**Сценарий спортивного праздника "День здоровья"**

 [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/sport)

Ежегодно в апреле во всем мире отмечается Всемирный день здоровья. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. Традиционно в этот день в нашем лицее проходит спортивный праздник, в котором участвуют школьники. Отвечая за пропаганду здорового образа жизни, вхожу в творческую группу по организации и проведению всех мероприятий по укреплению и сохранению здоровья школьников. Предлагаю сценарий проведения спортивного праздника “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.

**Программа Дня здоровья:**

1. Линейка, посвященная Всемирному дню здоровья.
2. Презентации о ЗОЖ
3. Мероприятия в спортивном зале.
4. Выпуск листков здоровья.
5. Викторины.

**Оформление:**

В рекреации перед спортивным залом вывешены плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”, на стенах спортивного зала плакаты: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”, “Здоровье – всему голова”, “Спорт и движенье – жизнь!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

**Ход проведения мероприятия:**

**Линейка, посвященная Всемирному дню здоровья**

**Ведущий 1:**Добрыйдень,дорогие друзья! Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

(Дети – по 1 ученику от каждого класса по очереди говорят, что для них значит это слово).

**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 4 этаж!

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

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

**Ведущий 2:**Ребята, вы все правы. “Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

**Ведущий 1:**Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. “Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры”.

**Ведущий 2:**Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают даже второклашки.

(Учащиеся 2 класса рассказывают стихотворение).

**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!

**Ведущий 1:**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?

**2 Ученик:**

Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

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

Мы выходим на площадку
Начинается зарядка.
Шаг на месте – два вперед,
А потом наоборот.
Руки вверх подняли выше.
Опустили – четко дышим.
Упражнение второе.
Руки набок. Ноги врозь
Так давно уж повелось.
Три наклона сделай вниз,
На четыре поднимись!
Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться будем дети!
Раз - направо, два – налево.
Укрепляем наше тело.
Приседанья каждый день
Прогоняют сон и лень.
Приседай пониже,
Вырастешь повыше.
В заключенье в добрый час
Мы попрыгаем сейчас.
Раз, два, три, четыре –
В дружбе мы живем и мире!

**Ведущий 1:**Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, ребята, всем нам нужен.
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Всем физкульт – ура!

**Ведущий 2:**

Приветствуем всех,
Кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

**Ведущий 1:**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!

**Спортивные тесты:**

**Участники соревнований:**

В спортивных мероприятиях принимают участие учащиеся 1-10 классов..

**Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство проведением дня здоровья осуществляет администрация школы, непосредственное руководство возлагается на учителей физической культуры, ответственного за здоровый образ жизни.

**Условия проведения:**Соревнования проходят по 6 этапам.

1. прыжки в длину с места;
2. отжимания в упоре;
3. поднимание туловища (пресс);
4. наклоны туловища вперед (развитие гибкости);
5. вис на перекладине (подтягивания);
6. гантели (развитие силы).

**Определение победителей соревнований, награждение:**

Победителей определяют по лучшим результатам и награждают медалями и дипломами.

**Ведущий 1:**Поздравляем!!!

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

**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!

**Ведущий 2:**Ребята! Наш День здоровья продолжается: вас ждут листки здоровья и экскурсии по экологическим тропам.

(Под звуки спортивного марша участники соревнований и болельщики выходят из зала)