Вед: Здравствуйте уважаемые зрители: учителя, участники соревнований и их болельщики!

(На экране слайд № 1: НЕДЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА!)

Начинаем наш спортивный праздник посвящённый открытию недели физической культуры и спорта в нашей школе.

Чтец №1

Кто со спортом с детства дружен

Тот здоров и весел каждый день

Если спорт как воздух нужен

Заниматься никогда не лень!

Чтец № 2

Чтобы телом, душой закаляться

Чтобы бодрым, здоровым расти

Надо спортом всегда заниматься

С физкультурой по жизни идти

Чтец № 3

Спорт отлично развивает

Закаляет тело, крепит дух

И учиться помогает

Спорт надёжный, славный, верный друг!

Ребята, сегодня уже много хороших слов прозвучало о пользе занятий физической культурой и спортом.

Существует даже известная всему миру ода о спорте, а мы предлагаем вам попробовать сочинить совместное стихотворение. Для этого каждый класс должен зарифмовать 4 строчки (о ЗОЖ, физ-ре, спорте и тд. Предлагает учащимся составить спортивный калейдоскоп)

Вед: Что даёт человеку спорт?

Лучше всех на этот вопрос ответил Пьер де Кубертен - тот, кому человечество ХXIвека обязано возрождением Олимпийских игр на планете Земля.

(На экране слайд № 2: Барон Пьер де Кубертен (1863-1937) – инициатор возрождения Олимпийских игр, выдающийся деятель международного движения; второй президент Международного олимпийского комитета (МОК)

В древности на время Олимпийских игр прекращались все войны. Древние высоко ценили занятия физическими упражнениями и гимнастикой, считали их необходимым атрибутом поддержания в человеке физической красоты и гармонии.

А что же было с теми, кто не любил заниматься физической культурой? Об этом нам расскажут учащиеся 8А класса.

Сценка

(На экране слайд № 3: СВЯЩЕННАЯ ГОРА ОЛИМП (НАШЕ ВРЕМЯ)

участники сценки - **Боги:** **Зевс**, **Афина**, **Афродита**, **Геркулес** (в спортивном древнем наряде**), ученик со справкой**, два ученика в спортивной форме (спортсмены).

выходят участники сценки **Зевс**, **Афина**, **Афродита.**

**Зевс:**Продолжаем заседание. Переходим к следующему вопросу. Гиподинамия: Слыхали такое слово?

**Боги:** Гиподинамия: Что это такое?

Слайд № 4 ( Понятие гиподинамия)

**Зевс:** Болезнь ХХI века. (Хлопает в ладоши). Ввести!

(Спортсмены вводят **Геркулеса** и уходят. Боги глядят с восхищением.)

**Афродита:**Да это же Геркулес!

**Боги:** О, красавец! Вот это наша работа.

**Зевс:** Но когда это было?

Слайд № 5 (Кто такой Геркулес)

**Афина:** Три миллиона 575 тысяч лет назад.

**Зевс:** А теперь? Что мы имеем в данный текущий момент? Внести!

(Спортсмены вносят ученика.)

**Геркулес**: Ты откуда такой взялся?

**Ученик:** Из школы.

**Боги:**Откуда, откуда?

**Ученик:** Из школы.

**Геркулес:** А ты на физкультуру-то ходишь?

**Ученик:** Не-а. У меня справка.

**Зевс:** Что?!

**Афина:** Это, Великий Зевс, могучий манускрипт. Стоит его показать учителю, и можно ничего не делать.

**Зевс:** А что: сии документы у всех есть?

**Геркулес:**Нет, но у них есть ещё два магических слова: "Забыл форму".

**Зевс:**Зарядку по утрам делаешь?

**Ученик:** Нет.

**Геркулес:** Ну, хоть в школу-то пешком ходишь?

**Ученик:** Не-а. На автобусе езжу.

**Боги** (указывая на него): Вот она гиподинамия.

**Афродита:** Чем же ты занимаешься?

**Ученик:** Учусь. Завтра у меня сочинение по литературе. Пять стихов задолжал. Да ещё реферат по географии. Сами бы попробовали! Времени-то не хватает.

**Геркулес:** А Пифагор?! Учёный. Великий математик. А был олимпийским чемпионом в кулачном бою.

**Афина:** А Платон? Великий философ. Всю жизнь занимался гимнастикой и до глубокой старости сохранил юношескую силу.

**Зевс:** Выходит, к Эребу под хвост всю нашу работу?

**Геркулес:** На колесо и выстегать его! В Тартар его! В мешок - и к Посейдону!

**Зевс:** Со скалы его сбросить.

**Боги:** Правильно! (Боги хватают хилого ученика.)

**Ученик:** Ой, ой! Не надо! Я больше не буду.

**Зевс:** Ну что, извлёк урок?

**Ученик:** Извлёк, убедили. Буду каждый день делать зарядку. Запишусь в спортивную секцию. Не пропущу ни одного урока физкультуры.

**Зевс:** То-то. Запомни: Спорт - это здоровье.

**Геркулес:** Спорт - это крепкие мышцы.

**Афина:**

В спорте во все времена  
Воля стальной быть должна.

Вед: Ребята теперь вы поняли, как важно заниматься физической культурой?

А сейчас, чтобы вы об этом никогда не забывали, мы все вместе споем спортивный гимн нашей школы.

(На экране слайд № 6: Спортивный гимн (слова)

**«Физкультура и спорт» ( на мотив песни «Я люблю тебя жизнь!»**

**муз. Э. Колмановского)**

Физкультуру и спорт

Любим всей мы душой безгранично!

Спорт нам радость даёт,

С ним здоровье у нас на отлично!

Чтобы в тонусе быть,

Утром не забываем зарядку.

Чтобы тело развить,

Тренируемся по распорядку.

Да, успех нужен вам,

Но победа важней над собою.

Совершенствуйся сам,

Будь сильней и добрее душою!

Время быстро летит.

Мы становимся старше, взрослее.

Спорт не будет забыт,

С ним по жизни идти веселее!

(На экране слайд № 7: ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!!!

Вед: Спасибо вам ребята, а теперь я объявлю программу наших соревнований.

(Объявляет программу соревнований и приглашает участников и их болельщиков).

**Сценарий линейки открытия недели ЗОЖ.**

**Ведущий 1:** Добрый день учителя и ученики школы № 11.

Сегодня у нас в школе стартует неделя Здорового образа жизни, и мы рады, что каждый из вас сможет принять активное участие в ней. Эта неделя пройдет под девизом «Мы за - ЗОЖ».

***Прошу считать линейку открытой (Звучит гимн РК).***

**Ведущий 2:**Мир полон противоречий. С одной стороны - ограничения и запреты, с другой - соблазны и пропаганда сомнительных удовольствий. И как результат - загубленное здоровье!

**Ведущий 1:** Живи здраво - это здорово!

– ты делаешь безопаснее свою жизнь и жизнь своих близких.

– ты укрепляешь свой иммунитет

- ты показываешь пример другим

- ты хорошо выглядишь

- тебя уважают друзья

- ты успешен

- ты выбираешь свое будущее!

- ты выбираешь здоровый образ жизни!

**Ведущий 2:**У каждого из нас всегда есть альтернатива, и она может быть различной. Мы хотели бы, чтобы вы сделали свой выбор в пользу активного образа жизни и реализацию своего творческого потенциала.

***Играет музыка номер представление видов спорта.***

**Стих:**

***Спортивный зал всегда нас привлекал***

***Он нам свободу действия давал***

***Все мы резвимся в нем как дети***

***Нет лучше спорта ничего на свете***

***Окрепнем мы и телом и душой***

***Под чутким руководством вашим***

***Со спортом будем мы дружить всю жизнь***

***И приобщать к нему детишек наших.***

**Ведущий 1:**В течение недели мы будем выводить единую «Формулу здоровья»! Но это не так просто как кажется, ведь для этого необходимо выявить составляющие компоненты формулы, и мы сделаем это вместе с вами.

Ну что же начнем!? Вы готовы?

**Ведущий 2:**Для того что бы день прошел удачно, все в дне получилось на пять баллов и чтобы с утра получить заряд бодрости, необходимо каждое утро начинать с зарядки. И сейчас мы с вами вместе сделаем не большую зарядку. Повторяйте за мной.

***Сели - встали, сели - встали.  
До земли рукой достали.***

***Ножками потопали,  
Ручками похлопали.***

**Ведущий 1:**И мы с вами вывили первый компонент ЗОЖ это **утренняя зарядка.** И так поехали дальше.

Как говорили древние: Мы то, что мы едим! Как вы думаете каков компонент ЗОЖ?

*Дети отвечают.*

Правильно - это «**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ».**

**Ведущий 2:**Что ж формула здоровья начинает вырисовываться, у нас уже есть такие компоненты как **творчество, активная жизненная позиция и духовность.** Будем следовать дальше.

***Спорт, любовь, работа, люди-***

***Столько разного вокруг;***

***Выбирай, решайся, ну же:***

***Кто твой враг, а кто твой друг?***

**Ведущий 1:**Занятия спортом это не только умение хорошо драться, находиться в тонусе, иметь хорошую фигуру, но также путь самосовершенствования души и тела, требующий сильной воли и высокой концентрации сознания.

Ребята, а что для вас является главным в здоровом образе жизни?

*Дети отвечают (спорт)*

**Ведущий 2:**Да **спорт**является не маловажным составляющим ЗОЖ.

Так же немаловажным компонентом ЗОЖ является **Здоровый сон**

Всем известно, что сон является источником хорошего самочувствия и настроения. Недаром многие известные люди считают сон лучшим лекарством, а некоторые женщины уверены в том, что сон является источником красоты. Сон — жизненно важное состояние мозговой деятельности, поэтому важен именно здоровый, крепкий сон.

**Ведущий 1:**Следующий компонент ЗОЖ это **«Экологическое состояние того места где мы живет».**

Итак вот мы с вами и вывили формулу здоровья.

Мне сейчас хотелось бы озвучить все компоненты

Это:

1. Утренняя зарядка
2. Здоровое питание
3. Занятие спортом
4. Здоровый сон
5. Благоприятный экологический климат
6. А так же хорошее настроение

**Ведущий 2:**Если вы хотите быть красивым, успешным и здоровым, то активно принимайте участие в наших спортивных переменках, которые будут работать в течение этой недели.

**Вас ожидает:**

1. Ежедневная утренняя зарядка, которую будут проводить министры спорта в 07.55 в кабинете в котором будет проходить первый урок.
2. Мини соревнования на больших переменах для учащихся 1 – 10 классов: «Мистер Мускул», «Мисс Попрыгушка», «Армрестлинг», «Мисс Крутышка» и многое другое.
3. Конкурс фотовыставка «Мы за ЗОЖ» для учащихся 1- 10 классов.
4. Конкурс подделок спортивный инвентарь из подручного материала для учащихся 1 – 4 классов.
5. Видео-эстафета «Докажи что ты спортсмен» с 1 по 10 класс.
6. Конкурс на самый лучший комплекс ОРУ для учащихся 5 – 10 классов.
7. «Большие гонки», «Веселые старты», «Спортивный КВН», открытые уроки и многое другое.

Принимайте активное участие в мероприятиях недели и будьте здоровы!

**«Неделя физкультуры и спорта в школе».**

**Цель:** развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

**Задачи:**

- формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаливанием своего организма;

- расширить знания детей о правилах гигиены.

**Место проведения:**  учебный класс

**Время проведения:** 10:00

**Участники:** 1-9 классы

Ход открытия:

*Звучат фанфары.*

 «Здравствуйте»,- говорим мы, когда приветствуем, друг друга, а значит, желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

СЛАЙД. «Здоровье сбережёшь – от беды уйдёшь»,- гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни. Но что, же мы понимаем под «здоровым образом жизни»? Что он в себя включает? Все ли мы следуем правилам «здорового образа жизни»?

СЛАЙД. Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек.

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний.

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

СЛАЙД. Посмотрите на слайд……………..(слайд с людьми, занимающимися спортом)

-- Не правда ли, гладя на этих людей, занимающихся спортом и физкультурой, хочется сказать: как они прекрасны!

Вы знаете, в нашей школе есть ребята, которые любят заниматься спортом, танцевать, а самое главное, что эти ребята,  ещё хорошо и учатся. У них нет времени на вредные привычки.

*Выступление спортивной команды.*

**А сейчас я предлагаю вам отгадать загадки.**

1. Утром раньше поднимайся,   
Прыгай, бегай, отжимайся.   
Для здоровья, для порядка   
Людям всем нужна … (зарядка) СЛАЙД.  
  
2. Чтоб большим спортсменом стать,   
Нужно очень много знать.   
И поможет здесь сноровка   
И, конечно,… (тренировка) СЛАЙД.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 3.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.) СЛАЙД.   4.По пустому животу.  Бьют меня невмоготу;  Метко сыплют игроки  Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч) СЛАЙД.   5.Этот конь не ест овса,  Вместо ног - два колеса.  Сядь верхом и мчись на нем,  Только лучше правь рулем. (Велосипед) СЛАЙД.   6.Силачом я стать хочу,  Прихожу я к силачу:  - Расскажите вот о чем -  Как вы стали силачом?  Улыбнулся он в ответ:  - Очень просто. Много лет  Ежедневно, встав с постели,  Поднимаю я?.. (Гантели.) СЛАЙД.   СЛАЙД. Для всех ребятС 20 по 25 апреля в школе проводится «Неделя физкультуры и спорта».  **План**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Дата** | **Дни недели** | **Мероприятия** | **Класс** | | 20.04 | Понедел.  10.05ч. | Открытие.   Стенгазета «Спорт – это здоровье!» | 1-9 | | 21.04 | Вторник  10.20ч. | «Весёлые старты» (спорт.зал) | 4а, 4б | | 22.04 | Среда  11.20ч. | Открытый урок ритмики. (муз.зал) | 3б | | 23.04 | Четверг  12.10ч. | Общешкольная линейка.  «Большие гонки» (спорт.зал) | 1-9  2-3 | | 24.04 | Пятница | «Весёлые перемены» (акт.зал) | 1-4 | | 25.04 | Суббота | Спортивная игра «Путь к победе».  Подведение итогов. | 5-9 | | |

Долголетия секрет

Кроется в привычном:

С физкультурою дружить!

В форме быть отличной!

Рано утром бодро встать,

Сесть разок вприсядку,

Бегать, прыгать и скакать,

Словно серый зайка.

Каждый день пешком ходить

В школу, на работу.

Лыжи и коньки любить,

Пристраститься к спорту.

Обращаться к докторам

Чтоб не приходилось,

Дать хочу совет я вам,

Чтоб вы не ленились.

Не ленитесь вы играть

В догонялки, в прятки,

Честь и славу отдавать

Утренней зарядке!

 Дань почёта отдавать

Спорту, физкультуре,

Ловким, смелым, сильным стать

По своей натуре!

СЛАЙД.  
Желаю вам:   
∙ Никогда не болеть;   
∙ Правильно питаться;   
∙ Быть бодрыми;  
∙ Вершить добрые дела. В общем, вести здоровый образ жизни!

Всем удачи! *Звучит музыка все уходят из зала.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие | Классы-участники | Место проведения | Ответственные |
| 24.11.2014 | 1. Конкурс рисунков  **«Символика Олимпийских игр»**    2.Лекторий: «Я и мое здоровье» | 5-11        6 кл, 8 кл. | Стенд около спортзала      Спортзал  2, 3 урок | Классные руководители      Учителя физкультуры Петрова Н.В., Бочаров В.И. |
| 25.11.2014 | 1.Соревнования по баскетболу  2.Соревнования по настольному теннису  3.Классное мероприятие: **«ЗОЖ»** -  игровой познавательный час | 6-7 (5+5)    5-11 (2+1)      5-11 | спортзал    1 этаж      В течении недели | Петрова Н.В.    Клочков А.А.        Классные руководители |
| 26.11.2014 | 1.Соревнования по баскетболу  2.Занимательные викторины по видам спорта и безопасности | 8-9 (5+5);  10-11 (5+5)     8, 9 кл. | спортзал    Кабинет   №12, 13  Спортзал  3, 5 урок | Учителя физкультуры  ОБЖ |
| 27.11.2014 | 1.Конкурс туристов  2.  Сочинение «Физкультура в моей жизни, семье»  3.Конкурс презентация « Ставропольцы-Олимпийцы» | 5-11 (2+1)      5-11 | Кабинет ОБЖ  1, 3, 6 уроки        спортзал | Клочков А.А.    Домашняя  работа совместно с родителями  (фото)  Учителя физкультуры |
| 28.11.2014 | 1.Беседа: «Самые опасные ситуации, и как из них выбраться»2.«Веселые старты»  3.Неполная сборка и разборка автомата  4.Конкурс гражданской обороны | 5,11        5 кл.    9-11 | Спортзал  Кабинет ОБЖ  2-5 урок          Кабинет ОБЖ  7 урок | Учителя физкультуры  ОБЖ    Бочаров В.И.      Ильдаров Ш.Э. |