День здоровья в школе.

**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, агитпредставления на тему здоровья.

**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.

**Участники праздника**: учащиеся 1-11 классов, учителя .

**Оформление спортивного зала (спортивной площадки):** плакаты « В здоровом теле — здоровый дух, Здоровье - жемчужина человека

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

**Актуальность:** По данным проведенного медицинского осмотра в образовательном учреждении (данные 2012-2013уч.ода) в 1 классе З0% детей, которые имеют хронические заболевания, в 5 классе - 50%, в 9 классе - 64%. В целом, лишь у 7% школьников наблюдается удовлетворительное функциональное состояние организма. С 1 до11 класса частота снижения остроты зрения растет в 1,5 раза; частота несоблюдения осанки - в 1,5 раза; распространенность болезней опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения - в 1,4 раза; распространенность болезней эндокринной системы - в 2,6 раза. По данным главы департамента Министерства образования и науки России :  [10% выпускников российских школ могут быть отнесены к категории здоровых. Важным фактором, ухудшающими здоровье детей, являются перегрузки из-за избыточности школьной программы.](http://www.mallex.info/mednews/Problemy-so-zdorovem-imejut-devjat-iz-desjati-vypusknikov-rossiiskih-s/) Причиной, вызывающей данное положение, являются не только воздействие факторов среды проживания и генетическая наследственность, сегодня прогрессирует гиподинамия - малоподвижный образ жизни во время учебных занятий и дома.

Сегодняшние школьники - будущее страны завтра. Согласно ст. № 12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школы.

**Организационный этап:**

1. Составление общешкольного положения о Дне здоровья и плана мероприятий

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ   п.Печенга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Сидорова

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Дня здоровья в общеобразовательном учреждении**

**1.Цели и задачи**

1.1. День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся МБОУ СОШ №5 п.Печенга здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

1.2.               Задачи:

   - привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;

- выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьной и городских спартакиадах;

- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на повышение резистентности организма детей и подростков;

- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

**2.Порядок организации и проведения**

2.1. Организация проведения соревнований возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе:

      программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителем физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе;

         учитель физической культуры участвует в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья;

         заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд-победительниц, учащихся, занявших I, II, III места.

         классные руководители доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся.

2.2 Содержание Дня здоровья может включать спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные и шуточные эстафеты, туристические походы и определяется директором школы (план мероприятий прилагается).

2.3. В состав судейских команд входят учитель физической культуры, учителя, ШД.

2.4. Дата срока проведения Дня здоровья определяется планом работы школы и приказом директора школы.

**3. Время и место проведения**.

3.1.Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся в спортивном зале, на спортплощадке школы.

3.2. Дни здоровья проводятся по параллелям 2-3 раза в год. На время проведения Дня здоровья учащиеся освобождаются от учебных занятий.

3.3. Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья начинаются в 10 часов. Общая продолжительность соревнований, мероприятий – до 4-х часов.

**4.Участники**

4.1. К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все учащиеся 1 – 11 классов школы.

4.2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения дня здоровья.

4.3. Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка.

**5.Награждение**

5.1.Классные команды, занявшие I-III места, награждаются грамотами.

5.2. Учащиеся, занявшие I-III места, награждаются грамотами.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Сидорова

«\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.

**План проведения мероприятий**

**День здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предварительная работа** | | | | | | |
| № п/п | Наименование мероприятия | | Дата (сроки) проведения | Участники | | Ответственные  (Ф.И.О.) |
| 1 | Конкурс рисунков на тему: «Если хочешь быть здоров- спортом занимайся!» | |  | 1-5 кл. | | Кл.рук. |
| 2 | Выпуск информационной стенгазеты «Здоровым быть здорово!» | |  | 6-7 кл | | Кл.рук. |
| 3 | Подготовка и выпуск листовки, информационного буклета, раскрывающих тему: «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам» | |  | 8-9 кл. | | Кл.рук. |
| 4 | Подготовка и выпуск информационного буклета на тему «Профилактика вредных привычек» | |  | ШД | | Кл.рук. |
| **План мероприятий на момент проведения Дня здоровья** | | | | | | |
| 1 | | Линейка здоровья. Агитпредставление «Молодежь выбирает здоровье» |  | 1-11 кл. | Зам.дирек. по ВР  Учитель ФК | |
|  | | Спортивные соревнования «Веселые старты» |  | 1-4 кл. | Учитель ФК  Классные руководители | |
| 2 | | Круглый стол «На страже здоровья!»  -презентация стенгазеты «Здоровым быть здорово»;  -диалог о здоровье с медицинским работником (профилактика табакокурения) |  | 5-11 кл. | Учитель ФК  Кл.рук.  Мед.сестра | |
| 3 | | Товарищеский матч по футболу |  | 6-9 кл. | Учитель ФК | |

**Торжественное открытие**

**Всероссийского Дня здоровья**

**Звучит вступление песни «Физкульт-ура!» На сцене появляются Ведущие.**

**Ведущий 1:**

Хорошо быть человеком!

Это сила на весь век!

**Ведущий 2:**

Это знания и мудрость,

Это ловкость, быстрота!

**Ведущий 1:**

Модным быть на день, на месяц,

А здоровым - навсегда!

**Ведущий 2:**

Я, ты, он, она-

Мы –красивая страна!

Ведущий 1: Мы- здоровая страна!

В нас вся сила, знаю я!

**Ведущий 1:**

Над Россией солнце светит,

Светел жизни путь.

Ты счастливым будь на свете,

Будь здоровым, будь!

**Ведущий 2:**

Так давайте скажем твердо-

Всем напастям нет!

Будем мы тогда здоровы

Много, много лет!

**Ведущий 1:** Быть здоровым- это модно!

**Ведущий 2:** Быть здоровым- классно!

**Ведущий 1:** Быть здоровым- не опасно!

**Ведущий 2:** А здоровое поколение- это сильная губерния, сильная страна!

Именно под таким девизом будут проходить сегодня мероприятия, посвященные Дню здоровья!

**Ведущий 1:** А первооткрывателями Всероссийского Дня здоровья станут участники агитбригады «Наша молодежь».

**Ведущий 2:** Сколько проблем у современной молодежи! Уроки учить не хочется, а хочется играть на компьютере, компанией гулять по улицам. А потом мы говорим, откуда берутся люди больные.

**Ведущий 1:** Вот об этом нам сейчас и расскажут ребята.

**«Молодежь выбирает здоровье!»,**

**Агитпредставление, посвященное Всероссийскому Дню здоровья.**

***На фоне музыкальной заставки звучат слова:***

Откуда берутся люди больные?

Может быть, вовсе они не плохие?

Может, больные отколь прилетают?

А люди здоровые это не знают?

Откуда болезнь у Сережи грязнули?

Быть может больных и с Сатурна столкнули?

Чего мы сидим и впустую гадаем?

Об этой истории сейчас мы узнаем?

***Выходит мальчик, тянет за лямку портфель. Голова его опущена, взгляд поникший.***

***Фоном звучат слова:***

Идет человечек из школы домой,

Несет он портфель тяжелый с собой.

Спина покосилась, ломота в ногах,

Сейчас упадет, ели молвит он…

**Мальчик:** …Ах!

Я столько здоровья теряю, друзья,

Курил- тут же бросил- не лгу вовсе я!

Друзья вот позвали зимой на каток,

А я им ответил: Не охота, ни скок!

Весной меня звали гоняться с мячом –

Бежать не хочу я, и это мне в лом!

Надену я лучше блатные штаны,

Майку, бейсболу, от солнца очки

И сяду в тени, мне не нужен припёк,

Достану сигару- я все ж паренёк!

Друзья говорят, будто вредно всё это-

Курну вот разок и съем я конфету.

Быть может разок ничего и не будет?!

Нет, лучше посплю-

Может, кто-то разбудит!

***(Мальчик садится в тени, и засыпает).***

***Звучит музыкальная отбивка на тему «Молодежь». Выходят представители молодежной агитбригады.***

**1-й:** Пойдемте, ребята, на школьный стадион, там сегодня День здоровья!

**2-й:** Быть здоровым - это здорово! (Делают хлопки)

**3-й:** А это кто здесь сидит? Да это же Антон из соседнего класса!

**4-й:** Антон, пойдем с нами!

**Мальчик:** Никуда я не пойду-

Видеть вас я не хочу.

**1-й:** Как же так, с тобою что?

**2-й**: Что с тобой произошло?

**3-й:** Может быть температура?

**4-й: *(замечает около мальчика баночку из под пепси)***

Весьма странная микстура!

**1-й:** Что с собою сделал ты?

**Мальчик:** Что за натиск и панты?

Я сказал, что отдыхаю!

Ну, а вас я знать, не знаю!

**1-й:** Мы – ребята, просто класс!

**2-й:** Сила, грация при нас!

**3-й:** Дружим мы со спортом все-

Чтоб здоровым быть вполне!

**4-й:** Быть здоровым- наш аншлаг…

**Вместе:** Сделай верным с нами шаг!

**1-й:** Первый шаг- режим дневной:

Знай как есть, когда сон твой!

**2-й:** Шаг второй- зарядка утром!

**3-й:** Третий шаг- спокойным будь,

На уроке будь ты умным,

Дома злость ты позабудь!

**4-й:** Шаг четвертый- это мяч.

Далеко его не прячь!

Выходи играть с друзьями.

**1-й:** Ну а пять- ты вместе с нами

К здоровью по тропе шагай,

И дружно песню запевай!

***Участники агитбригады поют песню «Будь здоров!»***

***на мотив «Чунга-чанга»***

Чудо-средство для здоровья есть,

Все по пальцам можно перечесть:

Гигиена — это будет раз,

Настроенье — как сейчас у нас!

**Припев.**

Это два, а три — зарядка.

Чтобы было все в порядке,

Надо спортом заниматься, закаляться.

А четыре — витамины,

Для болезней нет причины,

Надо только очень, очень постараться.

Сможем мы здоровье накопить,

Чтоб нам стало радостнее жить,

Чтоб заботу мы могли с тобой

Подарить планете голубой.

**Припев.**

Чтобы реки не мелели,

Родники чтоб звонко пели,

Чтобы всех зверей согрели мы любовью.

Чтоб здоровы были дети

На счастливой на планете,

Мы желаем всем и каждому здоровья!

Всем здоровья!

Мы молоды, красивы, энергичны!

В нас сила, ум и бицепсы отличные!

В теле нашем ловкость, быстрота ,

Нам без спорта жить, друзья, нельзя!

На любимом стадионе

Все рекорды мы побьем

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придем!

**1-й:** Быть здоровым- это классно!

**2-й:** Друзья, здоровым быть прикольно!

**3-й:** Здоровым быть совсем не больно!

**4-й:** Болезнь- это зло, и наше коварство.

**Вместе:** Здоровье – вот наше богатство!

# Весёлые старты:

# «Спортивный калейдоскоп» для учащихся начальной школы

**Цели:**

1. Формирование у детей здорового образа жизни.
2. Развитие интереса к занятию спортом.
3. Знакомство с развивающимися видами спорта и спортивными сооружениями города.

**Место проведения:** спортивный зал   
**Инвентарь:** мячи, обручи, скакалки, клюшки, теннисные ракетки, лыжный инвентарь.   
**Условия оценки:** правильное выполнение 10 баллов, победное + 1 балл, штраф – 1 балл.   
В заданиях связанных с количеством попаданий = количеству баллов.

**Ход соревнований:**

Ведущий представляет гостей, жюри ( сильнейшие спортсмены школы).   
Команды приветствую друг друга, название, девиз.

Команды представлены. Пожелаем всем успехов в предстоящих соревнованиях. Команды, на исходные позиции шагом марш!

На каждой эстафете мы будем собирать ключи к здоровью. В конце игры узнаем, какая команда имеет больше ключей.

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

**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 «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**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***

Перетягивание каната.

**Подведение итогов. Награждение команд.**

***«Твоё здоровье- в твоих руках!»***

**(Встреча с медработником)**

**Форма проведения: телевизионная программа «Здоровье»**

**Ведущий:**

Ребята, представьте, что мы находимся не в школьном зале, а в программе «Здоровье». Все вы, наверное, являлись зрителями программы «Здоровье», которую ведет Елена Малышева. Сегодня у нас в школьном в эфире своя программа, и то же о здоровье. Приветствуем ведущую Елизавету Жемеркину.

**Ведущая:**

Здравствуйте! В эфире программа «Здоровье» и я её ведущая- ……. . Сегодня, во Всероссийский день Здоровья, мы погорим о здоровье. Здравствуйте! Я не просто здороваюсь с вами, я желаю вам здравствовать, быть здоровыми.

Сегодня в гостях у нас присутствуют медицинский работник ………………… учитель физической культуры ………, учитель биологии и гигиены человека …………..

Сегодня мы будем говорить о здоровье, о том, какие факторы влияют на него и как сохранить наше богатство- здоровье!

Здоровье- богатство на все времена. А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле, и чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

………………, расскажите, что такое здоровье человека.

(ответ)

………………, вы работаете в системе сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Какое значение для здоровья оказывают занятия физической культурой?

(ответ)

…………………., какие условия в школе и дома должны окружать человека, чтобы он оставался здоровым?

(ответ)

На сегодняшний день, на наше здоровье организовано покушение со стороны вредных привычек, которые ведут охоту на нас повсюду и дома и в школе и на улице.

Сейчас я предлагаю всем вместе ответить на вопросы «Полезно- вредно»

-Читать лежа…(вредно)

-Смотреть на яркий свет…(вредно)

-Промывать глаза по утрам…(полезно)

-Смотреть близко телевизор…(вредно)

-Употреблять в пищу морковь, петрушку…(полезно)

-Тереть глаза грязными кулаками…(вредно)

-Заниматься физкультурой…(полезно)

Ответы детей мы просим прокомментировать наших гостей.

Эти вредные привычки нарушают нормальное состояние нашего здоровья. А есть ещё привычки, которые наносят сокрушительный удар по состоянию нашего здоровья.

Внимание на ширму.

Когда-то давно в нашем лесу было много разного зверья: и медведи, и волки, и лисы...

А куда же они делись сейчас? Представляете, дорогие зрители, их уничтожили вредные привычки.

***Звучит музыка. Вбегает взлохмаченная веселая Лиса с сумочкой, на которой написано «Героин». Навстречу плетется медведь с букетом.***

**Медведь.**

Выйдешь Лиска, за меня?

**Лиса.**

Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел.

Что с тобой? Ты больной?

**Медведь**.

Сам не знаю, что со мной?

Не здоровиться мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем,

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам,

Колет сердце, в лапах дрожь.

**Лиса.**

Что ж ты к дятлу не пойдешь?

К дятлу надо обратиться,

Он у нас такая птица —

Сразу скажет, что к чему.

Ты не мнись, сходи к нему.

**Медведь.**

Вот немного подожду,

Станет хуже, так схожу.

***Играет музыка. Лиса прихорашивается, смотрит в зеркальце. Шатаясь идет волк в старой шубе, несет пустые бутылки.***

**Лиса.**

Слушай, Вовочка-Волчище, что с тобой?

Свиньи ведь и те почище.

Ах, потускнели глаза,

Отказали тормоза?

Бросить пить никак не можешь?

**Волк.**

Не могу, тоска заела,

Лис, тоска меня ведь съела.

Я люблю тебя, Лису,

до добра не доведешь.

От любви бока болят,

Сердце моет, в лапах дрожь...

Пропадаю.

**Лиса.**

Пропадешь,

К Сове если не пойдешь.

К Сове надо обратиться,

Она у нас такая птица —

Разберется, даст совет:

Да, так да, а нет, так нет!

**Волк.**

Завтра я к Сове помчусь.

Ну, ответь ты мне на чувства!

**Лиса (поет).**

Вот иду красиво

По лесной тропе,

Ну, а мне 16 лет.

У норы моей мелькнули вновь хвосты,

Вам двоим скажу я снова нет.

Вновь уносит меня в небо героин,

Я вам всем кричу «привет», «привет».

**Лиса.**

Миша, Вовик,

Я вас так люблю!

Но замуж не пойду.

Лучше дозу я употреблю.

**Выходит Сова:**

**Волк.**

Совушка, голубушка, наш друг.

**Медведь.**

Ты подойди поближе.

**Сова:**

Ба! Волк, Топтыгин, вам привет! Вы здоровы?

**Волк и Медведь.**

Видно, нет

**Медведь.**

Кашель мучает.

**Волк.**

Бок болит.

**Сова:**

Миша, куришь!

А ты, дружище пьешь.

**Медведь.**

Да, курю, откуда знаешь?

**Волк**. А я пью.

**Сова:**

Больно дымом ты воняешь. (Слушает.)

Не дышать и не сопеть.

Ты больной, хоть и медведь.

**Медведь.**

Не смертельно? Не опасно?

**Сова:**

Накопилась в легких копоть,

От куренья вся беда.

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!

А теперь и ты дружище. (Слушает

Волка.)

Учащенный пульс, гипертония.

Больная печень, аритмия.

Бросишь пить, то уцелеешь

А будешь пить — то околеешь.

Выполняйте мой совет,

А иначе по дороге

Вы оба протянете ноги.

Чтобы сохранить могли вы себе фасон,

Видно бросить надо вам сигареты вон.

**Ведущий:** Итак, уважаемые гости, прошу каждого прокомментировать сюжет, показанный сказочными героями.

***(Комментарии)***

**Волк:** Я знаю средство от этих болезней,

Тогда эта грязь отсюда исчезнет. Принесите сюда справедливости весы,

Мы докажем, что черные подружки нам не нужны!

**Медведь:**

Помогите, друзья, справедливость найти,

На весы положите доводы свои.

Друзья, не подведите,

По одному к весам подходите.

На весы свои доводы кладите.

**Ведущий:**И чтобы подтвердить свои действия, давайте запомним раз и навсегда: «В здоровом теле - здоровый дух!» Спасибо всем за внимание!

***Доводы- это шашки белого и черного цвета. На одну чашу весов шашки кладут все вредные привычки. На другую чашу- все остальные.***

Литература:

1. Газета «Досуг в школе» №1/2012г.

**Защита проектов**

Каждому классному коллективу предлагается создать газету—листовку на тему: «Будь здоров!». Содержание газеты должно полностью соответствовать её- названию и отражать основы ведения здорового образа жизни. Форма подачи материала - произвольная: стихотворения, рисунки, лозунги, диаграммы, статьи и т.д. Форма исполнения — произвольная: рукописный текст, использование элементов компьютерного дизайна. Формат и объем газеты неограниченны.

Газеты должны быть сданы в оргкомитет не позднее 6 апреля. Защита творческих работ будет происходить во время театрализованной программы «Мы за жизнь без вредных привычек!» В презентации работы нужно указать: тему, объяснив её актуальность, краткое содержание (заголовки основных статей; краткое их содержание);

**Акция «Дерево жизни»**

Символом жизни выбрано дерево Жизни. Ребята, доказывая стремление к ЗОЖ, прикрепляют каждый свой листочек к дереву.

**Акция «Яркое солнце- здоровым детям!».**

Ребята, выражая своё стремление к здоровому образу жизни, выбирают определенный цвет луча, тем самым демонстрируя свое состояние своего здоровья и настроение. Зеленый цвет- я здоров; желтый- меня что –то не устраивает; красный- я болен.

**Предполагаемый результат:**

Участвуя в мероприятии, обучающиеся складывают полное, четкое представление о принципах и правилах ведения здорового образа жизни, представлений о пагубном воздействии вредных привычек на организм подростка, выработка стремления заниматься физической культурой с целью поддержания физической формы.

Педагогический коллектив: получение представления о возможных формах организации мероприятий по профилактике негативных зависимостей и формирования у обучающихся стремления к здоровому образу жизни, обобщение опыта, обмен опытом.