**МКОУ «ООШ им. Г. Давыдовой»**

*Общешкольное мероприятие:*

***«День Здоровья»***

**Подготовила : Рзаева Э. П.**

**2017- 2018 учебный год**

**День Здоровья**

**«Веселые старты»**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников детского дома, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. Формировать основные принципы здорового образа жизни;
2. Развивать двигательные умения, навыки и физические качества;
3. Воспитывать чувства ответственности за работу в команде.

**Оборудование, реквизит:**  1 спортивный свисток, кегли, обручи, клюшки, мячи, воздушные шары, эстафетные палочки, ракетки.

**Ход мероприятия:**

Читают дети:

* Я
* Ты
* Он
* Она
* Мы – спортивная страна!
* Спорт – это жизнь, а не игра.
* Спорт – распорядок дня с утра
* Спорт – дисциплина, тяжкий труд.
* Спорт
* Стрессы людям снять поможет!
* Спорт
* Дух и тело закаляет!
* Спорт
* Настроенье поднимает!

**Ведущий 1:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые коллеги! Нам очень приятно видеть всех Вас на нашем празднике Здоровья!

**Ведущий 2:** Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости и быстроте!

**Ведущий 3:** На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

**Ведущий 4:** Помериться силой,

Побегать, попрыгать

Зовём на площадку друзей.

Весёлые старты вас ждут

На площадке,

Спешите сюда поскорей.

**Ведущий 1:** Встречайте команды аплодисментами! Команды « 7 класс», «6 класс», «5 класс», «8 класс» и их капитаны. Команды строятся в колонны по одному.

**Ведущий 2:** Уважаемые участники спортивной эстафеты, разрешите представить судейскую коллегию нашего праздника. (Представление членов жюри)

**Ведущий 3:** Пусть жюри весь ход сраженья

 Без промашки проследит.

 Кто окажется дружнее,

 Тот в бою и победит.

**Ведущий 4:** К битвам спортивным все вы готовы? (Ответ детей: **«Да»)**
– Каждый уверен в силе своей? (Ответ детей: **«Да»)**
– Озорная детвора, скажем вместе звонко-звонко: « Весёлым стартам, **Ура!**»

**Ведущий 1:**Переходим к спортивным эстафетам

**1 эстафета «Прыгунок»**

*Спортивное оборудование: кегли.*

Исходная позиция команды: по парам – один занимает положение, сидя, другой находится за спиной стоя.

Правила эстафеты: по команде пара начинает прохождение эстафеты таким образом. Участник, стоящий сзади, перепрыгивает через сидящего, затем они меняются ролями и так до тех пор, пока они, прыгая, не достигнут стоящей впереди кегли. Затем оббегают ее и возвращаются на место обыкновенным бегом. Передают эстафету следующим.

**2 эстафета «Большой башмак»**

*Оборудование: коробка*

Дети бегут, надев на ногу огромный башмак (коробку) до финиша и обратно, передают башмак (коробку) другому участнику.

3 эстафета **«**Эстафетная палочка»

*Спортивное оборудование: эстафетные палочки.*

Каждый участник бежит до ориентира и обратно,  передавая эстафетную палочку.

Ведущий 2:

4 Эстафета «Бег со скакалками»

*Спортивное оборудование: скакалка.*

Участники команд, перепрыгивая через скакалку, добегают до нужной точки назначения, и также возвращаются обратно.

**5 эстафета «Неразлучные друзья»**

*Спортивное оборудование: скакалка.*

Исходная позиция команды: по парам, две ноги связаны.

Правила эстафеты: первые два участника бегут до указанной линии и в обратном направлении – у них связаны две ноги (левая – одного участника, правая – другого), передают эстафету следующей паре. Задача: не упасть во время бега. Если скакалка развязалась, то нужно ее снова закрепить и только после этого продолжить преодоление полосы.

**6 эстафета «Большой теннис»**

*Спортивное оборудование: бадминтонные ракетки, воздушные шары.*

Первые номера берут бадминтонную ракетку и, подбивая ею воздушный шарик, передвигаются до разворотной стойки и обратно, затем передают ракетку и шарик вторым номерам и т.д.

Ведущий 3:

7 эстафета **«Мобильная помощь»**

*Спортивное оборудование: 2 обруча, кегли.*

Исходная позиция команды: по одному друг за другом, капитан стоит лицом к команде.

Правила эстафеты: у капитана в руках обруч. По команде он надевает обруч на первого члена команды и бежит с ним на противоположную сторону, где находится 2-ой обруч (обозначенный пункт места назначения), лежащий на полу. Доставив участника, возвращается и повторяет все до тех пор, пока вся команда окажется в обруче. Сложность эстафеты: не только «перевезти» участников команды, но и всем удержаться в обруче, чтобы не заступить за его края.

8 эстафета «Самый меткий»

*Спортивное оборудование: обручи, мячи*

Капитаны команд стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч мячом.

**9 эстафета «Радужное настроение»**

*Спортивное оборудование: обручи, воздушные шары.*

Обруч держат помощники, которые находятся на равном расстоянии от каждой из команд. У каждого участника команды в руках воздушный шарик. Участник добегает до обруча и привязывает на него свой шарик. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Ведущий 4:**

**10 эстафета «Веселый хоккей»**

*Спортивное оборудование: клюшки, мячи.*

Каждый участник с помощью клюшки проводит мяч до ориентира и обратно,  передавая клюшку следующему участнику.

11 эстафета **«Дружный паровозик»**

В эстафете принимают участие все участники команды,  начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго,  они бегут до ориентира и обратно, затем цепляют третьего и т.д.

12 Конкурс капитанов «Словесная дуэль»

Правила: необходимо капитанам команд называть по очереди названия спортивных игр. Например: теннис, хоккей, футбол… Тот, у кого не будет вариантов, проигрывает.

***Эстафета 1***

**«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 маты, дойти до кегли, взять ключ и обратно прыгать через прыгалку. Второй участник прыгает через прыгалку - обратно на матах.

**Эстафета 2.**

Пробежать до кегли, прыгая через прыгалки, обратно — мяч зажат между ног.

**Эстафета 3**

***«Преодолей препятствия»***

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

***Конкурс «Творческая фантазия»***

На альбомном листе бумаги нарисовать командный рисунок на тему «Вредные привычки — это смерть!»

**Эстафета**

***«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.

***Эстафета.***

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.

**Эстафета**

***«Переправа»***

Бег в парах: один участник становится на руки, второй держит его за ноги, вместе преодолевая препятствия (кегли), добегают до линии и меняются местами.

**Эстафета**

Первый участник садится на скейт, второй везёт его до линии, первый попадает мячом в большой мяч. Второй садится, а первый доставляет на место.

**Подведение итогов**

**Ведущий 1:**Наступило время подведения итогов. Пока жюри подсчитывает результаты, предлагаю провести физминутку.

Слово предоставляется жюри (оглашение результатов, вручение грамот и сладких подарков участникам эстафет).

**Ведущий 2:**Вот и закончился наш праздник Здоровья. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. Мы надеемся, что все присутствующие получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

**Ведущий 3:** Всем спасибо за вниманье

За задор и громкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

**Ведущий 4:** Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

**Оформление рекреации:** ствол дерева Жизни, плакат «Здоровье и труд вместе идут!» выставка-плакат «Курс на здоровый образ жизни!»

плакаты «В здоровом теле — здоровый дух», «Здоровье - жемчужина человека».