног протолкнуть мяч.**

Органы слуха есть у всех животных. Они помогают им поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. У кого из зверей самый лучший слух, сказать трудно, но известно, что лучше всех слышат звери, у которых большие уши. Слух - большая ценность и для человека. Ухо человека состоит из трех частей: наружное ухо, барабанная перепонка и среднее ухо. Когда наружное ухо улавливает какой то звук, то передает его по слуховому проходу дальше. Тогда барабанная перепонка под действием этого звука начинает вибрировать и передает этот звук во внутреннее ухо. А знаете ли вы, что самые чувствительные уши у летучих мышей. Летучие мыши слышат в 50 раз лучше, чем человек. Оказывается, уши - это не только орган слуха. На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами: сердцем, печенью, желудком и др.

А сейчас выполним следующее задание. Определите, полезны или вредны для слуха следующие действия. Это задание поможет сформулировать правила бережного отношения к органам слуха.

**Полезно - вредно**

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 струей воды. (Вредно.)

**Правила, чтобы сберечь органы слуха**

1. Защищать уши от сильного шума.

2. Не ковырять в ушах.

3. Защищать уши от ветра.

4. Не допускать попадания воды в уши.

5. Если уши заболели - обратиться к врачу.

6. Мыть уши каждый день.

7. Правильно чистить уши: намыленным пальцем

**11. Эстафета прыгание со скакалкой.**

**12. Эстафета между ног мяч и пробежать.**

Первые зубы появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. К 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Зубы надо беречь, чистить их два раза в день: утром и вечером. Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляется кариес. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что значит умеренность? Сократу, древнему философу, принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно. А что значит разнообразие? .Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мед, гречка, изюм, масло. Другие продукты помогают строить организм и делать его более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. Некоторые продукты содержат много витаминов, они помогают организму расти и развиваться. Это фрукты и овощи. Но не менее важным правилом является следующее: пищу нужно тщательно пережевывать. А есть надо всегда в одно и то же время.

А сейчас выполним следующее задание. Определите, как надо правильно питаться. Это задание поможет сформулировать правила рационального питания.

**13. Полезно - вредно**

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.)

**Правила рационального питания**

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.

2. Остерегайтесь очень острого и соленого.

3. Сладостей тысяча, а здоровье одно.

4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

В нашей стране много людей, возраст которых перевалил за 100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

1. Закаленное тело.

2. Хороший характер.

3. Правильное питание и режим дня.

4. Ежедневный физический труд.

**14. Эстафета попадание мячей в ведро.**

А теперь выполним **следующее задание**. Выберите слова для характеристики здорового человека.

1. Красивый.

2. Ловкий.

3. Статный.

4. Подтянутый.

5. Сутулый.

6. Бледный.

7. Стройный.

8. Крепкий.

9. Сильный.

10. Румяный.

11. Толстый.

12. Неуклюжий.

**15. Эстафета.** Бег с мячом, оббежать кеглю и назад.

**16. Эстафета.** Встать на руки и на ноги, мяч на пупке и таким образом дойти до линии, встать и назад.

**17. Эстафета**. Берет мячик и попасть надо в ведерко.

**18. Эстафета**. Прыгать со скакалкой и обратно.

*Учащимся нужно пробежать дистанцию, выполняя различные упражнения (прыжки на одной ноге, бег назад, бег через обруч и т. д.). Команда, закончившая эстафету первой, объявляется победителем.*

**19. Бежать в руке мяч, бросаешь в воздух и ловишь**

**20. Стоя в ряду передавать мяч сверху**

**Подведение итогов.**   
  
Всем спасибо за вниманье,   
Ха задор и звонкий смех.   
За азарт соревнованья   
Обеспечивший успех.   
Вот настал момент прощанья,   
Будет краткой наша речь.   
Говорим мы «До свиданья,   
До спортивных, новых встреч!»,   
  
**Ведущий**: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!