Сценарий праздника «Будь здоров!»

**Автор**: учитель физической культуры Барандатской СОШ Сергоманова Е.В. **Ресурсы:** музыка для эстафет, презентация по теме, материалы для эстафет и для постеров (распечатанные картинки, клей, ножницы, ватман)

**Помогают проводить мероприятия**: учащиеся 10 класса. **Участники праздника**: учащиеся 2 классов *Оформление*:

1. Плакат с надписью: «Добро пожаловать в Страну Здоровья!» 2. Рисунки и газеты на тему здорового образа жизни.

3. Видео материал для советников королевы. 4. Шары, ленты.

***I. Встреча участников праздника***.

Стражники у дверей встречают гостей, спрашивают пароль «Доброго здоровья!», отзыв тот же.

***II. Торжественная часть праздника***.

**1) Королева** со свитой располагаются в спортзале, встречают команды.

**2**) Под звук фанфар глашатай объявляет: - Прибыли участники и гости праздника!

- Встречайте: Витамины группы А, Б, С, Д, последними приглашает гостей из Африки.

**3) Королева**, обращаясь к гостям:

- Я рада видеть вас, мои прекрасные друзья! Мы долго не встречались с вами.

Но, что случилось? Вас трудно мне узнать.

У вас всех лица побледнели. Друзья мои, вы заболели?

**4) Гости**:

- Да, мы сейчас больны…

У нас болят и головы, и спины. Устали мы от всей этой рутины…

Страны здоровья Королева, помоги нам! От боли и страданий излечи, Волшебной палочкой своей!

**5**) **Королева**:

-Конечно, помогу сейчас вам я! *Взмахивает палочкой…*

- Но палочка не действует моя…

*Обращается ко всем:*

- Скажите, в чем причина здесь друзья? В стране моей никто так не страдает… Пускай советники мои расскажут вам, Что делаем в стране мы для здоровья.

И вас я попрошу принять активное участие в нашем празднике.

**6) Советники** проводят эстафеты: ***Доктор Айболит***

**1.** Не переедайте и не голодайте. Питайтесь 4-5 раз в день, употребляйте больше витаминов и не увлекайтесь жирными и сладкими блюдами.

**Эстафета «Правильное питание»**

- Каждый участник должен добежать до стола, выбрать картинку с продуктом, наиболее всего богатого витаминами.

**2.** Посещайте регулярно доктора. Помните! Болезнь легче предупредить, чем лечить.

**Эстафета «Посещение доктора»**

- Один участник исполняет роль доктора. Первому участнику завязывают руки веревкой. Он добегает к «доктору», который его лечит – развязывает руки. Участник возвращается назад, и завязывает руки следующему участнику, который бежит «лечиться» к врачу.

**3.** Ежедневно занимайтесь закаливанием своего организма, чтобы это вошло в привычку, используйте различные закаливающие процедуры. Выбери те, которые не только помогают здоровью, но и доставляют удовольствие.

**Эстафета «Закаливание»**

- Участники оставляют свою обувь в обруче на другой стороне зала. Каждому участнику надо добежать до обруча, найти свою пару обуви, одеть ее и передать эстафету следующему.

***Инструктор по спорту***

**4.** Соблюдайте режим дня. Не переутомляйтесь умственной работой. Старайтесь получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время занимайтесь спортом, творчеством.

**Эстафета «Режим дня»**

- Добежать до картинок с изображением действий режима дня. Выбрать картинку, отнести в конец зала. Все предметы должны располагаться в строгом порядке (1. Будильник, 2.

Гантели 3. Зубная щетка, 4. Завтрак, 5. Портфель, 6. Прогулка, 7. Обед, 8. Домашнее задание)

**5.** Избегайте вредных привычек: курения, распития спиртных и газированных напитков. Не поддавайтесь, если вас будут соблазнять. Не задерживайтесь у компьютера, больше гуляйте на свежем воздухе.

**Конкурс капитанов. «Отказ от вредных привычек»**

- Капитан команды, с завязанными глазами, должен выбрать предметы олицетворяющие вредные привычки из предложенных предметов и объяснить почему.

**6.** Занимайтесь физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягайтесь. Обязательно найдите для себя подходящий способ двигательной активности.

**Эстафета «Занятие спортом»**

- Первый участник одевает плавательные очки, в руках держит палочку. По команде добегает до баскетбольного мяча, ведет его до стойки, обводит ее, оставляет мяч там, где взял и передает очки и палочку следующему участнику.

***Сан-эпидем станция***

**7.** Поддерживайте чистоту везде, где вы бываете. Помните! «Чисто, не там где метут, а там, где не сорят!». И не забывайте мыть руки перед едой!

**Эстафета «Соблюдение гигиены»**

- Добежать до стола, на котором лежит листок со словами о гигиене. Отметить слова, относящиеся к правильному соблюдению гигиены.

**7) Королева:**

- Ну, что ж друзья мои! Теперь, я думаю, вы знаете, что делать для здоровья!

**8) Гости**:

- Конечно Королева!

**9) По очереди они произносят**: - Правильно питаться

- Соблюдать режим дня - Заниматься спортом

- Закаляться

- Посещать доктора

- Отказаться от вредных привычек - Соблюдать чистоту

**10) Королева:**

Ну что ж теперь, я думаю, у вас все будет хорошо!

**11) Королева** поздравляет победителей и призеров соревнований.

**12) Королева**:

- Праздник окончен друзья! До новых встреч! Будьте здоровы!