**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым**

**Государственное бюджетное специализированное учреждение Республики Крым**

 **«Керченский межрегиональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

***День здоровья***



***(5 – 9 классы)***

**Воспитатель:**

 **Борсук А.А.**

Керчь 2020 г.

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- создание положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;

- стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

      - привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;

      - проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков

      - повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

Оформление:

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

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

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий : 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?

 Здоровье – это когда тебе хорошо!

 Здоровье – это когда ничего не болит!

 Здоровье – это красота!

 Здоровье – это сила!

 Здоровье – это гибкость и стройность!

 Здоровье – это выносливость!

 Здоровье – это гармония!

 Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

 Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

 Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

 Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

Ведущий : 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 отворил 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 неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему

Ведущий : Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет.

1:

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

2

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

3:

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

4:

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

5:

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

6:

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

Ведущий : 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?

 (командует:  “На зарядку - становись!” и вместе со всеми воспитанниками, педагогами выполняет комплекс утренний зарядки).

Ведущий : 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 :

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

Ведущий : А теперь продолжаем день здоровья, и приступаем к нашим эстафетам.

1.Эстафета: «Прыжки на скакалке»

   (Прыгаем на скакалке до конуса и обратно)

    Инвентарь: (скакалки, конусы)

2.Эстафета: «Скамейки»

   (пробежать по скамейке, 2ва кувырка на матах, оббежать конус)

    Инвентарь: ( скамейки, маты, конусы)

3.Эстафета: «Прыжки»

   (прыжки через барьеры, возвращение назад ведение мяча)

   Инвентарь: (барьеры, мячи б/б, конусы)

А теперь пока команды отдыхают вопросы для болельщиков:

    1.Как называется начало забега? ( старт)

    2.Как называется окончание забега? (финиш)

    3.Назовите виды спорта начинающиеся на букву «б» ?

( баскетбол, бадминтон, бейсбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба)

    4.Назовите виды спортивных мячей?

( баскетбольный, футбольный, волейбольный, гандбольный, ватерпольный, теннисный, бейсбольный, для хоккея на траве, гольф, конное поло)

    5.Назовите  Родину олимпийских игр? ( Греция)

    6.Где и как зажигается олимпийский огонь? (в Греции от солнечных лучей)

    7.Что такое параолимпийские игры? (игры для инвалидов)

    8.Назовите цвета олимпийских колец? ( зеленый-Австралия, черный-Африка, красный-Америка, желтый-Азия, голубой-Европа)

Загадки:

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

Выиграть в соревнованиях —

Это наше кредо.

Мы не требуем признания,

Нам нужна... (победа)

Победитель в спорт соревнованиях,

Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?

Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили

И дают задание.

Мы участвуем впервые

В спорт... (соревнованиях)

Спортивный снаряд этот — две жерди,

На стойке шарнирами прикреплены.

С ними сильным стану я.

Снаряд называется коротко — ... (брусья)

Громко музыка играет.

Класс движенья выполняет.

Не просты движения,

Это упражнения.

Гимнастика под музыку

Оздоровляет нас.

Скажите-ка название

Ее мне дружно, класс! (Аэробика)

Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,

Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ... (бег)

Ноги, руки — все в движении,

Я ползу под потолок,

Мышцы — просто напряжение —

Сам себя поднять я смог.

Подо мной постелен мат,

Вверх я влез. Помог... (канат)

Мяч в кольце! Команде гол!

Мы играем в... (баскетбол)

4.Эстафета «Перекати-поле».

    (Бежать спиной вперед и с помощью обруча катить мяч до конуса и обратно)

   Инвентарь: (обручи мячи конусы)

5.Эстафета «Прыжки на надувных мячах».

    Инвентарь:  (надувные мячи  конусы)

6.Эстафета «Тараканчики».

  ( На руках дойти до конуса обратно бегом.)

7.Эстафета: «Посиделки».

  ( Участники садятся на  гимнастическую скамейку в затылок друг за другом и передают над головой сидящему сзади мяч последний с мячом бежит и садится вперед перед командой опять передавая мяч.)

Инвентарь: (скамейки, мячи).

 Наши эстафеты закончены и мы переходим к награждению.

Определение победителей соревнований, награждение:

Победителей определяют по лучшим результатам и награждают медалями и дипломами.

Ведущий:  Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

     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!