ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!!!

1. Цель. День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.
2. Задачи:
 - привлечение учащихся школы к занятиям спортом;
 - повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения;
 - развитие межвозрастного взаимодействия;
 - создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся.

Ход мероприятия

Ведущий: Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас! Сегодня у нас большой спортивный праздник «День здоровья». Сегодня каждая команда попытается доказать судьям, что она лучшая в ходе командной игры по станциям.

Поприветствуем участников наших команд!

Ведущий: Приветственное слово предоставляется главному судье соревнований

Гимн

Ведущий: Перед тем как начать наши соревнования, мне хотелось бы представить наших судей – это учителя нашей школы.

Сегодня вы сможете проявить себя в командной игре по станциям. Прежде нам нужно рассмотреть правила игры.

Правила игры.

Команды следуют по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях команды выполняют предложенные задания. В Маршрутном листе отмечается оценка, которую получает команда на каждой станции (в баллах). На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. Время пребывания на каждой станции – 5 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.

(ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы)

(команды отправляются на станции согласно маршрутным листам)

Маршрутный лист.

1 Станция «Зелёная аптека»

Вы прибыли на станцию «Зелёная аптека».

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни.

Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ – 1 балл.

- 1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).
- 2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды? (Черника, шиповник, рябина, смородина, малина, облепиха).
- 3) Назовите ядовитые растения, которые в тоже время являются и лекарственными.

- 4) (Дурман обыкновенный, полынь, болиголов пятнистый, ландыш майский).
- 5) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы убивают болезнетворные микробы).
- 6) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его... (Сосна).
- 7) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).
- 8) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.

За каждое название получите 1 балл.

2 Станция «Спортивная»

Каждому участнику команды необходимо добраться до мяча, прыгая на одной ножке и сбить мячом кегли. Кидают все по очереди. При этом каждая кегля обозначает 1 балл. Сумма баллов всей команды складывают и записывают результат.

3 Станция «Народная»

Командам предлагается составить целые выражения пословиц и поговорок, народных примет. Время на составление 5 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Не зная броду	не суйся в воду
Ласточки летают низко	к дождю
Если утром пчелы не летают	днем будет дождь
Если зимой туманный круг около солнца	к метели
Кошка жметя к печке	к морозу
Вся семья вместе	так и душа на месте
Июнь жаркий	холодный декабрь
Лучше синица в руках	чем журавль в небе.
Много рябины	дождливая осень
Нет друга, так ищи	а есть, так береги
Отольются кошке	Мышкины слезки
Чтобы рыбку съесть	нужно в воду лезть
Пуганая ворона	куста боится
Не все коту	масленица
Одна ласточка	весны не делает
Яблоко от яблони	недалеко падает

С виду орел	а умом тетеря
Земля- тарелка	что положишь, то и возьмешь
Длинные сосульки	к затяжной весне
Чем дальше в лес	тем больше дров
Лес рубят	щепки летят
Гусь свинье	не товарищ
Зима без снега	лето без хлеба
Больше снега	больше хлеба
Кто не работает	тот не ест
Где сосна выросла	там она и красна

4 Станция “Меткий стрелок”

Метание дротиков

Каждое попадание – 1 балл. Один человек может сделать одну попытку. Метание проводится с определенного места (для каждой ступени разное расстояние), по очереди.

В маршрутном листе записывается количество баллов, набранных командой.

5 Станция «Шифровальная»

С помощью шифра прочитайте строчки из стихотворения, номер обозначает букву в алфавите. Время на раскодировку – 5 минут, за каждое правильно составленное слово или знак препинания – 1 балл (максимально 20 баллов).

16,14,5,9,13,1 32 29,18,14 10,1,10 17,14,11,13,22,6 33

17,3,6,18,9,18 15,14 7,9,8,13,9 14,13,1 34

2,19,5,18,14 2,27 3 5,6,18,17,18,3,14 14,10,14,13,22,6

3,5,16,19,4 14,18,10,16,27,3,1,6,18 14,13,1 35

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
–	,	.	!												
32	33	34	35												

Ответ.

Родина - это как Солнце,

Светит по жизни она.

Будто бы в детство оконце

Вдруг открывает она!

6 Станция «Историческая»

Команды должны за 5 минут ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу).

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (Пьер де Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 граммов)
12. В каком году олимпиады проводились в России? (1980 и 2014)
13. В каком городе они проходили? (Москва и Сочи)
14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)
16. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
17. Рациональное распределение времени. (Режим)
18. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
19. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
20. Наука о чистоте. (Гигиена)

7 Станция «Игровой марафон»

Ведущий: И первая игра, которую мы проведем с вами, называется

«**Носок - пятка**». Все участники становятся в круг так, чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Затем все начинают в таком положении медленно приседать, получается, что каждый участник садится на колени предыдущему. Готовы?

Ведущий: Молодцы! Справились с заданием. А сейчас игра под названием

«**Гусеница**». Участники становятся в круг максимально близко друг к другу, обнимая руками впереди стоящего игрока. Ваша задача - присесть на корточки и сделать в таком состоянии 3 шага. Приготовились, начали.

За каждое правильное выполнение команда получает по 4 балла.

8 Станция «Загадочная»

За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются. (**Лыжи**)
2. Белое корыто
к полу прибито. (**Ванна**)
3. Зеленый луг,
Сто скамеечек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих -
Рыбацкие сети (**футбольное поле**)

4. Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка,
Блины печёт,
Силой влечёт. (**Штанга**)
5. Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй
Ведь корзина – то с дырой! (**баскетбол**)
6. Лёд вокруг прозрачный, плоский
Две железные полоски
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет (**фигурист**)
7. Он несётся будто к звездам,
К финишу. Вот это да
Голову он поднял: воздух,-
Опустил: уже вода (**пловец**)
8. На земле он всех сильнее,
Потому что всех умней (**человек**)
9. В одной комнатухе соседи живут.
Одни все кусают, другие жуют (**зубы**)
10. А теперь такой вопрос:
Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает,
Никогда не отдыхает? (**сердце**)
11. Кто для блага всех людей,
Кровью делится своей? (**донор**)

9 Станция «Здравствуйте, доктор»

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов, имеющих отношение к здоровому образу жизни - Например, буква «З» - зарядка, закалка, задор и т.д.

За правильный ответ на каждую букву – 0,5 баллов.

Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;

Р - режим, работа и т.д.;

О - операция, олимпиада, облик и т.д.;

В - вода, витамины, выносливость и т.д.;

Е - езда, еда.)

Подводим итоги. Победители и призёры награждаются.