Сценарий праздника: «Спорт-альтернатива пагубным привычкам».

**Дня Здоровья:** «Спорт-альтернатива пагубным привычкам».

**Цель:** формирование у обучающихсяо здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- дать представление о здоровом образе жизни;

- задуматься о необходимости быть здоровыми;

- сделать вывод, что способствует здоровью;

- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;

- способствовать развитию творческих способностей.

**Инвентарь и оборудование:** аудио оборудование, обручи, гимнастические палки, эстафетные палочки, гимнастические маты, набивные мячи.

**Место проведения:**спортивный зал.

*Звучит музыка: «Если хочешь быть здоров».*

**Ведущий 1:** Здравствуйте, дорогие ребята!

**Ведущий 2:** Здравствуйте! Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам здоровья!

**Ведущий 1:** вы когда-нибудь думали о том, почему в приветствии заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

**Ведущий 2**: И сейчас в наше трудное время мы желаем всем только здоровья. Скажите, от чего зависит здоровье людей?

*Ответы детей.*

**Ведущий 1:** Главным фактором здоровья является движение, закаливание, питание, режим дня.

**Ведущий 1:** Сейчас мы с вами поиграем, поднимем себе настроение и укрепим свое здоровье.

*1. «Бег с эстафетной палочкой».*

Команды строятся в колонны. Первые номера держат эстафетную палочку. По сигналу участник бежит до стойки, оббегает её, возвращается и передаёт эстафетную палочку следующему.

*2.Эстафета «Пингвин».*

По команде, без помощи рук, участники прыгают на двух ногах с зажатым между ног мячом. Допрыгав до стойки, берет мяч в руки и бежит обратно, передав следующему участнику мяч.

**Ведущий 2:** Ребята, а какие факторы, ухудшают здоровье?

(*ответы детей:* употребление алкоголя, курение, наркомания).

А сейчас мы проведем с вами викторину «Согласны, не согласны»:

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет.)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (Да.)

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)

8. Отказаться от курения легко? (Нет.)

9. Правда ли, что «легкие» сигареты менее вредны? (Нет.)

10. Справедливо ли утверждение, что в здоровом теле – здоровый дух? (Да.)

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

12. Правда ли, что летом можно запастись витамина­ми на целый год? (Нет.)

13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да.)

14. Правда ли, что «пассивные курильщики» наносят большой вред своему организму? (Да.)

15. Правда ли, что правильно организованное питание очень важно для нашего организма? (Да.)

*3. Бег «тараканчики».*

По сигналу, из положения сед упор руки сзади, первый участник начинает передвигаться спиной вперед до стойки, проползя до неё, обратно возвращаемся так же.

*4. Конкурс капитанов.*

По сигналу капитаны начинают надувать воздушный шар и дуют до тех пор, пока шар не лопнит. Побеждает капитан, первым лопнувший шарик.

*5. Эстафета с обручем.*

По сигналу участник бежит до обруча, пролезает в него, ложит обруч на место, возвращается обратно бегом.

*6. Конкурс «Мумия».*

За 5минут обмотать одного из участника команды туалетной бумагой. Побеждает лучшая мумия.

*7. Эстафета «Передал-садись».*

Капитаны команд выходят с мячом и встают напротив команды, на расстоянии 2-3м. По сигналу капитан команды передает мяч первому участнику, получив мяч участник, передает его обратно, после передачи выполняет присед, затем следующий игрок выполняет тоже самое. Побеждает команда, которая закончит первой.

*8. Конкурс «Кто дальше прыгнет».*

Первый участник выполняет прыжок в длину с места, второй подходит к месту приземления первого участника, выполняет прыжок, затем третий и т.д. побеждает команда дальше прыгнувшая.

*9. Перетягивание каната.*

*10. Большая заключительная эстафета.*

По сигналу первый участник бежит до гимнастической скамейке, выполняет подтягивание на животе, добегает до мата, выполняет кувырок, добегает до стойки, оббегает и бегом возвращается обратно.

Подведение итогов. Победителям вручаются призы (фрукты, сок).

**1 чтец:**

Как-то сын к отцу пришел

И спросил с подвохом:

А курить, пап, хорошо

- Или очень плохо?

- Что сказать тебе, сынок?

Дальше нет ответа,

Потому что голос папы

Съела сигарета.

**2 чтец:**

Задымит табачным чадом

Можно все на свете

Только жизнь свою не надо

Дарить сигарете.

К деду внук теперь пришел

И спросила кроха:

- А вино пить хорошо

- Или очень плохо?

- Пью вино я с детских лет

Дед сказал бессвязно…

Как живется алкашу

Всем, конечно, ясно.

**3 чтец:**

Если пьешь чернее ночи,

Красный нос на рожице,

Ясно – это очень плохо

Долго жить не сможешь.

Дальше к брату он идет,

Посмотрел со вздохом.

- Ты наркотики мне дашь?

- Или это плохо?

Но ответить брат не смог,

Чем же тут гордиться.

Санитары наркомана

Увезли в больницу.

**4 чтец:**

Сделал вот такой укол

И костьми загрохал.

Каждый знает – это вот (показывает шприц)

Для здоровья плохо!

**5 чтец:**

Жаль, что друга рядом нет,

Умер он от СПИДа.

Умер он во цвете лет,

Был здоровый с виду.

**6 чтец:**

К другу в гости он идет,

Вот и холмик с мохом.

тут не спрашивает он

Что такое плохо?

**7 чтец:**

Если куришь ты и пьешь,

С наркотиком в дороге,

Долго ты не проживешь.

И протянешь ноги!

**Ведущий 2:** Ну что ж, друзья, наше время подошло к концу и мы надеемся, что вам сегодняшний «День здоровья» понравился, вы сделаете правильные выводы, что для вас полезнее!!!

***Звучит веселая музыка.***

**Ведущий1:**

Я люблю тебя, жизнь,

Без бутылки, без рюмки, без стопки…

Наша трезвая жизнь –

Значит, дарим здоровье потомкам…

Пусть же радует нас

Жизнь без вредных привычек

Ведь живём только раз…

Нету жизни повторной в помине!!

**Ведущий 2:** До свидания, до новых встреч!

Приложение №1.

Конкурсы, эстафеты:

 

 