

**День здоровья в школе**  
**«Я выбираю жизнь»**

**Цель:** формирование у детей приоритета здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
2. Укрепление здоровья детей.
3. Привлечение школьников к регулярным занятиям физической культуры.



Наглядность: рисунки детей на тему: Мы за здоровый образ жизни.



В настоящее время наркомания, токсикомания, пьянство и курение являются серьезными проблемами нашего общества, вызывающими острую необходимость активных и решительных действий по их разрешению. В нашем Дне здоровья участвуют учащиеся школы, родители.



День здоровья начинается с построения на общую линейку. После этого проходит переключка и приветствие команд (название команд, девиз, представление участников).

Доктор Айболит:  
«Здравствуйте, ребята! Вы узнали меня? Я, доктор Айболит, пришла поздравить вас с Днем здоровья. Самое важное – это помнить о правилах безопасности во время проведения соревнований, быть дисциплинированными, проявлять взаимопомощь и взаимовыручку.



Все участники подтянитесь, смотрите на меня и повторяйте за мной слова клятвы: «Клянемся дружными мы быть!».

Дети: «Клянемся!».

Доктор Айболит: «И слезы горькие не лить».

Дети: «Клянемся!».

Доктор Айболит: «С улыбкой трудности встречать».

Дети: «Клянемся!»

Доктор Айболит: «Чтобы вам было легко преодолевать препятствия на соревновательных станциях, предлагаю провести разминку:



Чтобы расти нам сильными,  
Ловкими, умелыми,  
Чтобы расти здоровыми,  
Мы зарядку делаем!»

Члены команд, их родители и педагоги выполняют разминку под музыку. Затем команды выстраиваются для проведения соревнования.

**1-я станция «Полезные привычки».** Повторение понятий «образ жизни» и «привычка». Обсуждение с командой примеров отрицательных привычек и их влияние на здоровье. Затем осуществляется практическая демонстрация вреда курения. В небольшую пластиковую бутылку вставляют белый ватный тампон, который будет имитировать работу легких человека. Для этого закрывают бутылку пробкой с отверстием, в которое вставлена сигарета, зажигают ее и, сжимая стенки бутылки, имитируют затягивание сигаретным дымом. Далее выполняют несколько таких «затяжек» и показывают ученикам, что произошло с белым тампоном. Он потемнел, так как на нем осели частички дыма. Нечто подобное происходит и с легкими человека.

**2-я станция «Цветочная поляна».** Цветы готовят из бумаги заранее, на лепестках одного из них размещают текст первой части пословицы.

**Фея цветов:** «Ребята, на нашей цветочной поляне есть волшебные цветы, лепестки у них не простые, а загадочные. Нужно сорвать лепесток, прочитать начало пословицы о здоровье и закончить ее. Родители пусть помогают, а затем вместе



поговорим о смысле этих пословиц.

Всякое дело поправимо,...(если человек здоров).

В здоровом теле - ...(здоровый дух).

Голову держи в холоде,... (а ноги в тепле).

Головная боль... (сном проходит).

Заболел живот – (держи пустым рот).

Кто любит спорт - ... (здоров и бодр).

Быстрого и ловкого... (болезнь не догонит).

Без труда – (нет и отдыха).

Землю сушит зной, ... (а человека болезнь).

К слабому ... (и болезнь пристаёт).

Делу – время, ... (потехе – час).

Поработал – (отдыхай).

### **3-я станция «Художник».**

**Ведущая:** «Один из важнейших аспектов здорового образа жизни – сознательный отказ от курения, алкоголя и наркотических средств. Предлагаю на бумаге отразить ваше отношение к вредным привычкам и здоровому образу жизни».

Каждая команда выполняет задание в течение 5 мин., после чего представляет свои работы на оценку.

**4-я станция «Спортивная».** Команды встречают Королеву спорта и Принцесса движения.



**Королева:** «Все знают, что движение – это жизнь. Поэтому наша принцесса растет не по дням, а по часам. Чем больше люди будут заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни, тем быстрее они будут расти и укреплять здоровье. Но нельзя даже ради интереса, пробовать курить и тем более употреблять наркотики. Посмотрите, какие здоровые и сильные наши участники. Они любят физическую культуру и спорт и, конечно, ведут здоровый образ жизни. И в этом мы сейчас убедимся».

Команды готовятся к участию в эстафетах.



### 1-я эстафета «Прокати мяч».

Каждый участник команды передвигается на четвереньках, ведя мяч головой, обводит стойку и возвращается к старту бегом, неся мяч в руках, передает мяч следующему участнику.



### 2-я эстафета «Прыгуны». Участники

передвигаются бегом, но на этапе нужно выполнить по 5 прыжков на месте, и бегом, обогнув стойку на финиш.



### 3-я эстафета «Газетон». Команды

получают ведро и газеты, которые надо скомкать в бумажные шарики для всех членов команды. Каждый участник бросает свой шарик, пытаясь попасть в ведро (учитывается количество попаданий).



### Королева:

«Молодцы! Вы доказали, что сильны, ловки и любите спорт».

5-я станция «Веселый танец». Задача команд – исполнить танец «Маленьких утят»



оценивается правильность и четкость выполнения движений под музыку.



**6-я станция «Снайперы».** На полу в ряд устанавливаются кегли. Каждый участник бросает маленький мяч, пытаясь сбить кеглю. Учитывается общее количество попаданий.

**7-я станция «Звонкая песня».**

Исполнение детских песен, спортивных песен по куплету каждая команда, учитывается

знание песен и количество исполнений.

**Подводим итоги Дня здоровья «Я выбираю жизнь».**



Чаепитие

