Сценарий праздника

"День Здоровья"

Разработал:

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ №19

Алексеева О.Ф.

Мероприятие в рамках Акции «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам»

Ежегодно в апреле во всем мире отмечается Всемирный День здоровья. Мероприятия, посвященные этому Дню, проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. Традиционно в этот день в нашей школе проходят различные спортивные мероприятия, ведь спорт – залог здоровья. Весь педагогический коллектив заранее и тщательно готовится к проведению таких мероприятий, поэтому всегда они проходят интересно и организованно.

Программа Дня Здоровья:
1. Линейка, посвященная Всемирному Дню здоровья.
2. Утренняя зарядка.
3. Выпуск Листков здоровья.
4. Классные часы ***«Спорт, как альтернатива пагубным привычкам»***
5. Спортивные мероприятия.

Для начальной школы проводятся спортивные праздники «День Здоровья». Предлагаю сценарий одного такого праздника для 2-х классов. Помощь в проведении праздника и судействе оказывали учащиеся 4-х классов.

Сценарий спортивного праздника «День здоровья»

Цель мероприятия:

1. Формирование потребности у школьников в здоровом образе жизни.
2. Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребенка.
3. Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.
4. Стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Формирование чувства ответственности за сохранение своего здоровья.
3. Расширять знания и навыки по гигиене и культуре.

Место проведения: спортивный зал школы.

Оформление зала:

Плакаты на тему: «Мы – за здоровый образ жизни!», Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Здоровье – всему голова», «Спорт и движения – жизнь!», «Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить!».

Участники: ученики 2-х классов.

Инвентарь: мячи, обручи, поворотные стойки, карточки с заданиями, картонные кружочки -сердцевинки «ромашек», картонные лепестки ромашек с правилами гигиены, ключики «здоровья», грамоты.

Оснащение:

- мультимедийная установка

- музыкальная аппаратура
- тематические плакаты о спорте и здоровье
- презентации о здоровом образе жизни
- шары надувные для украшений

Ход спортивного праздника:

Ведущий: Здоровье-это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги.

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

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.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек- это (ответы детей) крепкий, выносливый, стройный, ловкий, не болеющий ит.д.

Что помогает нам быть здоровыми? Это гигиена, правильное питание, занятия физкультурой и спортом, закаливание.

1 ребенок:

Получен от природы дар –
Не мяч, не обруч и не шар,
Не гиря, мяч и не скамья:
Здоровье - хрупкий дар, друзья!
Ведь быть здоровыми хотят
И взрослые, и дети!

2 ребенок: А что для этого нам нужно,

Смогу я вам ответить.

Чтоб жизнь счастливую прожить.

Чтобы здоровье сохранить,

Долго не лежи в кроватке,

Утро начинай с зарядки.

3 ребенок: «Нет» скажи привычкам вредным,

Если время есть, желанье,

То на улицу иди.

Можно бегать, можно прыгать,

Мяч с друзьями погонять.

Ведущий: Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья. Нужно заниматься физической культурой, закаливанием, соблюдением гигиенических правил.

Сегодня мы многое узнаем о здоровом образе жизни и также проверим ваши знания. А сейчас ученики 2 «Б» класса познакомят нас с правильным питанием, которое является важной составляющей нашего здоровья.

Сценка «Спор овощей».

Учитель:

В огороде дружно

Землю мы копали.

Каждый день мы летом

Грядки поливали.

Вот собрали все в корзину

И скорей домой несем.
Вдруг овощи затеяли
Серьезный разговор.

Лук:
Вы послушайте, друзья,
Всех главней, конечно, я!
Защитит людей от гриппа
Сохранит вас от недуг
И поможет при ангине
Добрый ваш приятель – лук!

Морковка:
Нет! На свете всех важней
Сладкая морковка!
Я – любимица детей –
Хрустят они мной ловко,
Всем расти я помогаю,
Людям зренье улучшаю!

Свекла:
А я свеколка - просто диво,
Так румяна и красива!
Если будешь мной питаться
Кровь вся будет очищаться!

Капуста:
Капуста лучше всех на свете
Главный овощ я в диете.
Витамин полезный «це»

Прячется в моем листе.

Картофель:

Я и в супе, и в салате,
В пирогах я и в оладьях.
Ты меня попробуй, крошка,
Я – всем нужная картошка!

Учитель:

Спор давно кончать пора!
Нам запомнить нужно:
Не коснется нас беда,
Если с нами дружба.
А чтоб здоровым и сильным быть,
Нужно овощи любить.
Все без исключения,
В этом нет сомнения!!!

Ведущий: Теперь мы разойдемся по станциям, чтобы продолжить наш разговор о здоровом образе жизни. За каждое правильно выполненное задание и победу в эстафетах команды получат «ключики здоровья». Победит та команда, которая наберет больше таких ключиков.

1 станция «Утренняя зарядка»

«Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»

Вопросы детям:

1.Для чего нужно по утрам делать зарядку? (Чтобы наш организм быстрее включился в работу)

2.В какой очередности выполняются упражнения? (Вначале для мышц шеи, потом для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и дыхательные упражнения)

3.Упражнения должны быть сложные или простые? (Простые)

За каждый правильный ответ дается один балл.

Команды поочередно под музыку выполняют комплекс утренней зарядки. Оценивается синхронность, организованность, ритмичность, порядок прихода отряда и ухода.

2 станция «Спортивная»

«Не было бы мяча, не было бы и таких интересных игр…(предлагается вспомнить, какие бывают игры с мячами)

Трудно даже представить себе, как можно обойтись без плотного, круглого кожаного мяча.

Ребята, а вы знаете, что первые футбольные мячи набивали соломой или тряпками? Они были мягкими. Отсюда и название- «мяч», что значит «мягкий».

Эстафета « Баскетбол»

Построение: колонна по одному, в руках у первого игрока баскетбольный мяч. По сигналу он начинает выполнять ведение мяча до поворотной стойки, обогнув ее, возвращается к своей команде, передавая мяч следующему игроку.



Эстафета «Футбол».

Построение: колонна, на полу возле капитана лежит футбольный мяч. По сигналу он ведет мяч ногой до поворотной стойки, вокруг нее и обратно, выполняя передачу мяча ногой за линией старта следующему игроку.

3 станция «Правильное питание»

Советы:

1 ребенок: Постоянно нужно есть-
Для здоровья важно!
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

2 ребенок: Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет?
(Нет, нет, нет.)

3 ребенок: Зубы вы почистили и идете спать.
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет.)

Игра « Выбери полезные продукты»

На полу лежат карточки с названиями различных продуктов. Дети становятся в круг вокруг карточек. По сигналу они бегут к карточкам и выбирают те продукты, которые они считают полезными. Выигрывает та команда, которая больше наберет нужных карточек.

4 станция «Гигиена».

Ведущий: Что такое гигиена? Это – это наука о сохранении и укреплении здоровья. Сюда входит правильный режим. А что такое режим? (Вовремя ложиться спать, вставать утром,
принимать пищу в определенное время, мыть руки перед едой и после прогулки, чередовать выполнение уроков с физическими упражнениями, ежедневные прогулки на свежем воздухе, чистить зубы утром и вечером, долго не сидеть перед компьютером и телевизором, следить за чистотой одежды и тела, причесываться, не есть перед сном)

1 ребенок: Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда.
Под ногтями грязи много,
Хоть она и невидна.
Грязь микробами пугает
Ох, коварные они!

2 ребенок: Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.
Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу
И глядят из-под ногтей.

3 ребенок: И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.

Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.

Ведущий: Чтобы узнать, как вы соблюдаете правила гигиены, проведем **эстафету «Гигиена».**

Перед каждой командой лежат лепестки с советами, касающимися гигиены. На расстоянии 10м от команд лежат кружочки – сердцевинки «ромашек». Нужно выбрать правильный совет, отнести его к кружочку. Выполняют все по очереди. Должна получиться «ромашка» с правилами гигиены.

5 станция «Закаливание»

Ведущий: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» Они помогают нам закаляться, то есть меньше болеть простудными заболеваниями. А как же мы закаляемся? (Принимаем контрастный душ, летом купаемся в водоемах, загораем на солнце, зимой проветриваем помещения, гуляем на свежем воздухе, слишком много одежды на себя не одеваем.) Но есть одно важное правило: закаляться надо постепенно. Начинать закаливание при температуре воды 32 градуса. Температуру снижать на один градус в неделю. Загорать тоже надо постепенно, с 10 минут, нельзя дольше 20 минут находиться сразу на солнце.

Эстафета «На море».
Команды построены в колонны. На расстоянии 10м лежат обручи. По сигналу подбежать к обручу, выполняя поочередное вращение руками, как «пловцы», продеть через себя обруч, положить его на место и также вернуться назад к команде.
На всех станциях учитывается активность команд, организованность, умение выполнять эстафеты.
За это командам выставляются дополнительные баллы.

Подведение итогов состязания. Награждение победителей.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения. Ребята, всегда помните слова: «Спорт и движения – жизнь!», «Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить!», «В здоровом теле – здоровый дух!».

Мы желаем всем: «Будьте здоровы!». До новых встреч на спортивных площадках!