**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ**

**«ДНЯ ЗДОРОВЬЯ»**

**30.10.2015Г.**

**9-00 Линейка участников «Единого дня здоровья».**

**9-15 Зарядка**

**9-40 Уроки здоровья.**

**10-10 Путешествие по станциям.**

**11-30 Весёлые старты.**

**12-30 Подведение итогов.**

-

**Задачи:**

1. Способствовать формированию положительных эмоций.

2. Совершенствовать умения и навыки, обогащать двигательный опыт совместными действиями.

3. Развивать внимание, двигательную память, согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.

4.Воспитывать дружеские взаимоотношения, формировать умение договариваться между собой.

**Линейка.**

Внимание! Внимание!

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

 Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт-привет!

-Школа, внимание! Начинаем наш спортивный праздник «Здоровье – это здорово!»

-Школа равняйсь, смирно, приготовиться к сдаче рапорта. Перекличка классов. Сдача рапорта. Девиз класса. (Рапорт: товарищ главный судья……..класс в количестве ….. человек на спортивный праздник построен. Наш девиз….рапорт сдал…)

**Прошу произнести клятву.**

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

-Необходимо заботиться о своем здоровье, ибо «Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля»- из высказывания А. Шопенгауэра.
-Чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: «Движение – это жизнь». Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять своё тело. Итак, начинаем зарядку.

После зарядки обучающиеся расходятся по классам на классные часы, затем классами ходят по станция и зарабатывают баллы. Жюри подводит итоги. Награждение.

**Финал:**

**-** Наш праздник «День здоровья» подошёл к концу, но думаю, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

* Не бойтесь, дети, дождя и стужи.

 Чаще ходите на стадион.

 И каждый, кто с детства со спортом дружит,

 Тот будет ловок, здоров и силен.

* Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

 Зеленое поле и солнечный свет!

 Да здравствует отдых! Борьба и походы!

 Да здравствует радость спортивных побед!

**Предполагается введение штрафных очков за: шумное поведение на конкурсах и в пути. Задания оцениваются от 1 до 5 баллов.**

**1.Станция «Зелёная аптека»**

**Оборудование:** гербарий лекарcтвенных растений, картинки-иллюстрации: одуванчик, подорожник, Василёк, шалфей и мята.

Вот зелёная аптека

Помогает вам, ребята!

Вы прибыли на станцию «Зелёная аптека».

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни.

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.(Дурман обыкновенный, полынь, болиголов пятнистый, ландыш майский).

4) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы убивают болезнетворные микробы).

5) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его… (Сосна).

6) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).

7) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.

**2.Станция «Скорая помощь»**

Оборудование: бинт, шина.

Плакат **«Друг в беде. Скорей на помощь! Вам помогут травы и овощ!»**

1)Представьте, что вы в походе поранили ногу. Бинта с собой нет, при помощи какого растения можно остановить кровотечение? (Подорожник, тысячелистник, крапива).

2)Какие растения используют как жаропонижающие средства? (Малина, лимон).

3)Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ, подорожник, календула, капуста).

4)Какие растения используют для снятия зубной боли? (Чеснок).

5)Окажите первую доврачебную помощь при переломе.

6)Какую помощь нужно оказать человеку, если он получил отравление угарным газом? (Вынести пострадавшего на улицу, питьё).

7)Какую помощь нужно оказать при тепловом и солнечном ударах.

**3. Станция «Кафе «Робинзон»**

 Учащиеся должны назвать блюда, которые можно приготовить из них.

Открытки с изображением:

1.Крапива – суп из крапивы, салат из листьев.

2.Черёмуха – из ягод варят варенье, пекут пироги, используют сок для напитков.

3.Лук, чеснок – используется как приправа, витаминное средство.

4.Дуб – из желудей варят кашу, пекут лепёшки.

5.Одуванчик – салат из листьев, корни заваривают вместо чая.

6.Лопух – корень может заменить морковь, петрушку. Можно есть жаренным.

7.Борщевик – блюдо из него напоминает Куринный бульон, листья по вкусу похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.

8.Приведите свои примеры использования дикорастущих растений в пищу.

**4.Станция «Неболейка»**

Плакат **«Ангина и кашель бывают у тех, Кто смотрит со страхом на лыжи и снег»**

1)Часто в зимнее время многие из вас болеют гриппом и простудными заболеваниями. Какие меры профилактики гриппа вы знаете?

2)Назовите болезни «Грязных рук» (Гепатит, желудочно - кишечные, дизентерия).

3)Почему раньше аристократы в любое время года ходили в перчатках? (Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней «грязных рук»).

4)Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду? (Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей).

5)Как избежать заболевания педикулёзом? (Мыть голову не реже 1 раза в неделю, не пользоваться чужими расческами, чужой одеждой).

6)Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (Возможно заражение яйцами глистов, лишаями, блохами).

7)Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор).

**5. Станция «Клуб закаливания»**

Оборудование: губка, полотенце, вода, щетка, варежка из махрового полотенца, таблички «Водные процедуры»:

1)Умывание холодной водой до пояса.

2)Обливание холодной водой всего тела.

3)Контрастный душ.

4)Купание в водоёме.

5)Обтирание снегом до пояса.

Каждая команда выбирает (как билетик) перевёрнутые таблички-рисунки «Водные процедуры». Затем выбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания.

После чего отвечает на вопросы.

1)Если вы решите закалить свой организм, с чего начнете? (С совета врача).

2)Кто такие моржи? Можно ли без подготовки купаться зимой в водоёме? («Моржами» называют людей, купающихся зимой в прорубе. Для того чтобы стать моржом, нужно подготовку начинать летом).

3)Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого должен быть свой режим и ритм).

**6. Станция «Вредные привычки».**

Попробуем узнать, какие вредные привычки приведут к облику неряшливого человека.

1)Почему нельзя грызть кончик ручки? (Зубы будут неровными).

2)Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, кашель ит. д.)

3)Как часто нужно мыть голову? (1 Раз в 5-7 дней).

4)Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных заболеваний).

5)Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными, грибковыми заболеваниями).

6)Как влияет на здоровье и внешний вид человека алкоголь? (Расширяются сосуды – красный нос, разные болезни развиваются).

7)Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет лица, зрачки расширенные, агрессивность, бледность, зрачки прыгающие).

**7. Станция «Здоровье в саду и на грядке»**

Плакат «Если кто-то простудился, голова болит, живот.

Значит надо подлечиться, значит, в путь – на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад.

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад!»

Учащимся предлагается назвать, какими витаминами богаты овощи и фрукты, какие болезни могут развиться у человека при их недостатке. 1)Черная смородина. 5)Яблоко. 2) Капуста. 6)Салат. 3)Свёкла. 7)Фасоль. 4)Морковь. 8)Лук, чеснок.

**8. Станция «Спортивная»**

В спортивном зале «Весёлые старты».

**№1. Полоса препятствий**

От линии старта бег по прямой 10 метров, добежав до шин, оббежать шины, затем подлезть под перекладину, залезть на лестницу и коснуться рукой данную перекладину, оббежать стойки и передать эстафету следующему участнику.

Учитывается время всей команды.

Штрафные очки – не оббежал шину, не коснулся рукой перекладины, не оббежал стойку. За каждое штрафное очко +2секунды.

**№2. Городки**

От линии производится бросок по городкам. Учитывается общее количество очков. Считаются сбитыми только те городки, которые упали на землю. Даётся две попытки каждому участнику из команды.

**№3. Короткая скакалка**

Прыжки через короткую скакалку за 30 секунд. Учитывается общее количество прыжков всех участников команды.

**№4. Теннис**

Набивание теннисного мяча ракеткой за 30 секунд. Учитывается общее количество набиваний всех участников команды.

**№5. Длинная скакалка**

Прыжки через длинную скакалку. Двое крутят, один прыгает. Учитывается общее количество

**№6. Эстафета с зеркалом**

От линии старта пройти дистанцию спиной с помощью зеркала. Учитывается время всей команды. Штрафные очки – сбитый флажок +2 секунды.

прыжков всей команды.

**№7. Футбол**

Пробить штрафной по воротам. Даётся 3 попытки каждому участнику команды. Учитывается общее количество попаданий мяча в ворота.

**№8. Крикет**

С определённого места забить мяч клюшкой в наибольшее количество ворот. За попадание в каждые ворота даётся одно очко. Каждому участнику даётся две попытки. Учитывается общее количество очков команды.

**№9. Мяч в корзину**

Участник делает броски в корзину теннисным мячом. Даётся 3 попытки. Другой участник держит корзину и пытается поймать мяч. Штрафные очки – нельзя выходить за пределы данной зоны. Мяч считается пойманным, если он попал в корзину с лёта, не от земли. Учитывается общее количество попаданий всей команды.

**№10 «Пройди через болото»**

Представьте, что вокруг нас болото. Нам надо добраться до кегли, взять ключ из обруча и принести его команде. Пройти через болото можно перепрыгивая с «кочки на кочку».

Задача: перекладывая досточки дойти до кегли, взять ключ и обратно прыгать через прыгалку. Второй участник прыгает через прыгалку - обратно по досточкам.

 **№11«Преодолей препятствия»**

Дети добегают до мата, подлезают под дугу, проходят по гимнастической скамейке, берут из обруча по одному ключу. Обратно бегом.

**№12 Конкурс «Творческая фантазия»**

На альбомном листе бумаги нарисовать командный рисунок на тему «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**№13 «Кто первый?»**

Устанавливаются параллельно скамейки (надо проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками), затем, расстояние до мяча проскакать на двух ногах, взять мяч и им попасть в большой мяч. Попадание - обратно в команду. В том случае, если участник не попадает в цель, он делает 5 приседаний.

**№14 «Препятствие»**

Пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, положить ракетку. Сделать пять приседаний и пронести мяч на ракетке обратно. Передается эстафета следующему участнику.

**№15 «Перетягивание каната»**