***Сценарий мероприятия,***

***посвященного празднику «День Здоровья»***

***ко Всемирному дню отказа от табака***

***«Бросай курить, или школа – зона вне курения»***

**1 Ведущий.**Начинаем новый день,

Прогони скорее лень,

          Спать кончай, глаза протри,

                                                       День здоровья 1,2,3

**Вместе:**Здравствуйте, ребята!

**2 Ведущий**                        Сегодня в нашей школе праздник.

                                                       Сегодня чудесный и радостный день.

                                                       И ветер затих, озорник и проказник,

                                                       И тучи открыли небесную синь.

                                            У вас в душе отличная погода,

                                            Хотя вам всем волненья предстоят.

                                            Уже дрожат спортивные рекорды,

                                            Предчувствуя, что им не устоять.

**1 Ведущий.**Праздник мяча и скакалки у нас.

                                                      Мы собрались в этом зале сейчас,

                                                      Чтоб уменья свои показать,

                                                      Силу и волю свою доказать.

**Ведущий.** Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час. Не верите? Проверьте сами! Итак……………

**Выступление агитбригады**

**Вед:** Привет, мальчики, девочки,

а точнее - школьники!

А что такое ученик?

Это портфель и тысяча книг!

Это в кармашках – школьные принадлежности

И, конечно же, разные мелочи.

(Ведущий держит свой портфель, на последних словах из него высыпаются

карандаши, учебники и пачка сигарет.)

**Вед:** А что это за коробочка? Сигареты? Откуда? Я же не курю! Может, это не мой портфель? Мой! Ой, а может, это кто-нибудь мне специально подкинул? Но кто? Так-так-так, надо срочно вспомнить всех, кто курит в нашей школе, в общем, курильщиков.

**Вед:** Эх, лучше бы учились по всем предметам на пятерки, чем курить эту гадость! И кто их только этому учит? Учителя точно не учат. Тогда почему же и на школьном крыльце, и на школьном дворе ребята держат эти пачки сигарет в руках? (Читает, что написано на пачках.) «Курение убивает!», «Курение – это яд!», «Никотин – смерть!» Вот бы взять и спросить этого Никотина, что он сам думает о курении.

**Голос в записи:** А ты коробочку потри.

Я Никотин, живу внутри… Кхе - кхе…

**ВЕД:** Ой, что это? Кто это? Ребята, страшно, но я попробую.

**Голос:** Я, Никотинояд,

Предупреждаю всех ребят:

Куренье – вред, куренье – зло,

Кто курит, тем не повезло!

От сигарет ребенок слаб,

Болеет часто и хандрит.

У всех, кто сигареты курит,

Очень скучный, мрачный вид.

Страдают легкие, сердце, сосуды,

У курящих часто болят зубы.

Кто с Никотином дружен,

Здоровью тот не нужен!

**Вед:** Так вот какой ты, Никотин, вредный и опасный! Сам все про это знаешь, а людей курить заставляешь. А они курят, кашляют, задыхаются.

**Сценка.**

**Курильщик:** Я вчера накурился до чертиков,

До галлюцинаций и до сильных коликов.

И приснился мне страшный сон,

Что у меня зазвонил телефон.

Кое-как я добрался до точки,

Спрашиваю: «Кто говорит?»

**Почки:** Здравствуйте, это Почки!

Мы давно позвонить хотели,

Да все как-то стеснялись, не смели.

Проходили и дни, и недели,

Никотин мы терпели, терпели…

Но вчера нас почти загубили

И ядом сигаретным задушили.

Пожалейте нас, очень вас просим,

А не то работать мы бросим.

**Курильщик:** А потом позвонило Сердечко…

**Сердце:** Позвольте сказать хоть словечко!

У меня уже аритмия,

Я едва стучу, мама - миа!

Я с работой еле справляюсь,

Задыхаюсь я, задыхаюсь!

Я болею, я очень страдаю!

Ах, зачем, неразумный хозяин,

Куришь табак без ума?

В аорте инфекция у меня.

**Курильщик:** У меня аж слеза побежала:

Сердце мне так жалко стало.

Но только до кровати добрался,

Снова звонок раздался.

**Печень:** Это Печень вас беспокоит.

Может, бросить курить все же стоит?

Ну, зачем надо мной издеваться?

Я уже никакая, признаться.

**Курильщик:** А я тут как закричу:

«Слушать вас я не хочу!

Я устал, я вспотел, валюсь с ног…»

А следом раздался звонок.

**Легкие:** Это Легкие ваши на проводе.

Мы в тумане сплошном и копоти.

В дыме, нас полностью скрывшем,

Приток кислорода закрывшем.

Еле дышим мы, еле дышим!

Пожалейте нас, ради бога,

Дайте передохнуть немного!

**Курильщик:** Голова моя разболелась!

Закружилось все, завертелось!

И упал я без чувств, без памяти

Среди комнаты, словно памятник.

Очнулся когда, как вскочу,

Как пачку эту схвачу

И с размаху в окно кидаю…

Все! Бросаю курить! Бросаю!

**Вместе:** Скажем громко, скажем дружно:

От куренья только вред!

Скажем сигаретам нет.

**Вед.** Желаем вам удовольствие находить в чтении книг и любимом увлечении – в спорте, в танцах и в пении, но никак не в курении!

**Ведущий.** У нас сегодня «День здоровья».

Этот праздник посвящен ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ,

который отмечают 31 мая.

**2 Ведущий.**В сегодняшнем Дне здоровья принимают 3 участие команды:

**1 Ведущий.**По плечу победа смелым,

                                                  Ждет того большой успех,

                                                  Кто, не дрогнув, если нужно,

                                                  Вступит в бой один за всех.

**2 Ведущий**                  Пусть жюри весь ход сраженья

                                           Без промашки проследит.

                                           Кто окажется дружнее,

                                           Пусть, друзья, и победит!

**Спортивные состязания:**

**Участники соревнований:**

В спортивных мероприятиях принимают участие учащиеся 2-8,10 классов, классные руководители, воспитатели и другие педагоги школы.

**Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство проведением дня здоровья осуществляет администрация школы, непосредственное руководство возлагается на учителей физической культуры.

**Условия проведения:**Соревнования проходят по этапам.

**1 этап «Быстрее! Выше! Сильнее!»**

1. прыжки в длину с места;
2. отжимания в упоре;
3. поднимание туловища (пресс) 30 сек.;
4. вис на перекладине (подтягивания);
5. прыжки со скакалкой (30 сек).

Условие выполнения – нормативы . Уложился в норматив – 1 балл

**2 этап  *«Сила духа».***

*На стуле лежит коробка, в которой находятся 5 воздушных шаров и 5 веревок. По команде**судьи капитан добегает до стула (расстояние 15 метров), берет коробку и несет своей команде. Участники команды надувают по шарику и завязывают его. Затем поднимают шарик вверх.*

*Время выполнения задания фиксируется:*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек. – 1 балл*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек. – 2 балла*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек. – 3 балла*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек. – 4 балла*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сек. – 5 баллов*

***3 этап «Колодец».***

*Бег с подбиванием ракеткой для бадминтона (или настольного тенниса) шарика. Не касаясь руками, шар необходимо загнать в ведро (или корзину). Участник бежит обратно к команде, и передает ракетку следующему участнику. Побеждает та команда, которая в ведро (или корзину) за 2 минуты положит больше шаров.*

**4 этап «Самый меткий»**

*Стрельба из пневматической винтовки*

***5 этап Викторина***

**Вопросы викторины**

1. Напиток, названный в честь великого футболиста (Кофе «Пеле»).
2. «Летние» коньки (Ролики).
3. Куда надо забить гол? (В ворота).
4. Площадка для игры в теннис (Корт).
5. Зимняя спортивная площадка (Каток).
6. Главный человек на спортивной площадке (Судья).
7. Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за ….. (*мячом*).

1. На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик –

Кричат все: Шайба! Клюшка! Бей!

Веселая игра….. (*хоккей*).

1. Два березовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи.

И зовут их …(*лыжи*).

1. Кто на льду меня догонит?

             Мы бежим вперегонки.

             А несут меня не кони,

             А блестящие…. (*коньки*).

1. Один удар ракеткой –

Волан летит над сеткой.

Сережа хоть и сильно бил,

Воланчик в сетку угодил.

Сегодня победил Антон.

Во что играли? В…. (*бадминтон*).

1. В спорте принято мечтать

               О любой награде,

               Но важнее побеждать

               На… (*олимпиаде*).

13.Два ремня висят на мне,

Есть карманы на спине.

Коль в поход идешь со мной,

Я повисну за спиной (*рюкзак*).

14.Я конем рогатым правлю.

Если этого коня,

Я к забору не приставлю,

Упадет он без меня (*велосипед*).

15.            Не пойму, ребята, кто вы?

             Птицеловы? Рыболовы?

             Что за невод во дворе?

             -Не  мешал бы ты игре.

              Ты бы лучше отошел,

              Мы играем в … (*волейбол*).

1. К лежебоке у реки

Притащил я две руки,

По бокам приладил

И поплыл по водной глади (*лодка*).

17.              Две полоски на снегу

              Оставляю на бегу.

              Я лечу от них стрелой,

              А они опять за мной (*лыжи).*

1. По пустому животу

Так, что мне невмоготу,

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки (*футбольный мяч)*.

19.               Взял дубовых два бруска,

               Два железных полозка.

               На бруски набил я планки,

               Дайте снег. Готовы…*(санки).*

20.Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой… *(велосипед).*

***6 этап «Веселая зарядка»*** *Музыкальная физкультминутка*

Эй, Лежебоки, ну- ка вставайте!

На зарядку выбегайте,

Хорошенько потянулись,

Наконец-то вы проснулись  
Начинаем! Все готовы?

Отвечаем: -Все готовы!  
Начинаем! Все здоровы?!

Отвечаем: Все здоровы!  
Становитесь по порядку, на веселую зарядку.  
Приготовились, начнем и все вместе подпоём.

Припев: Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать! (вот так)  
Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Еще раз!

Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять!

Все разрабатываем руки! Нету места больше скуки!  
Все разрабатываем плечи чтоб походу было легче!  
Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.  
Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее.

Припев: Солнышко лучистое любит скакать,

С облачка на облачко перелетать (все вместе)  
Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять!

Еще раз!  
Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять!

Так, приготовьтесь, сей момент,

Очень важный элемент  
Надо пополам согнуться и руками земли коснуться!  
Ну-ка, ноги не сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!  
Молодцы! все постарались,

Разогнулись, отдышались.

Припев: Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать! Вот так вот  
Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Еще раз!

Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Не халтурить!

Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять!

Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи.  
А жирафы и слоны скачут прямо до луны.  
Кошки, белки, утки, свинки,

Все на утренней разминке  
Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья.

Припев:

Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать!  
Раз, два, три, четыре, Раз, два три, четыре  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять!

С чувством полного удовлетворенья

в заключенье упражненья,  
Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!  
Прям до неба дотянись выдыхаем, руки в низ!  
поздравляем, все в порядке, молодцы!

Конец зарядки!

Припев:Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать!

все вместе!  
Раз,два,три,четыре, раз,два три,четыре  
Раз,два,три,четыре,пять!

Еще раз!

Раз,два,три,четыре, раз,два,три,четыре,  
Раз,два,три,четыре,пять!

*7 этап* ***(эстафета) «Поезд»***

*Капитан – паровоз, игроки – вагоны. По команде «Марш» паровоз бежит вокруг поворотной стойки, подбегает к команде, «цепляет» один «вагон» (зацепление обязательно правой рукой за левую) и так бегут вдвоем вокруг стойки и обратно, «цепляют» третий вагон и т.д.*

*Если в пути произошла «авария», упали «вагоны», расцепился «состав», - команда останавливается, устраняет аварию и только потом продолжает эстафету. Побеждает «паровоз», первый пришедший к финишу*

**Определение победителей соревнований, награждение:**

Победителей определяют по лучшим результатам и награждают дипломами.

**Ведущий 1:**Поздравляем!!!

Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

**1 Ведущий.**Со спортом дружите, в походы ходите,

                      И скука вам будет тогда нипочем.

                      Мы праздник кончаем и вам пожелаем

                      Здоровья, успехов и счастья во всем.

**2 Ведущий.**Праздник веселый удался на славу

                      Я думаю всем он пришелся по нраву.

                      Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

                      Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

**Ведущий 2:**Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день: и в школе, и дома. Растите крепкими, здоровыми и ловкими!

**Ведущий 1:** Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движенье – жизнь”, “ В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”. Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч на спортивных площадках!

Музыкальный номер

«Песня о здоровом образе жизни»

«Песня о здоровом образе жизни»

*Посмотри, как ярко солнце светит  
Облака по небу проплывают,  
Чувствуешь, как нежно дует ветер,  
В волосах твоих он играет.  
А ты идешь красивою походкой,  
Твое кредо- позитивно мыслить.  
Ты для всех прекрасная находка,  
Ты ведешь здоровый образ жизни.*

*Припев:  
Я хочу тебе рассказать, (все поют)  
Это очень просто независимым стать,  
Чтобы долго, красиво и здорово жить-  
Ты должен первым делом себя изменить.  
Одолев, все вредные привычки,  
Ты найдешь ко всем сердцам отмычку.  
Знаешь это, это так несложно,  
Стоит захотеть и все возможно*

Ты всегда - пример для подражанья

И об этом все в округе знают

По плечу любые испытанья

И ничто тебя не напрягает

Если даже неприятности коснуться

Только о хорошем твои мысли

На тебя все могут оглянуться

Ты ведешь здоровый образ жизни