МОУ «Ерышовская сош» в селе Каменка.

Подготовил и провел учитель физической культуры I категории Шишкова Елена Анатольевна.

**Сценарий праздника День здоровья**

Торжественное построение в спортивном зале.

Исполнение гимна РФ.

Ребята, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. Поэтому тема нашего Дня "ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ - НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!". Здоровье - богатство на все времена! А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад.

Сегодня мы отправимся в путешествие по стране здоровья.  
Мы познакомимся с ее жителями, и они научат нас секретам здоровья.  
Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок  
и на каждой нам придется узнать много интересного и ответить на вопросы.  
В путь!

**1 станция «Отгадай-ка»**

- Белые силачи рубят калачи,  
красный говорун подкладывает  
(зубы и язык).  
- Не часы, а тикает (сердце).  
- Что на свете дороже всего? (здоровье).  
- Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон).  
- Зачем надо делать зарядку?  
(чтобы разбудить свое тело после сна).  
- Как стать сильным? (бегать, прыгать, плавать и т.д.)  
- Так кто же солнце - друг или враг? (солнце может  
обласкать, но и обжечь, с ним надо быть осторожным).  
- Как победить простуду? (надо закаливаться, заниматься  
физическими упражнениями и спортом).  
- Откуда беруться болезни? (в организм попадают микробы,  
они очень маленькие, но могущественные, человеку становится плохо,  
он заболевает).  
- На какой вопрос нельзя ответить? (Ты спишь?)

Пословицы о здоровье

В здоровом теле------здоровый дух

Человека лень не кормит, да ещё здоровье-------портит

Если хочешь быть здоров--------закаляйся

Болен - лечись, а здоров------ берегись

Главное, не красивым быть, а------здоровым

Курить здоровью ----вредить

Где здоровье, там и красота

Кто не болен, тот здоровью цены не----знает

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял-----всё потерял

Чистота- половина-----здоровья

Болезнь, да горе любого---изведут

После обеда полежи, а после ужина---походи

Баня всякого---лечит

Не по лесу болезнь ходит, а по---- людям

Здоровье сгубишь, новое не----купишь

**2 станция «Загадочная»**

Звучит свисток – забили гол,

Игра зовется как?  (Футбол)

Да, был вопрос довольно прост,

Теперь задам сложнее:

В игре есть шайба, клюшка, лед,

Играем мы в …(хоккей)

Им даже старик заниматься готов

В наш быстрый, стремительный век.

Но этот вид спорта проставил Борзов

И он называется …(бег)

Индейцы меня из ствола выжигали,

Похожа я чуть на пирогу,

Брезентовым фартуком обмотали

И в спорт проложили дорогу.

Спортсмен-одиночка стоит на колене,

Бывает, становятся двое,

Тут нужно особенное уменье,

Как называюсь я?  (Каноэ)

Натянуты мускулы, словно стрела,

Идут состязанья особого ранга.

И сила здесь больше, чем ловкость нужна,

В руках у спортсмена тяжелая … (штанга)

Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега…(лыжи)

В спортзале есть и слева щит,  
И справа, как близнец, висит,  
На кольцах есть корзины,  
И круг посередине.  
Спортсмены все несутся вскач  
И бьют о пол беднягу-мяч.  
Его две группы из ребят  
В корзины «выбросить» хотят.  
Достанут… и опять о пол!  
Игра зовётся …(баскетбол)

Он — «носитель» рюкзака,  
В туристическом походе,  
Посидеть у костерка  
Очень любит на природе.  
Хворост, прошлогодний лист  
Бросит в свой костёр …(турист)

Поле выкошено гладко,  
Ровненькое, как тетрадка.  
Только кто ж это поймёт?  
Странно всё! Наоборот!  
У обоих у ворот  
Нет совсем-совсем забора.  
Но зато спортсмены скоро  
Выйдут во поле гулять,  
Мяч один на всех гонять.  
Зрители со всех сторон!  
Что за поле? …(футбол)

В него играют вчетвером,  
Удобно сидя за столом,  
По кругу чей придёт черёд,  
Тот в цепь и камень свой кладёт.  
Придумали игру давно,  
Она зовётся ...(домино)

Он на огромную чашу похож.  
Болельщик туда по билету лишь вхож.  
Болеть на нём круто! «Спартак» — чемпион!  
Как улей гудит и гудит …(стадион)

Зимою на площадке  
Пол холодный, гладкий.  
Но довольны хоккеисты  
Скользким полом, ровным, чистым.  
Шишку тот себе набьёт,  
Кто вдруг шлёпнется на …(лёд)  
  
Вышел Ванечка на лёд,  
По воротам шайбой бьёт.  
Палкой шайбу бьёт Ванюшка?  
Нет! Не палкой. Это — …(клюшка)

Вот клюшкой, будто бы крючок,  
Гоняет чёрный пятачок  
По льду с азартом детвора.  
Хоккей — спортивная игра.  
Гоняют все один пятак.  
Зовут его ребята как? (шайба)

На поле лёд, забор вокруг,  
И нарисован в центре круг.  
По полю носится народ,  
Как будто ищет выход-вход.  
Для шайбы здесь — два входа.  
И что это? …(ворота)

Турнир идёт. Турнир в разгаре.  
Играем мы с Андреем в паре.  
На корт выходим мы вдвоём.  
Ракетками мы мячик бьём.  
А против нас — Андрэ и Дэнис.  
Во что играем с ними? В …(теннис)

Стань-ка на снаряд, дружок.  
Раз – прыжок, и два – прыжок,  
Три – прыжок до потолка,  
В воздухе два кувырка!  
Что за чудо-сетка тут?  
Для прыжков снаряд — …(батут)

**3 станция «Здорового питания»**

1.    Для чего человек кушает?

2.    Сколько времени человек может быть без еды?  (20-30 дней)

3.    Сколько времени человек может прожить без воды?  (3-7 дней)

4.    Расскажите, как надо правильно питаться.

Выберите из данного списка продуктов полезные: творог, конфеты, шоколад, сметана, мясо, рыба, чупа-чупс, кириешки, орехи, пироженое, пирожки, яблоки, молоко.

ИГРА «Съедобное-несъедобное»

**4станция «Культурная»**

За стол нужно садиться:

1)    В шапке

2)    В пальто и варежках

3)    Сняв верхнюю одежду и вымыв руки

Во время еды:

1)    Сначала нужно прожевать и проглотить пищу, а потом говорить

2)    Можно разговаривать с набитым ртом

3)    Важно откусывать самые большие куски

За столом некрасиво:

1)    Сидеть прямо

2)    Класть локти на стол

3)    Сидеть, поджав ноги на стуле

Тебе необходимо что-то достать с другого конца   стола. Ты:

1)    Встанешь на стул и сам достанешь

2)    Вежливо попросишь передать

Торт красиво есть:

1)    Руками, облизывая их от крема и крошек

2)    Руками, не облизывая их от крема и крошек

3)    Большой ложкой

4)    Маленькой ложкой

Из общего блюда вежливо брать:

1)    Самый большой кусок

2)    Крайний кусок

3)    Кусок, который лежит в центре

За едой люди:

1)    Читают книги

2)    Пишут письма

3)    Только едят и ни чем другим не занимаются

Косточки от компота и фруктов:

1)    Выплевывают на ложечку и кладут в блюдце

2)    Выплевывают на стол

3)    Выплевывают в руку и кладут в карман

Когда пьешь чай:

1)    Ложечку не оставляют в стакане

2)    Все время перемешивают чай

3)    Пьют из ложки

После еды ложки и вилки:

1)    Положи на скатерть

2)    Положи на тарелку

3)    Отдай хозяину

После еды губы и руки вытирай:

1)    О скатерть

2)    О рукав своей одежды

3)    Салфеткой

После еды:

1)    Молча и тихо выйди из-за стола

2)    Поблагодари

3)    Скажи, какое блюдо тебе не понравилось

**5 станция «Посчитай-ка»**

На лужайке, на лужайке

Дети прыгали, как зайки.

5 прыжков на левой ножке,

6 – на правой по дорожке.

Кто из вас сказать готов,

Сколько было всех прыжков?  (11)

Важны для здоровья, друзья, витамины,

И яблоки ест непременно Ирина.

12 лежало их в вазе, смотри,

А после обеда осталось лишь 3.

Сколько яблок съела Ирина?  (9)

Играли вечером в хоккей

Артемка, Игорь и Евсей.

На лед пришли 4 брата,

Сколько теперь хоккеистов, ребята?  (7)

В шахматы пришли играть

После школы 7 ребят.

3 из них мальчишки были,

Очень шахматы любили.

Сколько девочек пришло играть в шахматы? (4)

Ваня любит витамины,

Он купил 3 апельсина,

10 яблок, 2 банана.

Все в корзинке у Ивана.

Сколько всего фруктов купил Ваня?  (15)

В нашем классе 15 ребят,

Заниматься все спортом хотят,

3 пловчихи, 2 самбиста, остальные  - шахматисты.

Сколько шахматистов в классе?  (10)

Без здоровья, что за жизнь?

На турник – и подтянись!

Подтянулся 10 раз

Наш силач спортсмен Тарас

А его сосед Емеля

Один разик еле-еле.

 На сколько меньше подтягиваний сделал Емеля? (9)

«Я проснулся в 7 утра

И на стадион!» -

Так приятелям сказал

Ляпин Родион.

«Четверть часа на пробежку,

На зарядку полчаса,

И одну шестую часа

Слушал птичьи голоса».

Сколько времени был Родион на стадионе?  (55 мин)

**6 станция «Перевертышей»**

Человек – если он Человек с большой буквы – должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам.  Ребята, вам предлагается сейчас сделать это на бумаге. На листе перечислены пороки, а вам необходимо заменить их словами-антиподами.

1.    Лень – трудолюбие

2.    Лживость – честность

3.    Трусость – смелость

4.    Грубость – вежливость

5.    Жадность – щедрость

6.    Зло – добро

7.    Обжорство – умеренное питание

8.    Месть – незлопамятность

9.    Неряшливость – опрятность, аккуратность

10.  Невоспитанность – воспитанность

11.  Курение – здоровый образ жизни

12.  Пьянство – трезвость

13.  Наркомания – здоровый образ жизни

14.  Болезнь – здоровье

7 станция

«Спортивная»

- Ребята, чтобы попасть на следующую станцию на вашем пути образовалась преграда. Пройдите её, должен каждый из вас.

1. Попади в цель.

2. Пройди болото.

3. Проползи по бревну.

4. Охотник.

5. Тоннель.

1. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

2. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

3. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

4. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

5. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

 6. Кросс там выполняют дети

  Ты скорей беги туда,

  А не то придёт беда.

7. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

1. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

2. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

3. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

4. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

 5. Кросс там выполняют дети

  Ты скорей беги туда,

  А не то придёт беда.

6. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

7. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

1. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

2. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

3. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

 4. Кросс там выполняют дети

  Ты скорей беги туда,

  А не то придёт беда.

5. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

6. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

7. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

1. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

2. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

 3. Кросс там выполняют дети

  Ты скорей беги туда,

  А не то придёт беда.

4. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

5. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

6. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

7. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

1. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

2. Кросс там выполняют дети

  Ты скорей беги туда,

  А не то придёт беда.

3. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

4. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

5. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

6. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

7. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

1. Кросс там выполняют дети

  Ты скорей беги туда,

  А не то придёт беда.

2. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

3. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

4. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

5. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

6. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

7. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

Наш праздник подошёл к концу, надеюсь вы узнали много нового, а сейчас самое приятное награждение победителей и вкусный полезный обед.

Торжественное построение.

Награждение победителей ( под гимн РФ.).

ВКУСНЫЙ ОБЕД.