**День здоровья в школе для 5-9 классов**

Описание: Ученики вместе с ведущим вспоминают составляющие здоровья. Затем закаляют психику и эмоциональное состояние смехом и весельем. После этого проводится конкурс рекламы здорового образа жизни.

Цель: формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Оформление: Пословицы о здоровье, лозунги, призывающие вести здоровый образ жизни, иллюстрации составляющих здорового образа жизни: закаливание, занятия спортом, правильное питание, режимные моменты.

Атрибутика:

* упаковки от продуктов;
* карточки с режимными моментами;
* листы с примерами;
* теннисные мячи, мишени;
* свечи;
* футбольный мяч;
* конус – нос Буратино;
* небольшие подарки победителям.

Домашнее задание: подготовить рекламу здорового образа жизни.

Подготовка: акробатический номер, флешмоб.

Роли: ведущий.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте! Я каждому в отдельности и всем вместе вам желаю здоровья – крепкого-крепкого. Ведь быть здоровым – здорово! Именно об этом мы сегодня будем говорить, потому что наш праздник посвящен дню Здоровья. Что же это такое и с чем его едят? Вернее, не едят, а поддерживают! В общем, поговорим об основных составляющих здорового образа жизни.

*Акробатический номер, подготовленный учениками.*

Ведущий: Ребята, вам понравилось выступление? Чтобы уметь выполнять различные спортивные трюки, необходимо поддерживать организм в тонусе. А это, в первую очередь, правильное питание. Скажите, чем вы предпочитаете лакомиться.

*Дети отвечают.*

Ведущий: Многие любят чипсы и газировку, вкусовые качества которых достигаются в результате использования разнообразных ароматизаторов. Доказательством служит буква «Е» в составе продукта. А вы всегда внимательно просматриваете мелкие надписи на упаковке? Давайте проверим!

*Проводится* ***конкурс «Самый внимательный»****. Выходит несколько желающих, каждый из которых получает упаковку от продукта (например, бутылка от газировки с этикеткой, пакетик от сухариков, упаковка от чипсов). Участники должны быстро найти ответы на вопросы:*

* *масса продукта;*
* *количество ароматизаторов, красителей (какие);*
* *какие натуральные продукты входят в состав продукта;*
* *где сделан продукт.*

*Все участники по очереди «защищаются» - рассказывают о продукте. Тот, кто ответил на все вопросы правильно, побеждает.*

Ведущий: Будем верить, что в будущем вы будете обращать внимание на то, чем питаетесь, и среди множества продуктов выбирать только полезные. Кстати, способны ли вы среди современного многообразия выделить то, что действительно принесет пользу?

*Проводится* ***игра-разминка «Польза – вред»****. Ведущий называет продукт. Если он полезный, участники поднимают вверх руки и машут ими. Если же продукт приносит вред – топают.*

Ведущий: Конечно, правильно питаясь и не прилагая никаких других усилий к сохранению здоровья, вряд ли перестанешь болеть. Есть еще множество составляющих, немаловажное значение среди которых играет режим дня, предусматривающий чередование отдыха и различных видов деятельности. Но вы все это и без меня знаете, поэтому сейчас только вспомним основное.

*Проводится* ***конкурс «Режим дня»****. Несколько желающих получают карточки с режимными моментами. Их задача – расставить карточки в соответствии с режимом дня школьника (подъем, зарядка, гигиенические процедуры, завтрак, дорога до школы, учеба, второй завтрак, обед, дорога до дома, прогулка, домашнее задание, подвижные игры, ужин, спокойные игры, отбой). Кто быстрее и правильнее справится с заданием, тот объявляется победителем.*

Ведущий: Основа красоты и здоровья – это занятия спортом, физические упражнения. Улучшить настроение, увеличить работоспособность способна обычная утренняя зарядка. А теперь улыбнитесь, потянитесь, на зарядку становитесь!

***Флешмоб****. Группа учеников показывает движения под ритмичную музыку, участники мероприятия повторяют за ними.*

Ведущий: Скажу вам по секрету, что это еще далеко не вся программа, запланированная нами. Все самое интересное только начинается! Ведь немаловажной составляющей здоровья является эмоциональное и психическое равновесие. Сейчас будем укреплять организм, закалять его здоровым смехом и весельем! Кто готов принять участие в веселых эстафетах? Мы вас ждем здесь и сейчас! Выходите, смельчаки!

*Желающие выходят на сцену, делятся на несколько команд. Далее проводятся* ***веселые старты (эстафеты)****:*

* *«Контрольная». На расстоянии от участников на стуле лежит листок с примерами. Задача участников – добежать до стула, решить пример, вернуться обратно как можно быстрее.*
* *«СтрелкИ». На определенном расстоянии от игроков находится стул с теннисными мячиками. Еще дальше (примерно через 2 м) установлены мишени. Участникам связывают ноги. Их задача – добраться до снарядов (мячей), попасть в мишень, вернуться обратно. Если игроку не удается попасть в мишень с первого раза, то он бросает еще мячи до тех пор, пока не попадет. Только после этого он может передать эстафету следующему.*
* *«Свеча». Участники выстраиваются шеренгой. Первый участник передает следующему зажженную свечу и поворачивается в противоположную сторону. Второй игрок повторяет действия. Свеча доходит до последнего игрока, а затем – обратно. Если во время манипуляций свеча гаснет, команды считается проигравшей. Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее, не потушив свечу.*
* *«Футбол». От каждой команды выходит по 2-3 игрока. Им завязывают платком глаза. На сцене в любом месте лежит футбольный мяч. Задача игроков – найти мяч и пнуть его. Команда, чей игрок заденет мяч первым, считается победившей.*
* *«Буратино». Участники надевают на нос длинный конус (имитация носа Буратино). Их задача – с помощью «носа» довести воздушный шар до определенного места и обратно, передав следующему участнику – Буратино.*

*После эстафет проводится награждение команды – победительницы.*

Ведущий: Давайте еще раз поприветствуем тех, кто поднимал нам настроение! Ну, а теперь будем учиться говорить «Нет» всему, что воздействует разрушающе на наш организм. Здоровью же мы скажем: …

*Дети: Да!*

Ведущий: Ну, и напоследок, конкурс – домашнее задание! Вам нужно было придумать рекламу здоровому образу жизни.

*Проводится* ***конкурс рекламы****, посвященной здоровому образу жизни в любом формате: видеоролик, презентация, сценка, выступление – монолог.*

Ведущий: Ребята, запомните, что здоровье – это важная составляющая жизни каждого. На него влияет и наследственность, и состояние среды, в которой мы живем. Но большее воздействие на него оказывает здоровый образ жизни. Помните, что здоровье находится в ваших руках! Будете здоровыми – будете счастливыми! Выбор – за вами! Ну, а я желаю вам быть здоровыми. До новых встреч!