**День здоровья. 7 апреля.**

Добрыйдень,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!

**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.

Сегодня в нашей школе пройдет спортивный праздник, в котором примут участие не только воспитанники школы, но и их педагоги. Учащиеся заранее поделены на 2 команды, и я спешу огласить их состав.

1-ая команда: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

2-ая команда: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

3-ая команда: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Итак, команды построены, а мне остается только представить вам наше жюри, которое будет тщательно следить и оценивать правильнойсть, быстроту и ловкость в предстоящих конкурсах. В составе жюри сегодня: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

А теперьначинаем наш 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!

1. Атракционный (3 коробки на голову)

В первом спортивном конкурсе участникам необходимо дойти до фишки, обойти ее и вернуться обратно, передав эстафету следующему члену команды. Трудность будет заключаться в том, что у вас на голове будет находиться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Если во время выполнения задания, \_\_\_\_\_\_\_\_\_ упадет с вашей головы, игрок должен вернуться на стартовую линию и начать все сначала. Выигрывает та команда, участники которой быстрее всех закончат это задание.

2. Кто дальше дунет (3 небольших воздушных шарика)

А теперь мы узнаем, у какой из наших команд самые сильные легкие. Задача каждой команды доставить свой шарик до финишной черты, но двигать его вы можете только посредством дыхания. У каждого игрока есть только одна попытка. Если все члены команды выполнили задание, а шарик еще не достиг финишной черты, конкурс продолжается. Побеждает та команда, которая быстрее сможет додуть свой шарик до финиша.

3. Распорядок дня (3 комплекта табличек с надписями: подъем, зарядка, завтрак, школа, обед, прогулка, домашнее задание, свободное время, ужин, сон)

Каждой из команд будет вручен комплект карточек. Ваша задача составить правильный распорядок дня. Побеждает та команда, которая сделает это быстрее и правильнее других.

4. «Болото» (6 листов картона)

У первых участников по 2 куска картона. Задача – пройти через «болото», переступая по «кочкам» - картону. Нужно положить «кочку» на пол, встать на нее двумя ногами, а другую «кочку» положить впереди себя. Побеждает та команда, у которой все участники пересекут «болото» раньше других.

5. «Конкурс капитанов» (3 скакалки, секундомер)

Кто из капитанов, кто больше пропрыгает на скакалке за 30 секунд – побеждает в этом конкурсе.

6. Кто больше? (много теннисных мячиков,3 корзины или коробки)

По сигналу 1-ые номера бегут и одной рукой хватают мячики, рассыпанные на полу, оббегают фишку и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику. Собранные мячики необходимо поместить в корзину, чтобы жюри могло потом их сосчитать.

Итак, у нас завершился очередной конкурс и я предлагаю нашему жюри подвести предварительные итоги, а пока жюри советуются, предлагаю вам немного отвлечься и передохнуть.

*Разгрызёшь стальные трубы,*

*Если часто чистишь ... ЗУБЫ*

*Я беру гантели смело -*

*Тренирую мышцы ... ТЕЛА*

*Подружилась с физкультурой -*

*И горжусь теперь ФИГУРОЙ*

*Стать сильнее захотели?*

*Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ*

*Спала чтоб температура*

*Вот вам жидкая ... МИКСТУРА*

*Не везёт сегодня Светке -*

*Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ*

*Повезло сегодня Юле*

*Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ*

*Сок, таблеток всех полезней,*

*Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!*

*С детства людям всем твердят:*

*Никотин - смертельный ... ЯД*

*Хоть ранку щиплет он и жжёт*

*Лечит отлично - рыжий ...ЙОД*

*Для царапинок Алёнки*

*Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ*

*Объявили бой бациллам:*

*Моем руки чисто с .... МЫЛОМ*

*Мне поставила вчера*

*Два укола ... МЕДСЕСТРА*

*Бормашины слышен свист -*

*Зубы лечит всем ... ДАНТИСТ*

7. Клюшку взял – не зевай, шайбу забивай! (3 клюшки + 3 небольших воздушных шарика)

Участники ведут шарик клюшкой, обводят фишку и возвращаются к команде, передавая клюшку с шариком следующему участнику. Жюри оценивает время прохождения дистанции.

8. «Аккуратный»

В руке участника ракетка, на ней шарик для настольного тенниса. Задача: дойти до фишки, обойти ее и вернуться обратно, не уронив шарик на пол. Если шарик упал, конкурс начинается сначала.

9. «Угадай-ка»

Последней возможностью выровнять ваши позиции будет интеллектуальный конкурс «Угадай-ка». Каждой команде будет задано по 3 вопроса, которые вам необходимо записать в планшет. Вопросы спрятаны под числами, которые вы сами будете себе выбирать. За каждый правильный ответ команда получает \_\_\_ балла(ов). У вас есть буквально 5 секунд на принятие ответа.

Вопросы:

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды? (*аллергия)*

2.  Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? *(болезнь)*

3. Эмоциональное выражение потребности человека в пище – это … (*аппетит)*

4. Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? *(сбалансированное питание)*

5. Как называется тип питания, исключающий животную пищу. *(вегетарианство)*

6.  Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи – это … *диета*

7. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач. *(3 м)*

8. Вещества, которые непременно надо употреблять, если вы принимаете антибиотики. *(витамины)*

9. Вещество, которое надо приложить к суставу при растяжении. *(лед)*

Слово жюри

**Ведущий:** Поздравляем!!!

Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения.Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня вы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Я желаю Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день: и в школе, и дома. Будьте крепкими, здоровыми и ловкими!