

«Здоровье - жемчужина человека»



*МБОУ Воргинская СОШ
Учитель физической
культуры: Маликов В.А.*

2016 год

*Мы всех на День
здоровья
приглашаем!
Дружно все к
нам приходите,
Хорошее
настроение с
собой
обязательно
прихватите!*



Цели и задачи:

- **Цель:** воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта.
- **Задачи:**
 - способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
 - способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;
 - способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;
 - привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.

Актуальность:

По статистическим данным около 10% выпускников российских школ могут быть отнесены к категории здоровых. Причинами, ухудшающими здоровье детей, являются:

- перегрузки из-за избыточности школьной программы;
- воздействие факторов среды проживания;
- генетическая наследственность;
- гиподинамия — малоподвижный образ жизни во время учебных занятий и дома.

Сегодняшние школьники — будущее страны завтра.

Укрепление здоровья детей и забота о нем — одна из главных задач школы.

Условия проведения:

- **Время проведения:** 30 мая 2016 года в 10 часов
- **Участники праздника:** учащиеся 1–10-х классов, учителя.
- **Оформление спортивной площадки:** плакаты “ В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровье – жемчужина человека».
- **Оборудование и материалы:** секундомер, маршрутные листы, тестовые задания, трехколесные велосипеды, лыжи, кегли, «удочка», бумага, цветные маркеры и трафареты (по количеству команд).

Порядок и организация проведения праздника:

- Вступительное слово директора школы;
- Представление жюри;
- Определение состава 6 разновозрастных команд;
- Представление команд с использованием трафаретов;
- Прохождение станций;
- Подведение итогов и награждение команд.

Станции:



- Станция «Зелёная аптека»
- Станция «Дорожный кроссворд»
- Станция «Вредные привычки»
- Станция «Спортивная»
- Станция «Весёлая рыбалка»
- Станция «Кафе «Робинзон»»

Зелёная аптека

Нужно ответить на вопросы, За каждое название получают 1 балл.

- 1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? .
- 2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды?
- 3) Назовите ядовитые растения, которые в тоже время являются и лекарственными.
- 4) Почему в бане парятся именно берёзовым веником?
- 5) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его...
- 6) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы?
- 7) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.
- 8) Представьте, что вы в походе поранили ногу. Бинта с собой нет, при помощи какого растения можно остановить кровотечение?
- 9) Какие растения используют как жаропонижающие средства?
- 10) Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду?
- 11) Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек?



Дорожный кроссворд

- Проезжая часть дороги с твердым покрытием. (Шоссе)
- Человек, едущий на транспорте. (Пассажир)
- Человек, совершающий движение пешком. (Пешеход)
- Он бывает запрещающий, разрешающий, информационный. (Знак)
- Место ожидания автобуса. (Остановка)
- Транспорт, работающий от электричества. (Троллейбус, трамвай)
- Номер телефона скорой помощи. (03)
- Место, где на время оставляют свой транспорт. (Стоянка)
- Многоместный автомобиль для перевозки пассажиров. (Автобус)
- Водители – лихачи очень любят его совершать. (Обгон)
- Трехглазый постовой. (Светофор)
- Самые строгие дорожные знаки. (Запрещающие)
- Дорожка вдоль дороги, не для машин. (Тротуар)
- Это случается с теми, кто не соблюдает правила дорожного движения. (ДТП)
- Пешеходный переход по-другому. (Зебра)
- Самое опасное место для пешеходов. (Перекресток)
- Это “говорит” желтый свет светофора. (Внимание)
- Часть автомобиля, под которую попадает разиня. (Колесо)
- Его боятся нарушители правил. (Инспектор)



Вредные привычки

За правильный ответ 1 балл.

- 1) Почему нельзя грызть кончик ручки?
- 2) Почему нельзя курить?
- 3) Как часто нужно мыть голову?
- 4) Почему нельзя грызть ногти?
- 5) Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?
- 6) Как влияет на здоровье и внешний вид человека алкоголь?
- 7) Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики?



Спортивная

Эстафета (проходят все члены команды):

1. Лыжные гонки (пройти на лыжах змейкой по твердому покрытию);
2. Юный гонщик (проехать на трехколесном велосипеде змейкой);
3. Веселый снайпер (метание меча в цель, 10 попаданий);
4. «Перейди болото!» (пройти расстояние по «кочкам»).

Выигрывает та команда, члены которой затратят наименьшее время на прохождение эстафеты. За победу присуждается 10 баллов.



Веселая рыбалка

- Команда строится вокруг члена жюри, который вращает импровизированную удочку. Из конкурса выбывает тот участник команды, которого ведущий «поймал». Выигрывает та команда, члены которой выстоят наибольшее количество времени.
- За победу присуждается 10 баллов.



Кафе «Робинзон»

- Учащиеся должны назвать блюда, которые можно приготовить из них. За каждое название получите 1 балл.

1. Крапива .

2. Черёмуха .

3. Лук, чеснок

4. Одуванчик

5. Лопух

6. Приведите свои примеры использования дикорастущих растений в пищу.





Подведение итогов и награждение:

Директор школы
отметил
сладкими
призами всех
участников,
вручил памятные
призы командам,
занявшим
призовые места.

