

## **Общешкольный День Здоровья, посвященный ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ (апрель, 2022)**

**Учитель:** Гурова Виктория Николаевна, учитель физической культуры

**Цель:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- создание положительного настроения и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;
- стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Участники праздника:**

В спортивном празднике принимают участие учащиеся 5 – 11 классов, учителя предметники, классные руководители и другие педагоги школы.

**Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство проведением дня здоровья осуществляет администрация школы, непосредственное руководство возлагается на учителей физической культуры, ответственного за здоровый образ жизни.

**Программа Дня здоровья:**

1. Линейка, посвященная Всемирному дню здоровья.
2. Утренняя зарядка.
3. Мероприятия в спортивном зале.
4. Выпуск листков здоровья с классными руководителями.
5. Весенний легкоатлетический кросс в рамках Дня здоровья (8-11 классы)

**Оформление:**

В рекреации перед спортивным залом вывешены плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”, на стенах спортивного зала плакаты: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”, “Здоровье – всему голова”, “Спорт и движение – жизнь!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

**Ход проведения мероприятия:**

В этот день утро начинается с проведения для всех классов линейки, посвященной Всемирному дню здоровья. Затем проходят спортивные мероприятия. В конце спортивного мероприятия каждый класс выпускает листок здоровья с классными руководителями. А в конце учебного дня проводится легкоатлетический кросс среди команд учащихся 8-11 классов.

(Под звуки спортивного марша учащиеся и педагоги школы входят в зал для открытия «Дня здоровья»)

### **Линейка, посвященная Всемирному «Дню здоровья»**

**Ведущий 1:** Добрый день, дорогие друзья! Сегодня на всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и

праздники, чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

А почему такой день существует? Да, потому что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

(Дети – по 1 ученику от каждого класса по очереди говорят, что для них значит это слово).

**1 Ученик:** Здоровье – это когда тебе хорошо!

**2 Ученик:** Здоровье – это когда ничего не болит!

**3 Ученик:** Здоровье – это красота!

**4 Ученик:** Здоровье – это сила!

**5 Ученик:** Здоровье – это гибкость и стройность!

**6 Ученик:** Здоровье – это выносливость!

**7 Ученик:** Здоровье – это гармония!

**8 Ученик:** Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

**9 Ученик:** Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

**10 Ученик:** Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

**11 Ученик:** Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

**Ведущий 2:** Ребята, вы все правы. “Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

**Ведущий 1:** Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и открыл дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это не удивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. “Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры”.

**Ведущий 2:** Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают даже второклашки.

(Учащиеся рассказывают стихотворение).

**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну, а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

### **3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

### **4 Ученик:**

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

### **5 Ученик:**

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

### **6 Ученик:**

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

**Ведущий 1:** Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки. Для чего нужна зарядка?

### **2 Ученик:**

Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать!

(Учитель физкультуры командует: “На зарядку - становись!” и вместе со всеми учащимися, педагогами выполняет комплекс утренней зарядки).

Мы выходим на площадку  
Начинается зарядка.  
Шаг на месте – два вперед,  
А потом наоборот.  
Руки вверх подняли выше.  
Опустили – четко дышим.

### **Упражнение второе.**

Руки набок. Ноги врозь  
Так давно уж повелось.  
Три наклона сделай вниз,

На четыре поднимись!  
**Гибкость всем нужна на свете,**  
Наклоняться будем дети!  
Раз - направо, два – налево.  
Укрепляем наше тело.

**Приседанья каждый день**

Прогоняют сон и лень.  
Приседай пониже,  
Вырастешь повыше.

**В заключение в добрый час**

**Мы попрыгаем сейчас.**

Раз, два, три, четыре –  
В дружбе мы живем и мире!

**Ведущий 1:** Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, ребята, всем нам нужен.  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Всем физкульт – ура!

**Ведущий 2:**

Приветствуем всех,  
Кто время нашел  
И в школу на праздник здоровья пришел!  
Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

**Ведущий 1:** А теперь продолжаем день здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**  
*Спешите на поезд без опозданий, возьмите с собой багаж своих знаний!*

**Прежде чем отправиться на поезде команды должны ответить на вопросы за 3 мин.**

Командам выдается планшет с вопросами, (за каждый правильный ответ по баллу).

**1. Вопросы:**

2. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
3. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
4. 3. Что обозначают пять переплетенных колец, которые изображены на флаге олимпийских игр? (синий, желтый, черный, зеленый и красный цвет. Пять колец представляют пять частей света: Америка, Европа, Азия, Африка и Океания).
5. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
6. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
7. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
8. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
9. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)

10. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
11. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)
12. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
13. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм )
14. В каком году олимпиада будет проводиться в России? (2014)
15. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (Сочи)
16. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
17. Участвуют в олимпиаде женщины? (Да)
18. Назовите зимние виды спорта Олимпийских игр. (лыжный гонки, биатлон, фигурное катание, бобслей, горнолыжный спорт, скелетон, керлинг, конькобежный спорт, шорт-трек, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, сноубординг, фристайл, санный спорт, хоккей).

**Команды должны пройти 5 станций:**

<b>Станции</b>
Распорядок дня
Эстафетная
Весенний легкоатлетический кросс в рамках Дня здоровья
Угадай-ка

**Соревнуются между собой 5-7 и 8-11 классы**

### **1. Станция «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.

### **2. Станция “Эстафетная”.**

#### **Эстафеты для 5-7 классов**

**1 “Дружная парочка” (6м.4д.)** Исходное положение: Участники команды выстроены парами (в две шеренги). 2 участника держатся за гимнастическую палку с двух сторон дальней от края палки рукой. По сигналу, не отрывая рук от палки, участники начинают движение вперед, выполняя синхронное перешагивание через палку. После перешагивания гимнастическая палка проносится над головой участника и возвращается в и.п. Выполняется до поворотной отметки, обойдя которую участники возвращаются обратно бегом. Эстафета передается следующей паре передачей гимнастической палки.

**Учитель:** Эстафета закончилась, но соревнования продолжаются, следующая эстафета.

## **2. «Кто больше?»**

В конце зала за линией рассыпаны малые мячи. По сигналу 1 номера бегут с корзиной в руках оббегают стойку набирают в корзину малые мячи, возвращаясь обратно, высыпают мячи в мешок, передовая корзину 2 номеру и т.д. выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету и больше соберет мячей.

## **3. Конкурс «Боулинг».**

Перед каждой командой выставлены кегли на расстоянии 6 м. 1 номера по сигналу катят мяч, стараясь как можно больше сбить кеглей и т.д. Выигрывает та команда, которая собьет большее количество кеглей.

## **Эстафеты для 8-11 классов**

**1. Эстафета для мальчиков (5м). «Клюшку взял- не зевай, шайбу забивай!»** Участники ведут мяч клюшкой, обводят обруч, производят бросок мячом в ворота, забирают мяч и возвращаются к команде бегом по прямой, оббегают команду, передают клюшку с мячом следующему участнику. Оцениваются время прохождения дистанции и количество попаданий в ворота.

**2. «Эстафета в парах» (6м.4д).** Первая пара держит мяч между грудью друг друга, руки в стороны, сцеплены. Бегут в этом положении всю дистанцию, чтобы мяч не упал, оббегают кеглю. Возвращаются к команде и передают мяч следующей паре.

## **3. Конкурс «Буксировка».**

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

## **Общие эстафеты и конкурсы**

### **1. Конкурс “Полезная привычка”.**

Каждой команде выдаются планшеты с листком и ручкой. За 3 мин. команда должна написать слова, относящиеся к здоровью, полезные советы, для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье. Выигрывает та команда, которая напишет больше слов и даст больше полезных советов.

**Учитель:** Скажу вам, не кривя душой сегодня в этом зале все выступали хорошо, сноровку показали. И дети и руководители достойны всех похвал. А имя победителя определит финал!

### **2. Канат. (5м.5д.).** Перетягивание каната.(между 5-7 и 8-11 классами)

**Учитель:** В любой игре каждому человеку хочется стать победителем. И это правильно. Победа - это не только выигрыш в соревновании. Занятие спортом, участие во всех школьных соревнованиях, вот настоящая победа! Для проведения итогов слово предоставляется судьям.

## **3. Весенний легкоатлетический кросс в рамках Дня здоровья**

### **4. Станция “Угадай-ка”**

### **Вопросы по теме «Термины здорового образа жизни»**

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды? (*аллергия*)
2. Назовите раздел профилактической медицины, изучающий влияние внешней среды на организм человека и занимающийся нормированием этих факторов и установлением предельно допустимых условий. (*гигиена*)
3. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? (*болезнь*)
4. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений, называется ... *здоровьем*
5. Эмоциональное выражение потребности человека в пище – это ... *аппетит*

### **Вопросы по теме «Первая помощь при несчастных случаях».**

1. Вопреки распространенному мнению, нельзя смазывать обожженное место этим веществом. Каким? (*маслом, лосьоном, кремом*)
2. Перечислите меры оказания 1-ой помощи при переломе конечности. (*закрепить поврежденную конечность в местах выше и ниже перелома, можно наложить шину*)
3. Какую 1-ую помощь надо оказать при укусах животных? (*промыть рану теплой водой с мылом, затем наложить чистую повязку*)
4. С помощью какого самого простого способа можно уменьшить опухоль при укусе пчелы? (*наложить на ужаленное место холодный компресс*)
5. Как помочь человеку при пищевом отравлении? (*надо дать выпить как можно больше любой жидкости*)

### **Вопросы по тем «Правильное питание».**

1. Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? (*сбалансированное питание*)
2. Как называется тип питания, исключаящий животную пищу. (*вегетарианство*)
3. Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи – это ... *диета*
4. Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется ... *монодиета или разгрузочные дни*.
5. Известный пропагандист данного метода лечения Пол Брегг прожил 96 лет, причем погиб он, катаясь по морским волнам на водных лыжах. Назовите метод. (*лечебное голодание*)

### **Вопросы по теме «Факторы внешней среды».**

1. Укажите минимальное расстояние от телевизора, на котором надо находиться при просмотре телепередач. (*3 м*)
2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (*в них накапливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей*)

3. Как добиться хорошего цвета лица, не используя косметических средств? *(надо чаще бывать на свежем воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать курения и других вредных привычек)*
4. Назовите лучший способ избавления от моли без применения химикатов. *(летом – проветривание одежды в жаркий солнечный день, зимой – в морозный)*
5. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида? *(при высокой температуре поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу)*

#### **Вопросы по теме «Вредные привычки – путь к болезни».**

1. Почему курильщику, как правило, трудно выучить стихотворение? *(при систематическом курении у человека ухудшается память)*
2. Какое воздействие оказывает курение на зубы? *(при курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют)*
3. Как влияет алкоголь на развитие подростка? *(алкоголь задерживает психическое, умственное и физическое развитие подростка)*
4. Какое вредное воздействие оказывает алкоголь на органы пищеварения? *(употребление алкоголя вызывает такие заболевания, как гастрит, язва и рак)*
5. Почему человек, употребивший алкоголь, при соответствующей обстановке может получить обморожение и даже замерзнуть? *(алкоголь нарушает деятельность центра терморегуляции: человек теряет тепло, не ощущая при этом холода)*

#### **Вопросы по теме «Наркотики – путь в никуда».**

1. Наркотики угнетают сосудодвигательный центр. К каким последствиям для организма это приводит? *(в юношеском возрасте в организме происходят старческие изменения)*
2. Почему наркоманы имеют дефицит веса, плохой цвет лица и неприятный запах кожи? *(наркотики вызывают спазм сфинктеров кишечника, что приводит к накоплению в организме вредных веществ)*
3. Какому риску подвергает себя человек, употребляющий наркотики внутривенно? *(высок риск инфицирования различными заболеваниями, в том числе гепатитом и ВИЧ)*
4. Почему употребление наркотиков особенно опасно в подростковом возрасте? *(чем моложе человек, тем быстрее он попадает в полную зависимость от наркотиков)*
5. Какие заболевания вызывает наркомания? *(предраковые процессы легких, атрофию мозга, эпилепсию и другие)*

#### **Дополнительные вопросы.**

1. Вещества, при употреблении которых родителями дети рождаются физически и умственно неполноценными. *(наркотики)*
2. Изделие, которое содержит вызывающий судороги яд. *(сигарета)*
3. Вещества, которые непременно надо употреблять, если вы принимаете антибиотики. *(витамины)*
4. Продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 мин до еды. *(сок)*

5. Жидкость, которую необходимо употреблять в количестве 2,5 литра в сутки. (*вода*)
6. Вещество, которое надо приложить к суставу при растяжении. (*лед*)

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Команда-победительница определяется по наибольшей сумме очков, набранных зачетными участниками. Очки определяются по таблице. Победители в личном первенстве на каждой дистанции определяются по лучшему результату.

## **НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1 – 3 места по группе, награждаются грамотами, победители в личном первенстве – грамотами и призами.

### **Подведение итогов игры.**

Под музыку идет награждение победителей. Вручаются памятные дипломы и сладкие призы.

**Учитель:** Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо жюри зрителям.

Спортсменам- новых побед,

А всем нам - спортивный привет!

Под музыку команда победителей делает победный круг, за ними победитель 2 место, за ним 3 место и 4 место.

## **Закрытие Дня здоровья**

### **Ведущий 1:**

- Дорогие ребята и уважаемые учителя! Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день: и в школе, и дома. Растите крепкими, здоровыми и ловкими!

### **Ведущий 2:**

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!**