**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

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

**Задачи:**

* пропагандировать здоровый образ жизни;
* заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
* стимулировать желание школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

**Программа Дня здоровья:**

1. Линейка, посвященная Всемирному дню здоровья.
2. Утренняя зарядка.
3. Эстафетные игры.
4. Выпуск листков здоровья.
5. Экскурсия по экологическим тропам.

**Оформление:**

Плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”, “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 :**Добрыйдень,дорогие друзья! 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).*

**-** Здоровье – это когда тебе хорошо!

**-** Здоровье – это когда ничего не болит!

**-** Здоровье – это красота!

**-** Здоровье – это сила!

**-** Здоровье – это гибкость и стройность!

**-** Здоровье – это выносливость!

**-** Здоровье – это гармония!

**-** Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

**-** Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

**-** Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

**-** Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

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

**«Доскажи словечко»**

\*\*\*

 Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … ЗАРЯДКУ

\*\*\*

Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём!

Не угнаться за … МЯЧОМ

\*\*\*

На ледяной площадке крик,

К воротам рвётся ученик –

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Весёлая игра… ХОККЕЙ

\*\*\*

Два берёзовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи

И зовут их - … ЛЫЖИ

\*\*\*

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие … КОНЬКИ

\*\*\*

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки,

Дайте снег! Готовы … САНКИ

\*\*\*

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … ВЕЛОСИПЕД

\*\*\*

Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь … ЗУБЫ

 \*\*\*

Я беру гантели смело —

Тренерую мыщцы … ТЕЛА

 \*\*\*

Подружилась с физкультурой —

И горжусь теперь ФИГУРОЙ

 \*\*\*

Стать сильнее захотели?

Поднимайте все … ГАНТЕЛИ

 \*\*\*

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая … МИКСТУРА

 \*\*\*

Не везёт сегодня Светке —

Врач дал горькие … ТАБЛЕТКИ

 \*\*\*

Повезло сегодня Юле

Врач дал сладкие … ПИЛЮЛИ

 \*\*\*

Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех … БОЛЕЗНЕЙ!

 \*\*\*

С детства людям всем твердят:

Никотин — смертельный … ЯД

 \*\*\*

Хоть ранку щиплет он и жжёт

Лечит отлично — рыжий …ЙОД

 \*\*\*

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон … ЗЕЛЁНКИ

 \*\*\*

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с …. МЫЛОМ

 \*\*\*

Мне поставила вчера

Два укола … МЕДСЕСТРА

 \*\*\*

Бормашины слышен свист —

Зубы лечит всем … ДАНТИСТ

**Ведущий :**Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Ребята! 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?

(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 :**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!

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!

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!

**Участники соревнований:**

В спортивных мероприятиях принимают участие учащиеся 1-4 классов

Прежде чем начать состязание прошу вас произнести клятву.

«Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!»

Команды повторяют дружно клятву.

**Спортивные эстафеты:**

**1.Тоннель**

Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом. На расстоянии 9м от линии старта стоит игрок и держит обруч с мешком, а далее стоит фишка. По сигналу игрок бежит, пролезает через обруч с мешком, оббегает фишку и возвращается в команду. Затем задание выполняет второй, третий и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

**2. Перенос флагов**

Команды стоят в две колонны. На расстоянии в 10 метров перед ними флажки. По свистку стоящий первым в колонне обегает флажок, бежит за вторым, берёт его за руку и они вместе бегут к флажку. Первый остаётся возле флажка, а второй бежит за следующим. Эстафета считается завершенной, когда последний игрок из каждой команды «переберётся на другую сторону». Выигрывает та команда, которая быстрей выполнит задание.

**3. Мини-полоса  препятствий**

По команде первый участник добегает до кронштейна (стоит на мате) перепрыгивает его, затем выполняет кувырок вперед (на мате), огибает стойку, выполняет кувырок (на мате), добегает до кронштейна, пролезает по-пластунски и передает эстафету следующему.

**4. Гонка крабов**

Первые номера садятся на площадку, опираясь руками сзади. По сигналу они начинают передвигаться, оторвав от пола таз, перебирая руками и ногами. До контрольной линии они передвигаются лицом вперед, а обратно  — спиной вперед.

**5. Гонка мячей**

Впереди стоящий берет в руки мяч и между ног передает ему сзади стоящему. Тот в свою очередь передаем мяч третьему и так далее. Последний с мячом оббегает флажки и становится в начале колонны. Игра продолжается до тех пор, пока игрок стоявший первый в начале конкурса, опять не окажется на первом месте.

**6. Буксировка**

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

**7. Бег со скакалкой**

1-ый бежит по сигналу до флажка и обратно, прыгая через скакалку. Затем кладет ее за 2 м , не добегая до своих.

**8. Распорядок дня**

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня.  (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон` `обед`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

**9. Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

**Определение победителей соревнований, награждение:**

Победителей определяют по лучшим результатам и награждают медалями и дипломами.

**Ведущий :**Поздравляем!!!

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

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

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

подъем ужин

свободное время

завтрак зарядка

домашняя работа

прогулка школа

сон обед