**Тема: День здоровья**

**Цель:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:** создание положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Ход мероприятия:**

**Учитель:**

*Приветствуем всех, кто время нашел*

*И в школу на праздник здоровья пришел!*

*Пусть осень стучит листопадом в окно,*

*Но в зале у нас тепло и светло!*

*Приветствуем всех, кто время нашел*

*И в школу на праздник здоровья пришел!*

*Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,*

*Нам* [***спорт***](http://festival.1september.ru/articles/615091/) *с физкультурой, как воздух нужны!*

Здравствуйте! Сегодня наш праздник посвящается всему, что связано со здоровьем. Как заниматься [**спортом**](http://www.zatebya.ru/) и физкультурой, соблюдать гигиену, закаляться, умело отдыхать и хорошо трудиться.

- Но что же значит слово здоровье?

**1 Ученик:**Здоровье – это когда тебе хорошо!

**2 Ученик:** Здоровье – это когда ничего не болит!

**3 Ученик:**Здоровье – это красота!

**4 Ученик:** Здоровье – это сила!

**5 Ученик:** Здоровье – это гибкость и стройность!

**6 Ученик:** Здоровье – это выносливость!

**7 Ученик:** Здоровье – это гармония!

**8 Ученик:** Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

**9 Ученик:**Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 5 этаж!

**10 Ученик:** Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

**11 Ученик:** Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

**Учитель:**Ребята, вы все правы. “Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

**Учитель:** Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают все.

**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

**3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**5 Ученик:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

**6 Ученик:**

Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить –

Научись его ценить!

**Учитель:**Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки. Для чего нужна зарядка?

*Звучит музыка «Смешной человечек» выезжает на велосипеде веселый гном.*

***Гном:*** Подождите, подождите! Ой-ой! Опоздал.

*Достаёт подушку. Обвязывает голову и ложится на подушку, стонет.*

***Учитель:*** Гном, ты чего это разлёгся? Вставай! У нас спортивный праздник, а ты лежишь!

***Гном:*** Я опоздал! Я так спешил, торопился, и наверное заболел. И никто меня уже не вылечит.

***Учитель***: Ребята, что же делать? А, я знаю, Гному может помочь вот такая большая конфета. *Отдаёт Гному конфету.*

***Гном:*** Ой, полегче стало!

***Учитель:*** Ну раз тебе полегчало, рассказывай, что с тобой приключилось. Почему у тебя в рюкзаке столько вещей?

***Гном:*** Я узнал, что сегодня у ребят спортивный праздник, и решил прийти к ним. А у меня на крыше чего только нет для этого праздника! Я всего набрал и принёс, но так спешил, так устал, что стало плохо.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват.

Но поверь те мне, ребята,

В этом я не виноват!

***Учитель:*** А скажи-ка, Гномик, нам, чем ты занят по утрам?

***Гном:*** Я ребята, долго сплю, до обеда я храплю.

***Учитель:***

Расскажи нам по порядку.

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою закаляешься?

***Гном:***

Нет! Зарядки –то ребята, я не делал никогда.

Закаляться? Страшно братцы: ведь холодная вода!

Может средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать, От других не отставать!

***Учитель:***

Есть такое средство, есть!

Сладостей поменьше есть!

Утром долго не валяться,

физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать!

Душ холодный принимать!

***Гном:*** У-у-у, чешет затылок.

***Ребята:*** Ничего не бойся Гном, ты же не трусишка! Рядом с нами ты в вставай, всё за нами повторяй!

Учитель физкультуры командует: “На зарядку - становись!” и Гном вместе со всеми учащимися, педагогами выполняет комплекс утренний зарядки.

**Комплекс ОРУ в движении.**

**Все:** Здоровье в порядке –

             Спасибо зарядке!

**Учитель:**Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются [**спортом**](http://festival.1september.ru/articles/615091/).

[***Спорт***](http://festival.1september.ru/articles/615091/)*, ребята, всем нам нужен.*

*Мы со спортом крепко дружим!*

*Спорт – помощник!*

*Спорт – здоровье!*

*Спорт – игра!*

*Всем физкульт – ура!*

А теперьпродолжаем день здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

**1 эстафета «Конники-спортсмены»**

Все играющие — лошадки. На противоположной стороне от команд находятся обручи – стойла.

Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу: «В стойла!» все бегут, стараясь схватить за обруч. Чья последняя команда добежит к стойлу, та и проиграла. Игру повторяют три-четыре раза. Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

**2 эстафета «Эстафета зверей»**

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди стоящими проводится стартовая линия. По команде учителя участники команд должны попрыгать до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" - как зайцы и т. д.

**3 эстафета «Встречная эстафета с обручем и скакалкой»**

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

**4 эстафета «Эстафета с обручами»**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

**5 эстафета «Прыжки по кочкам»**

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле.

**6 эстафета «Сделай фигуру»**

 Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу взрослого они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т. п. Взрослый отмечает, чья фигура интереснее. После нескольких повторений можно предложить детям придумать фигуры парами, тройками, а также из определенных исходных положений (только стоя, стоя на коленях, на четвереньках).

**Построение подведение итогов**

***Учитель:*** Ну ребята тренировку провели вы очень ловко!

Ребята, всегда помните крылатые фразы: “

[**Спорт**](http://festival.1september.ru/articles/615091/) и движенье – жизнь”,

“ В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно [**спорт**](http://festival.1september.ru/articles/615091/), друзья, любить”.

Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч на спортивных площадках!