

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Комаровка
Кировского района»
Приморского края**

**Методическая разработка
«Веселый День здоровья»**

**Разработала: Колесникова Ирина Николаевна,
учитель физической культуры**

с. Комаровка 2025 год

Сценарий «Веселый день здоровья».

Цель: Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Расширение и активизация спортивной жизни школы.
3. Всемерное использование возможностей для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.
4. Создание благоприятной психологической обстановки в школе.

Актуальность

Здоровье детей является предметом внимания первоочередной важности, так как определяет будущее страны, её научный и экономический потенциал. По данным органов здравоохранения, почти 40 % детей в нашей стране рождаются с явными признаками нарушения здоровья. В этих условиях создание здоровьесберегающей среды для обучения и развития детей в учреждениях образования становится особенно актуальным.

Подготовка:

1. Изучение научно-методической литературы по вопросам здорового образа жизни.
2. Разработка сценария. Определение основных направлений работы на школьном Совете. Составление маршрутных листов для 1-9 классов.
3. Проведение конкурса плакатов и рисунков по теме «Здоровый образ жизни». Лучшие работы будут размещены в спортивном зале.
4. Обсуждение на общешкольном родительском собрании вопросов подготовки и проведения Дня здоровья.
5. Проведение инструктажа по ТБ
6. Подготовка выставки научно-познавательной литературы по здоровому образу жизни.

Оборудование: спортивный инвентарь, музыкальный центр, маршрутные листы для каждого класса, красочный плакат с планом Дня здоровья, выставка научно -познавательной литературы по здоровому образу жизни, судейский протокол, грамоты.

Положение

о проведении Дня здоровья в школе

1. Руководство проведения Дня здоровья.

Ответственность за проведение и организацию возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе.

2. Место и время проведения.

День здоровья проводится в помещении школы, спортивном зале, кабинеты.

Начало в 10.00

3. Участники.

К участию в Дне здоровья привлекаются учащиеся 1-9 классов. В спортивных конкурсах принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья

4. Программа.

План программы:

Организационный момент;

Командная игра по станциям;

Подведение итогов, награждение команд.

Орг.момент.

Ведущий. Здравствуйте всем! Мы очень рада, что все мы сегодня собрались на нашем мероприятии «Веселый день здоровья». Сегодня каждая команда попытается доказать судьям, что она лучшая в ходе командной игры по станциям. А знаете ли вы, что такое командная игра? *(Командная игра - деятельность, в которой группа лиц, в одной команде, совместно прилагают усилия для достижения конечной цели, которой обычно является победа.)*

Сегодня вы сможете проявить себя в командной игре по станциям. Прежде нам нужно рассмотреть правила игры.

Правила игры. Команды следуют по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях команды (объединения) выполняют предложенные задания. В Маршрутном листе отмечается оценка, которую получает команда на каждой станции (в баллах). На

каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. Время пребывания на каждой станции – 5 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию. *(ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы)*

Как только все станции будут пройдены, встречаемся на крыльце школы.

Правила рассмотрены. Нам с вами остается дать старт «Командной игре по станциям», давайте это сделаем все вместе.

Считалка

Раз, два, три, четыре, пять

Мы решили поиграть.

Не грустить, не унывать!

Все пройти и все узнать. *(текст на экране)*

После прохождения каждой станций не забыть взять у судьи коробку с буквами. После прохождения всех станций составить из букв слово и сказать судье на финише. Победит та команда, которая наберет больше всего баллов на всех станциях и разгадает финальное слово.

(команды отправляются на станции согласно маршрутным листам)

Командная игра по станциям

Станция №1. «Спортивная»

Каждому участнику команды необходимо сбить мячом кегли (гранаты), стоящие в ряд. Кидают все по очереди. При этом каждая кегля обозначает 1 балл. Сумма баллов всей команды складывают и записывают результат.

Станция №2. «Народная»

Командам предлагается составить целые выражения пословиц и поговорок, народных примет. Время на составление 5 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Не зная броду	не суйся в воду
Ласточки летают низко	к дождю
Если утром пчелы не летают	днем будет дождь
Если зимой туманный круг около солнца	к метели
Кошка жметя к печке	к морозу

Вся семья вместе	так и душа на месте
Июнь жаркий	холодный декабрь
Лучше синица в руках	чем журавль в небе.
Много рябины	дождливая осень
Нет друга, так ищи	а есть, так береги
Отольются кошке	Мышкины слезки
Чтобы рыбку съесть	нужно в воду лезть
Пуганая ворона	куста боится
Не все коту	масленица
Одна ласточка	весны не делает
Яблоко от яблони	недалеко падает
С виду орел	а умом тетеря
Земля- тарелка	что положишь, то и возьмешь
Длинные сосульки	к затяжной весне
Чем дальше в лес	тем больше дров
Лес рубят	щепки летят
Гусь свинье	не товарищ
Зима без снега	лето без хлеба
Больше снега	больше хлеба
Кто не работает	тот не ест
Где сосна выросла	там она и красна

Станция №3. «Шифровальная»

С помощью шифра прочитайте строчки из стихотворения, номер обозначает букву в алфавите. Время на декодировку – 5 минут, за каждое правильно составленное слово или знак препинания – 1 балл.

16,14,5,9,13,1 32 29,18,14 10,1,10 17,14,11,13,22,6 33
17,3,6,18,9,18 15,14 7,9,8,13,9 14,13,1 34

2,19,5,18,14 2,27 3 5,6,18,17,18,3,14 14,10,14,13,22,6
3,5,16,19,4 14,18,10,16,27,3,1,6,18 14,13,1 35

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
–	,	.	!												
32	33	34	35												

Ответ.

Родина - это как Солнце,
Светит по жизни она.
Будто бы в детство оконце
Вдруг открывает она!

Станция №4. «Историческая»

Команды должны за 5 минут ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу).

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм)
12. В каком году олимпиада будет проводиться в России? (2014)
13. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (Сочи)

14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)
16. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
17. Рациональное распределение времени. (Режим)
18. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
19. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
20. Наука о чистоте. (Гигиена)

Станция №5. «Детская»

Каждый участник команды в течении 30 секунд прыгает на скакалке, сколько раз прыгнул - столько баллов. В конце все баллы суммируются в общий зачет команды.

Станция №6. «Загадочная»

Судья загадывает загадки. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются. (**Лыжи**)

2. Буйное море
играет на просторе,
Кит приплыл –
Рот раскрыл,
а во рту – решётка,
Льётся море сквозь неё –
Волна к волне покорно льнёт.

(**Волосы и расчёска**)

3. Белое корыто
к полу прибито.

(**Ванна**)

4. Зеленый луг,
Сто скамеечек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих -
Рыбацкие сети (**стадион, футбольное поле**)

5. Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка,
Блины печёт,
Силой влечёт. (**Штанга**)

6. Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! (**баскетбол**)

7. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полосы

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. (**фигурист**)

8. Он несётся будто к звёздам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода (**пловец**)

9. На земле он всех сильнее,

Потому что всех умней (**человек**)

10. Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, дождь и зной

Выносливым и ловким (**спорт**)

12. Он учит цели добиваться,

За олимпийский приз сражаться.

В соревнованиях побеждать

И бодрость духа не терять (**тренер**)

13. В одной комнатухе соседи живут.

Одни все кусают, другие жуют (**зубы**)

14. А теперь такой вопрос:.

Что за мышечный насос

В нашем теле кровь качает,

Никогда не отдыхает? (**сердце**)

15. Кто для блага всех людей,

Кровью делится своей? (**донор**)

Станция №7. «Песенная».

В течении 5 минут судья станции называет слова, задача команды спеть песню где есть это слово.

Дружба

Мама

Картошка

Улыбка

Носорог

Четыре

Страна

Трава

Пух

Облака

Игрушки

Гномик

Дом

Дождь

Станция №8. «Привычка».

Задача всей команды ответить правильно на предложение судьи. Если привычка полезная, то они стоят на месте, если привычка вредная, то садятся на корточки. (За правильный ответ всей команды – 1 балл, кто замешкался - 0 баллов).

-Читать лёжа.

+Чистить зубы два раза в день

-Смотреть на яркий свет.

+Оберегать глаза от ударов.

-Смотреть близко телевизор.

+Промывать по утрам глаза.

-Тереть глаза грязными руками.

+Читать при хорошем освещении.

-Часто есть сладкое.

+Кушать фрукты и овощи.

-Грызть ручки и карандаши.

+Закаляться.

+Гулять на свежем воздухе.

-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.

+Помогать по дому.

-Грызть ногти.

+Кататься на лыжах.

+Делать зарядку

+Принимать душ

-Работать за компьютером

+Заниматься спортом

+Завтракать по утрам

Подведение итогов, награждение.

Пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.

(подведение итогов, награждение команд)

Спасибо командам за игру! Совсем скоро мы узнаем, какая команда самая спортивная имышлёная! До новых встреч!

Станция №2. «Народная»

Не зная броду	тот не ест
Ласточки летают низко	а есть, так береги
Если утром пчелы не летают	а умом тетеря
Если зимой туманный круг около солнца	больше хлеба
Кошка жметя к печке	весны не делает
Вся семья вместе	днем будет дождь
Июнь жаркий	дождливая осень
Лучше синица в руках	к дождю
Много рябины	к затяжной весне
Нет друга, так ищи	к метели
Отольются кошке	к морозу
Чтобы рыбку съесть	куста боится
Пуганая ворона	лето без хлеба
Не все коту	масленица
Одна ласточка	Мышкины слезки
Яблоко от яблони	не суйся в воду
С виду орел	не товарищ
Земля- тарелка	недалеко падает
Длинные сосульки	нужно в воду лезть
Чем дальше в лес	так и душа на месте
Лес рубят	там она и красна
Гусь свинье	тем больше дров
Зима без снега	холодный декабрь

Больше снега	чем журавль в небе.
Кто не работает	что положишь, то и возьмешь
Где сосна выросла	щепки летят

Станция №3. «Шифровальная»

16,14,5,9,13,1 32 29,18,14 10,1,10 17,14,11,13,22,6 33
 17,3,6,18,9,18 15,14 7,9,8,13,9 14,13,1 34
 2,19,5,18,14 2,27 3 5,6,18,17,18,3,14 14,10,14,13,22,6
 3,5,16,19,4 14,18,10,16,27,3,1,6,18 14,13,1 35

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
–	,	.	!												
32	33	34	35												

Ответ.

Родина - это как Солнце,
 Светит по жизни она.
 Будто бы в детство оконце
 Вдруг открывает она!

Для судьи Станция №4. «Историческая»

Команды должны за 5 минут ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу).

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)

5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм)
12. В каком году олимпиада будет проводиться в России? (2014)
13. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (Сочи)
14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)
16. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
17. Рациональное распределение времени. (Режим)
18. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
19. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
20. Наука о чистоте. (Гигиена)

Для судьи Станция №5. «Детская»

Каждый участник команды в течении 30 секунд прыгает на скакалке, сколько раз прыгнул - столько баллов. В конце все баллы суммируются в общий зачет команды.

Для судьи Станция №6. «Загадочная»

Судья загадывает загадки. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Деревянные кони по
снегу скачут,
А в снег не
проваливаются.
(Лыжи)

2. Буйное море
играет на просторе,
Кит приплыл –
Рот раскрыл,
а во рту – решётка,
Льётся море сквозь неё

Волна к волне покорно
льнёт.

(Волосы и расчёска)

3. Белое корыто
к полу прибито.

(Ванна)

4. Зеленый луг,
Сто скамеечек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.

На воротах этих -

Рыбацкие сети

(стадион, футбольное поле)

5. Железные блины

Соединены,

Тонкая палка –

Железная скалка,

Блины печёт,

Силой

влечёт. **(Штанга)**

6. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним
второй

Ведь корзина – то с
дырой! **(баскетбол)**

7. Лёд вокруг
прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то
пляшет

Прыгает, руками
машет. **(фигурист)**

8. Он несётся будто к
звёздам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял:
воздух,-

Опустил: уже

вода **(пловец)**

9. На земле он всех

сильней,

Потому что всех умней

(человек)

10. Коль крепко

дружишь ты со мной,

Настойчив в

тренировках,

То будешь в холод,

дождь и зной

Выносливым и ловким

(спорт)

12. Он учит цели

добиваться,

За олимпийский приз

сражаться.

В соревнованиях

побеждать

И бодрость духа не

терять **(тренер)**

13. В одной комнатухе
соседи живут.

Одни все кусают,

другие жуют **(зубы)**

14. А теперь такой

вопрос:.

Что за мышечный насос

В нашем теле кровь

качает,

Никогда не отдыхает?

(сердце)

15. Кто для блага всех
людей,

Кровью делится

своей? **(донор)**

Для судьи Станция №7. «Песенная».

В течении 5 минут судья станции называет слова, задача команды
спеть песню где есть это слово.

Дружба

Мама
Картошка
Улыбка
Носорог
Четыре
Страна
Трава
Пух
Облака
Игрушки
Гномик
Дом
Дождь

Для судьи Станция №8. «Привычка».

Задача всей команды ответить правильно на предложение судьи. Если привычка полезная, то они стоят на месте, если привычка вредная, то садятся на корточки. (За правильный ответ всей команды – 1 балл, кто замешкался - 0 баллов).

-Читать лёжа.

+Чистить зубы два раза в день

-Смотреть на яркий свет.

+Оберегать глаза от ударов.

-Смотреть близко телевизор.

+Промывать по утрам глаза.

-Тереть глаза грязными руками.

+Читать при хорошем освещении.

-Часто есть сладкое.

+Кушать фрукты и овощи.

-Грызть ручки и карандаши.

+Закаляться.

+Гулять на свежем воздухе.

-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.

+Помогать по дому.

-Грызть ногти.

+Кататься на лыжах.

+Делать зарядку

+Принимать душ

-Работать за компьютером

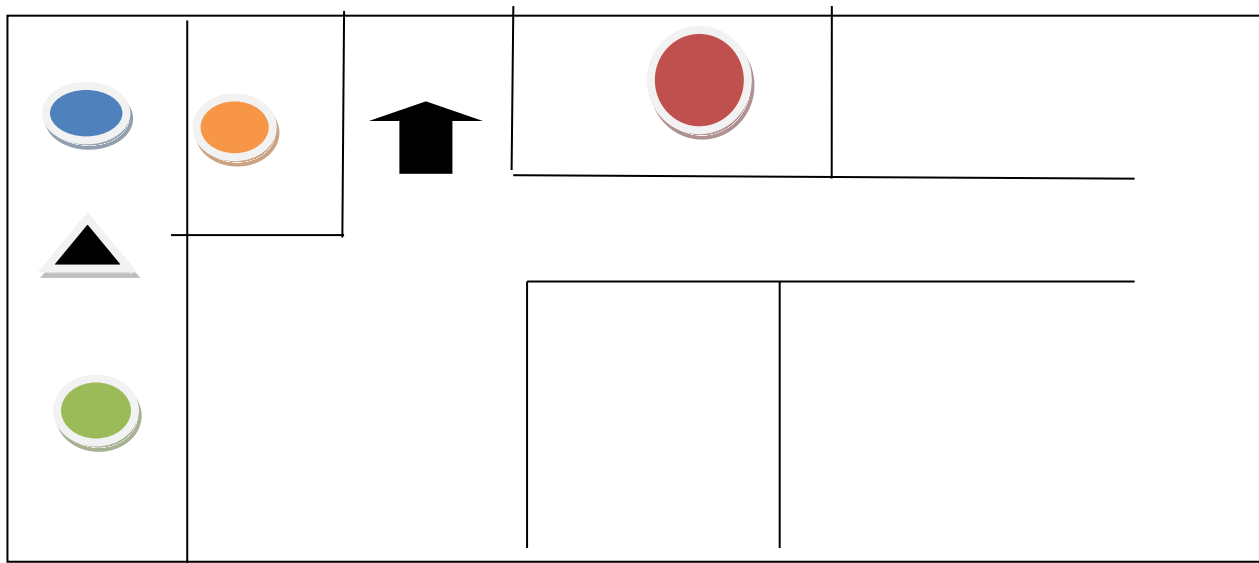
+Заниматься спортом

+Завтракать по утрам

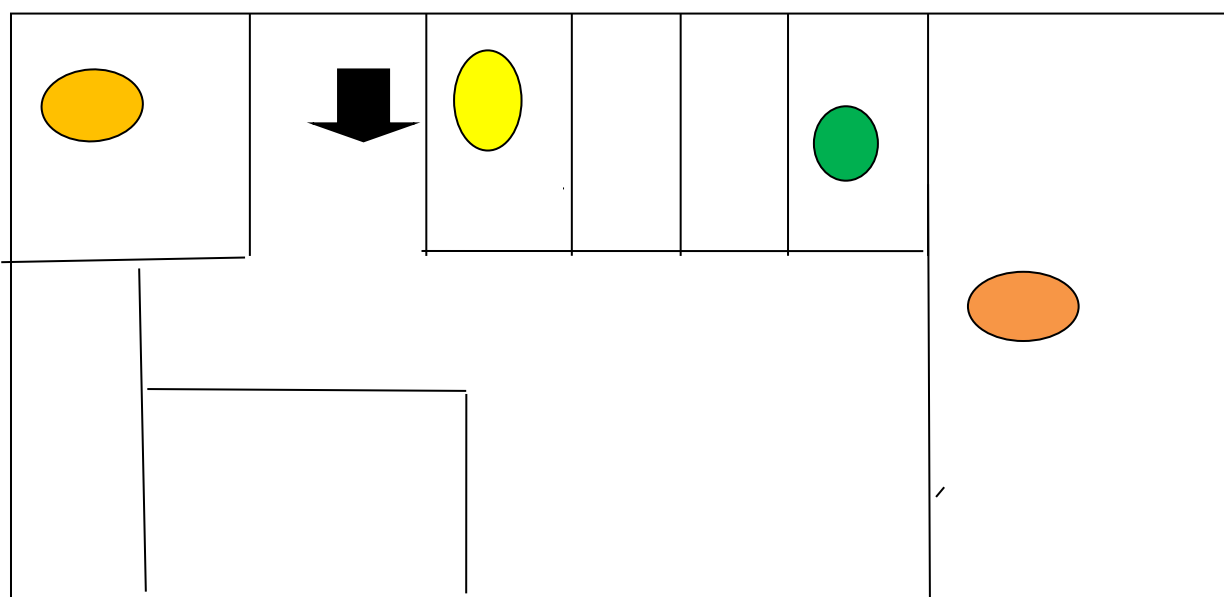


Маршрутный лист команды _____

1 этаж



2 этаж





- начало.

Маршрут станций – 8, 5, 2, 7, 6, 3, 4, 1.

Станция	№ 8	№ 5	№ 2	№ 7	№ 6	№ 3	№ 4	№ 1
Количество баллов								
Подпись судьи								

Финальное слово _____