МКОУ «СКОШ № 6»

**«День здоровья на призы Деда Мороза!»**

«Веселые старты на свежем воздухе - как залог здоровья»

Смердин Павел Александрович

Шинкарев Сергей Михайлович

учителя физической культуры

2019 г.

«День здоровья на призы Деда Мороза!»

«Веселые старты на свежем воздухе - как залог здоровья».

**Цель:** Укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

***Образовательные задачи***

* способствовать всестороннему, гармоническому развитию школьников; активному участию в общественной жизни школы, класса.

***Воспитательные задачи:***

* формирование навыков здорового образа жизни.
* приобщение школьников к эстетическим, нравственным, духовным и здоровье формирующим ценностям физической культуры; формирование положительного отношения к предметам физическая культура, ЗОЖ.;
* воспитание патриотизма у учащихся.

***Оздоровительные:***

* развитие мышечной и дыхательной систем;
* укрепление защитных сил организма к внешним воздействиям окружающей среды.

**Мероприятие является массовым, комплексным.**

**Участники:**

Участниками являются обучающиеся 2 – 9классов школы, классные руководители. Для обучающихся 2-4 классов, 5-7 классов, 8-9 классов проводятся мероприятия, согласно сценарию, в рамках одного Дня Здоровья.

**Время:**

19.12.19г., для 2-4 классов начало в 09-40.

19.12.19г., для классов «И» начало в 10-30.

19.12.19г., для 5-7 классов начало в 11-20.

19.12.19г., для 8-9 классов начало в 12-10.

**Место:** пришкольная территория.

Ход мероприятия «День здоровья!» для каждой группы классов

Приглашаем всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

А праздник этот называется – «День здоровья!»

Спортивные люди – они так красивы.

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?

Лишь спорт тебе в этом отлично поможет.

Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.

Поверь, ты в себя, и добейся высот.

О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

Наше уважаемое жюри:

Андрей Иванович, Елена Владимировна.

**Жюри**: *Дорогие ребята, мы вас приветствуем на веселых состязаниях, мы будем оценивать ваше участие и присуждать баллы. Желаем вам вести игру честно, не унывать и друг другу помогать!!!*

 Всем командам приступить к соревнованиям. Желаем Вам веселого настроения и побед!

Сегодня у нас на соревновании собрались 3 команды:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(команды демонстрируют эмблемы, девизы и поддержку болельщиков).

Наши команды не знают лени, встают на СТАРТ без промедлений!

«На соревнования становись!».

**1 «Хоккей»**

2.Хотите побегать? Не будет запрета,

Ведь впереди нас ждут эстафеты!

**2 «Боулинг»**

3.Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

**3 «Письмо Деду Морозу»**

4.В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

**4 «Передал садись»**

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по ночам

Мы привыкли заниматься

Физкультурой по утрам!

**Зрители**.

**«Самый ловкий»**

Приглашается пара зрителей для демонстрации упражнений

На зарядку дружно встали

Мы опять сидеть устали,

На зарядку дружно встали,

Руки в боки, смотрим вправо.

Поворот налево плавный

(Повороты корпуса в стороны.)

Поднимаем мы колени,

Занимаемся без лени.

Поднимаем их повыше.

Может быть, коснемся крыши?

(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)

Наклоняемся до пола.

Прогибаемся поглубже.

Вправо-влево три наклона.  
Повторяем снова дружно.   
(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)   
От души мы потянулись,   
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)   
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)   
На зарядку становись! На зарядку становись!   
Вверх рука, другая вниз!   
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)   
Повторяем упражненье,   
Делаем быстрей движенья.   
(Руки перед грудью, рывки руками.)   
Раз — вперёд наклонимся.   
Два — назад прогнёмся.   
И наклоны в стороны   
Делать мы возьмёмся.   
(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)   
Приседания опять   
Будем дружно выполнять.   
Раз-два-три-четыре-пять.   
Кто там начал отставать?   
(Приседания.)   
На ходьбу мы перейдём,   
(Ходьба на месте.)   
Заниматься вновь начнём.   
(Дети садятся.)

5.Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

**5 «Забрать подарок»**

6.Всем минуточку вниманья,  
Начинаем приседанья:  
Раз и два, раз и два:  
Солнце в небе и зима!   
**6 «Биатлон»**

7.Надо спортом заниматься,  
Надо - надо закаляться!  
Надо первым быть во всем,  
Нам морозы ни почем!

**7 «Передача мяча над головой»**

Все бегом бежим по кругу -  
Догоняем мы друг друга!  
Вот окончилась зарядка!  
Вам понравилось, ребятки?   
**8 «Веревочка под ногами»**

Нашему жюри пора подсчитать очки,

ну а ребятам поразмыслить.

**Загадки**

     Он бывает баскетбольный,

     Волейбольный и футбольный.

     С ним играют во дворе,

     Интересно с ним в игре.

    Скачет, скачет, скачет, скачет!

     Ну конечно, это….   (мячик)

И мальчишки, и девчонкиОчень любят нас зимой,Режут лёд узором тонким,Не хотят идти домой.Мы изящны и легки,Мы – фигурные …  (коньки)

Во дворе есть стадион,Только очень скользкий он.Чтобы там как ветер мчаться,На коньках учись кататься.(каток)

Просыпаюсь утром рано,                           
Вместе с солнышком румяным,   
Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю … (Зарядку)

Не похож я на коня,  
А седло есть у меня.  
Спицы есть, они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
А звоню я, то и знай. (Велосипед)  
  
Сижу верхом не на коне,  
А у туриста на спине. (Рюкзак)  
  
По пустому животу  
Бьют меня — невмоготу!  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)  
  
Когда весна берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Ноги в них быстры и ловки.  
То спортивные... (Кроссовки)

А теперь предоставим слово жюри для оглашения победителей и награждения.

Награждаются команды грамотами.

Тренировки, матчи, пораженья  
До предела, из последних сил.  
За победу бурные сраженья.  
Спорт в почете. Он всех победил!

Всем командам спасибо за участие!  
До новых встреч!