***Мероприятие, посвященное ко Дню Здоровья***

**7**апреля – Всемирный День Здоровья. Ставший уже традиционным, он был задуман Всемирной Организацией Здоровья (ВОЗ) в поддержку ее главной стратегии, коротко обозначенный как «здоровье для всех». Как правило, человек начинает серьезно думать о своем здоровье, когда заболеет. Он думает, как вылечиться. Здоровье один из источников счастья и радости жизни. Важно беречь его. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу.

Сегодня сознание каждого надо переориентировать на создание здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это система поведения человека, включая физическую культуру, творческую активность, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе, поэтому во многом наше здоровье зависит от нас самих – от правильного питания, закаливания, занятий физкультурой, ухода за кожей и полостью рта, соблюдения рационального суточного режима. Малая физическая активность, избыточный вес, курение, пьянство, алкоголизм, наркомания – вот основные факторы, пагубно влияющие на здоровье. Есть только один способ борьбы и профилактики – здоровый образ жизни.

И сегодняшний день мы хотим, чтобы вы его провели не пассивно, сидя за партами, а в движении. Недаром говорят: **«Движение – это жизнь!»**

Итак, мы начинаем!

План проведения:

1. Зарядка.

2. Построение, ознакомление с планом.

3. Работа по точкам-станциям (время работы на станции 20 минут).

Каждый вид работы оценивается по 5-тибалльной системе. На каждой станции стоят по 2 учителя (жюри).

4. День Здоровья в начальных классах.

**1 станция «Эстафета»**

1. Объяснение:
	1. Построение и разделение на команды.
	2. Придумывание названий команд и приветствие.

1. Основная часть (игры).
	1. «Игольное ушко»

Вдоль линии эстафеты на полу лежат три обруча. Стартуя, 1 участник должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Так через остальные обручи на прямом и обратном пути.

* 1. Бег со скакалкой.

Участники по одному бегут до флажка и обратно, прыгая через скакалку.

* 1. «Поезд»

Капитан команды – «локомотив», а остальные участники – «вагоны». По сигналу капитан бежит вперед до флажка и назад до команды один. Когда он возвращается к команде, к нему прикрепляется «вагон». Таким образом, путь до флажка и обратно они проделывают вдвоем. Каждый раз прицепляется по одному «вагону».

* 1. Передача мяча.

Команды становятся в колонны. Участники передают мяч назад над головой. Последний, получив мяч, бежит вперед и передает мяч назад таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник не окажется на своем месте.

* 1. «Завяжи платок»

Первым игрокам завязывается платок. По сигналу они развязывают платок и завязывают следующим и т.д.. Последний игрок должен завязать первому. Кто быстрее?

* 1. «Крокодильчики»

Один игрок держит другого за ноги, который делает упор на руках. Таким образом, они пробегают дистанцию до флажка и обратно, передавая эстафету следующим участникам.

* 1. «Сиамские близнецы»

Пара срастается спинами (сцепляются руками, встав спиной друг другу). В таком положении пробегают всю дистанцию и передают эстафету следующей паре.

* 1. Ведение мяча (как в баскетболе).
1. Игра на внимание «Карлики – великаны».
2. Подведение итогов и выставление баллов на маршрутных листах.

**2 станция «Вредные привычки»**

ПЛАН.

1. Беседа: «Водка – враг здоровья» на 5 минут.
2. Беседа: «Курить – здоровью вредить» на 5 минут.
3. Беседа: «Белая смерть» на 5 минут.
4. Конкурс рисунков. Дети рисуют рисунки на темы, перечисленные выше.

**3 станция «Здоровый образ жизни»**

В мероприятии участвуют команды от классов.

Звучит музыка «Мы начинаем КВН».

Ведущий приглашает команды занять места, представляет жюри, объявляет, что сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

**^ Конкурс « Разминка».**

Один участник показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан. За пантомиму команда получает - 3 балла.

Виды спорта: стрельба из лука

Бег с препятствиями

Фигурное катание

Прыжки с шестом

Прыжки с трамплина

Метание диска

**^ Конкурс «Викторина».**

Каждый правильный ответ – 1 балл.

Вопросы:

1. Назовите принципы закаливания- три П. (Постоянно, последовательно, постепенно.)
2. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи,вши.)
3. Чем болеют толстяки? (Ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, холецистит).
4. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? ( Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)
5. Кто такие «совы» и «жаворонки»? ( Это люди с разными биологическими ритмами.)
6. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? ( До этого возраста идёт активное формирование скелета.)
7. С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? ( Желательно вообще не курить и не употреблять спиртное; особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывает в детском и подростковом возрасте.)
8. Сколько часов в сутки должен спать человек? ( Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10 часов, ребёнок – 10-12 часов.)
9. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? ( Плавание, гимнастика, лёгкая атлетика.)

**Конкурс « Спортивный комментатор».**

Командам даётся задание составить шуточный комментарий по темам ( на выбор):

* соревнования по прыжкам в высоту среди блох;
* соревнования в марафонском беге среди черепах;
* вольная борьба среди раков;
* фигурное катание « Корова на льду -- 2011».

Жюри оценивает оригинальность, юмор, артистизм участников. Максимальная оценка - 5 баллов.

После окончания конкурсов жюри подводит итог.

**^ 4 станция «Подвижные игры»**

**Все игры проводятся под музыку.**

**Игра №1 «Музыкальная пауза»**

Поставить в классе стулья, на один меньше, чем участников. Стулья поставить в круг. Включается музыка, и все начинают идти вокруг стульев под музыку. Музыка останавливается, все играющие стараются занять пустые стулья. Тот, кому места не хватило, выбывает и забирает один стул. Итак, до конца, пока не останется один стул и победитель.
^

**Игра №2 « Угадай, кто я!»**

Ведущий завязывает глаза одному из участников игры, остальные берутся за руки и встают вокруг « слепого». Ведущий включает музыку, и игроки начинают двигаться по кругу. Ведущий выключает музыку – и круг замирает. Теперь «слепой» должен подойти к одному из игроков и попытаться угадать, кто это. Если ему удается это сделать с первой попытки, то тот кого угадали, водит. Если «слепой» с первой попытки не угадал, кто перед ним, игрок может что – либо произнести, изобразить животное – погавкать или мяукать. Если и в этом случае не угадал, то слепой имеет право дотронуться до этого играющего и попробовать угадать третий раз. В случае правильно догадки водит участник, которого опознали.
^

**Игра № 3 « Растопи лед !»**

Класс делится на две команды, каждая получает по одному кубику льда одинакового размера. Задача состоит в том, чтобы скорее растопить лед. Кубик должен постоянно переходить от одного игрока к другому. Участники могут его греть его в руках, тереть и т. д. Побеждает команда скорее растопившая лед.
^

**Игра № 4 « Попробуй, проколи!»**

С каждой команды по 5 участников. Один воздушный шарик привязывают к левой ноге всех участников. Задача игроков – проколоть любым способом чужие шары и защитить свои собственные.
^

**Игра №5 « Зомби»**

Выходят по двое из каждой команды и становятся рядом: рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один из участников левой, а другой правой рукой, должны завернуть приготовленный заранее сверток, обвязать его тесемкой и завязать на бантик. Участники, какой команды быстрее справятся раньше – получают очко.

**^ 5 станция «Музыкальная»**

1. Исполнение песни «Улыбка». (Во вступительной беседе выяснить, что только здоровых людей сопровождает улыбка)
2. Исполнение знакомой песни «Трус не играет в хоккей» с предварительной беседой о ее содержании.
3. Исполнение песни «Утренняя гимнастика» после однократного прослушивания с целью оказания помощи в осознании важности и необходимости утренней гимнастики.
4. Ритмика.

Ритмическим упражнениям, требующим большой подвижной активности, отвести большую часть времени.

1. Конкурс песен и стихов.

Проводится аукцион песен и стихов о здоровье.

Подведение итогов Дня Здоровья. Поздравления победителей, награждение.