**Сценарий праздника "День здоровья"**

***Автор-составитель СамокрайняяТ.Н., учитель математики МБОУ «СОШ№19 с углубленным изучением отдельных предметов», г.Черногорск, республика Хакасия.***

Подготовка Дня здоровья.

 Каждый класс объединяется в команду, выбирает командира, название и девиз своей команды

*Цели и задачи:*

*• Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.*

*• Организация досуга учащихся.*

*• Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.*

*• Закрепление и совершенствование умений и навыков, учащихся полученные ими на уроках.*

*• Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.*

*• Формирование физической красоты, силы, ловкости.*

**Ведущий:**

 - Дорогие наши [друзья](http://www.zatebya.ru/pozdravleniya/s-dnem-rojdeniya-drugu-1.html) и гости, здравствуйте! Друг другу говорить слово «здравствуй» – значит, желать крепкого здоровья.
Здравствуйте! Сегодня наш праздник посвящается всему, что связано со здоровьем. Как заниматься спортом и физкультурой, соблюдать гигиену, закаляться, умело отдыхать и хорошо трудиться.

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

 Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт-привет!

**Ведущий:**  ЗДОРОВЬЕ - Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит: «ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ»

Внимание на экран!!! ФИЛЬМ

На спортивную площадку

 Приглашаем, дети, вас.

 Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

Ведущий:- Прошу команды приготовиться и сдать рапорта

представят свою команду, назовут девизы, получение маршрутных листов

 ***А сейчас перед началом соревнования прошу 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!

**Ведущий:**
- А сейчас наши участники покажут, какие они умелые, ловкие и сильные.

**Станция1 : «Распорядок дня».**

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

**Станция 2 : *“*Угадай-ка”**

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

4.Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

5.Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

7.Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

8.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет и про нос (носовой платок)

9.И в жару, и в гололед

Захочу - и дождь пойдет,

Зашумит над головой,

Дождь придет ко мне домой. (Душ)

10. жар, головные боли, плохой аппетит,

выпей отвар моих листьев

мгновенно забудешь о них.

листик с глянцем, ягодки с румянцем,

а сами кусточки не выше кочки. (брусника)

 **Станция 3 :** **«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. Болезнь – здоровье

9. Неряшливость – опрятность, аккуратность

10. Курение – здоровый образ жизни

**Станция 4 : «Посчитай-ка»**

1. 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)

1. 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)

1. Играли вечером в хоккей

Артемка, Игорь и Евсей.

На лед пришли 4 брата,

Сколько теперь хоккеистов, ребята? (7)

1. В шахматы пришли играть

После школы 7 ребят.

3 из них мальчишки были,

Очень шахматы любили.

Сколько девочек пришло играть в шахматы? (4)

1. Ваня любит витамины,

Он купил 3 апельсина,

10 яблок, 2 банана.

Все в корзинке у Ивана.

Сколько всего фруктов купил Ваня? (15)

1. В нашем классе 15 ребят,

Заниматься все спортом хотят,

3 пловчихи, 2 самбиста, остальные - шахматисты.

Сколько шахматистов в классе? (10)

1. 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)

1. «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)

**Станция5 : « Собери пословицу»**

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

**Станция6 : «Здорового питания»**

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

**Станция 7 :** «СОСТЯЗАНИЕ ЛУЧНИКОВ»

**Стрельба из луга – древнейший вид спорта. Он включен в олимпийскую программу. Мы с вами несколько изменим суть игры. По одному человеку от команды получают по три луковицы, встают у стартовой линии и должны постараться забросить лук в «мишень». Мишенью у нас будут служить ведерки, которые находятся на расстоянии 8-10 шагов от старта.**

**Станция 8 :** **Полезно - вредно**

1. Читать лежа. (Вредно.)

2. Смотреть на яркий свет. (Вредно.)

3. Смотреть близко телевизор. (Вредно.)

4. Оберегать глаза от ударов. (Полезно.)

5. Промывать по утрам глаза. (Полезно.)

6. Тереть глаза грязными руками. (Вредно.)

7. Читать при хорошем освещении. (Полезно.)

8. Ковырять в ухе палочкой. (Вредно.)

9. Слушать музыку в наушниках. (Вредно.)

10. Чистить уши. (Полезно.)

11Не надевать шапку в холодную погоду. (Вредно.)

12. Делать пирсинг. (Вредно.)

13. Посещать лор-врача в качестве профилактики каждый год. (Полезно.)

14. Промывать уши большой струей воды. (Вредно.)

15. Постоянные бутерброды. (Вредно.)

16. Свежевыжатый сок. (Полезно.)

17. Свежие овощи, фрукты. (Полезно.)

18. Жареная картошка. (Вредно.)

19. Острые приправы. (Вредно.)

20. Газированная вода. (Вредно.)

21. Регулярное питание. (Полезно.)

22. Молочные продукты. (Полезно.)

23. Крепкий кофе. (Вредно.)

**ФЛЕШ - МОБ «Танцуй ради жизни»**

Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

Ведущий:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!” Так что будьте здоровы!

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудет,

Пусть добрым будет ум у вас,

А сердце умным будет

Вам от души желаю я,

Друзья, всего хорошего.

А все хорошее друзья,

Дается нам недешево.