**День Здоровья и Спорта в Вишневской ООШ**

**Цель и задачи.**

**День здоровья проводится с целью пропаганды среди  обучающихся Вишневской ООШ здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.**

**Задачи:**

* **привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;**
* **выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьной и городских спартакиадах;**
* **закрепление и совершенствование умений и навыков, учащихся полученные ими на уроках.**
* **содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.**
* **повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям**

**1 ведущий:**

Внимание! Внимание! Внимание!

**2 ведущий:**

Начинаем наш спортивный вечер «Здоровье – это здорово!»

Дорогие наши друзья и гости, здравствуйте!

Друг другу говорить слово «здравствуй» – значит, желать крепкого здоровья.

**1 ведущий:**

Здравствуйте! Сегодня наш праздник посвящается всему, что связано со здоровьем.

**2 ведущий:**

На площадку вышли дети

Идут они бодро, твердый шаг.

Открываем торжественный праздник,

Равнение на российский флаг.

Почетное право внесения флага предоставляется одному из лучших спортсменов школы.

Внесение флага. Звучит гимн РФ

**1 ведущий:**

Сколько спортсменов в этом зале

Разгорится здесь игра.

Ловкость, выдержку и смелость

Показать давно пора.

**2 ведущий:**

Очень будут все стараться,

Будут спортом заниматься.

Но сначала,

Говоря без лишних слов,

Одного желанья мало,

Каждый должен быть здоров.

**1 ведущий:**

А где же у нас доктор?

(Появляется ученик в костюме доктора)

**2 ведущий:**

Доктор, все эти ребята

В чемпионы кандидаты.

Я прошу вас дать ответ:

Все готовы или нет?

**Доктор:**

Так, так, так, сейчас проверим

Попрошу всех ровно встать

И команды выполнять:

Все дышите глубже, глубже,

По команде вдох и выдох.

Не дышите, не дышите,

Всё в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимите,

Покачайте, Помашите,

Потрясите, покрутите,

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь, разогнитесь,

Вправо, влево повернитесь

И друг другу улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,

К соревнованиям готов!

**Ведущий**: Спасибо, доктор!

**Учитель физкультуры**: Школа, равняйсь, смирно! Командам приготовиться к перекличке.

Перекличка: ведущий называет класс, участники хором кричат свой девиз.

**Учитель физкультуры:** Вишневская основная школа к проведению праздника «День здоровья и спорта» готова.

Предоставляет слово директору Вишневской ООШ Галузиной Н.Ф.

Приветственные слова почетных

**Учитель физкультуры:** Как на любых спортивных соревнованиях, на нашем празднике есть судейская коллегия (представить судей).

Ну что же начнём наш праздник. Предлагаю перейти на зарядку (выполнения физических упражнений под музыкальное сопровождение).

Учащиеся делятся на 3 команды

***Мы сегодня должны будем пройти 6 станций:***

***1 станция: спортивные загадки***

Спортивные загадки:

1. Чтобы быть здоровым с детства  
И уж взрослым не хворать.  
Нужно каждым утром ранним   
упражнения прописать.  
Нужно встать, присесть, нагнуться,  
Вновь нагнуться, подтянуться.  
Пробежаться вокруг дома.   
Это всем из вас знакомо?  
Будет всё у вас в порядке,   
Если помнить о ...! (Зарядке)

2.И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные ...(Коньки)

3.Две дощечки на ногах  
И две палочки в руках.  
Если мы дощечки смажем -  
Снежный экстра-класс покажем!  
Зимние рекорды ближе  
Тем, кто очень любит...(Лыжи)

4.Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай! (Велосипед)

5.Ноги, руки — все в движении,  
Я ползу под потолок,  
Мышцы — просто напряжение —  
Сам себя поднять я смог.  
Подо мной постелен мат,  
Вверх я влез. Помог...(Канат)

6.По зимней дороге бегут налегке  
Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.  
До финиша скоро, фанаты кругом,  
Любимый вид спорта смотрю — ...(Биатлон)

7.У поля есть две половины,  
А по краям висят корзины.  
То пролетит над полем мяч,  
То меж людей несётся вскач.  
Его все бьют и мячик зол,  
А с ним играют в ... (Баскетбол)

8.Площадка. Посредине — сетка.  
В команде капитаном — Светка.  
И каждый ей подстать игрок.  
В другой команде — Игорёк.  
Он пятерых с собой привёл  
Сыграть «партейку» в …(Волейбол)

9.Турнир идёт. Турнир в разгаре.  
Играем мы с Андреем в паре.  
На корт выходим мы вдвоём.  
Ракетками мы мячик бьём.  
А против нас — Андрэ и Дэнис.  
Во что играем с ними? В …(Теннис)

10. Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый ...(Мяч)

11.Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

12.Он не щиплет травку в поле –

Такова его уж доля.

Он не блеет, не шумит,

Где поставят – там стоит.

Бородою не трясет,

Некогда не устает.

Никто его не двигает –

Через него лишь прыгают. (Спортивный снаряд – козел)

13. На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

14.В овощах и фруктах есть.   
Детям нужно много есть.   
Есть ещё таблетки   
Вкусом как конфетки.   
Принимают для здоровья   
Их холодною порою. (Витамины)

15.Вот серебряный лужок,

Не видать барашка,

Не мычат на нем бычок,

Не цветет ромашка.

Наш лужок зимой хорош,

А весною не найдешь. (Каток)

***2 станция: виды спорта***

Каждая команда за 2 минуты должна перечислить как можно больше видов спорта

***3 станция:*** ***прыжки на скакалке***

Каждый учащийся прыгает на скакалке 30 с, затем складываются все результаты в каждой команде)

***4 станция: прыжки в длину с места***

Каждый учащийся выполняет прыжок в длину с места, затем складываются все результаты)

***5 станция: физические упражнения***

За 2 минуты перечислить как можно больше физических упражнений

***6 станция: попади в корзину***

Каждый учащийся команды выполняет по 5 бросков и подсчитываем все попадания

**Молодцы! Все хорошо справились с заданиями, и пока наши судьи подсчитывают результаты, мы поиграем в подвижные игры.**

1. *«Водяной»*

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:   
*Дедушка водяной,  
Что сидишь ты под водой,  
Выгляни на чуточку,  
На одну минуточку*.

Круг останавливается. **Водяной** встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача - определить, кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

1. *«Горелки»*

Участники игры становятся парами в затылок друг Другу. Впереди всех пар встает водящий, он громко говорит:  
*Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо:  
Птички летят,  
Колокольчики звенят.  
Раз, два, три, Последняя пара, беги!*

После последнего слова «беги» играющие последней пары бегут вперед (каждый со своей стороны) до условного места, а водящий старается задержать одного из бегущих прикосновением руки до момента, когда игроки встретятся. Тот, кого задержали, встает рядом с водящим впереди первой пары, а второй становится водящим

**Учитель физкультуры:** Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

**1 ведущий:**

Вам спасибо за вниманье

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

**2 ведущий:**

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь —

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч».

Учитель физической культуры Белая Т.В.