

Сентябрь «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

I. 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.
- Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.

III. Участники соревнований: учащиеся 1-4 классов.

V. **Инвентарь:** Обручи, скакалки, волейбольные мячи, теннисные ракетки, шарики.

VI. **Место проведения:** школьный стадион.

VII. **Дата проведения:** 07 сентября

Ведущий: Здравствуйтесь, гости дорогие! Долго мы вас ждали, праздник без вас не начинали!

Мы рады приветствовать вас всех на «Дне Здоровья».

Здоровье ценилось во все времена. На Руси красивыми считались люди, обладающие статной фигурой, крепкими мускулистыми руками, с румянцем во всю щеку и крупными ровными зубами.

Знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свекла, помидор, морковь?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Спорт, зарядка, упражненья?

А компьютерные бденья?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Ведущий: -

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

Ученик 1: Есть страна интересная,

Мы спешим все туда.

Там привычки полезные,

Солнце, воздух, вода.

Ученик 2: Называется страна –
ЗДОРОВЬЕ,

Там режим и там салат
морковный,

Мыло, паста, труд и сон
полезный –

То, что прочь отгонит все
болезни.

Все: Добро пожаловать в СТРАНУ
ЗДОРОВЬЯ!!!

Ученик 3:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Ученик 4:

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Ученик 5:

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Ученик 6:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Ученик 7:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

Весёлая зарядка.

Ученик 8:

Вот Вам добрые советы,
В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить –
Научись его ценить!

Ученик 6

Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!
Мы выходим на площадку
Начинается зарядка.

Я рада приветствовать вас на нашем празднике. Сегодня мы покажем себя, подтвердим известную поговорку: "В здоровом теле - здоровый дух". Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Эй, команды смелые,
Дружные, умелые
На площадку выходите,
Силу, ловкость покажите.

Сегодня мы рады приветствовать дружные команды. В соревнованиях примут участие 4 команды. (**Представление, речёвки**)

Представление жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит

Начинаем весёлые эстафеты. Прошу команды занять свои места.

Эстафеты.

1.Передай флажок.

Дети по очереди бегут и передают флажок друг другу.

2. «Донести арбузы» . Первый участник держит в руках два баскетбольных мяча бежит до фишки и несет мячи обратно передавая следующему. И так до последнего игрока.

3. «Прикати тыкву с поля.» Первый участник катит баскетбольный мяч правой рукой до фишки. Обратно левой рукой. Передаёт эстафету следующему игроку.

4. «Сбор овощей»

У стены от каждой кладут предметы, обозначающие овощи (яблоки, картофель, лук и т.п.). У первых номеров команд в руках по маленькому ведерку По сигналу ведущего игроки бегут к овощам и собирают их в ведерко затем возвращаются обратно и передают ведерко вторым номерам, вторые бегут к финишной черте и выкладывают овощи из ведерка, бегут обратно, передают третьим и т.д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

5. Эстафета с мячом.

Первые бегут до отметки, отбивая мяч о землю, назад прыгают, зажав мяч между ног (кенгуру)

6. Эстафета с шариками.

Бегут в руках 2 шарика. Добегают до первой отметки кладут шарик, бегут до второй, кладут шарик. Огибают кеглю и возвращаются обратно, собирая шарики. Передают другому.

7. «Кегли».

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество кеглей

8. «Буксировка».

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

9 Меткий стрелок.

Кидают шарики в корзину. Ведущий старается поймать. Кто больше.

10. «Здоровому все здорово».

Когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

Пока жюри совещается проведём весёлую игру «Мартышки» .

«Подведение итогов». Предоставляем слово жюри, которое подведет итог наших соревнований.

Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Проживёшь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

Праздник нам кончать пора –

Крикнем празднику: "Ура!"