

Праздник в школе «Мы за здоровый образ жизни».

Цель праздника – дать школьникам информацию по здоровому образу жизни, сформировать правильное отношение к распространённым пагубным привычкам – курению, употреблению алкоголя и ПАВ, обучить основным навыкам личной гигиены, умению противостоять влиянию взрослых подростков в отношении табакокурения и других вредных для здоровья привычек.

Мероприятие носит информационно – развлекательный характер и адресовано всем учащимся школы.

Участники:

В празднике принимают активное участие ученики. Педагогический персонал и при возможности и целесообразности можно привлекать к участию и подготовке родителей.

Подготовка.

Назначение из числа педагогов ответственного за проведение мероприятия. Создание инициативной группы, на заседании которой составляется план проведения подготовительной работы и распределения обязанностей. Определение материальной части: призы, сувениры, бумага, карандаши и т.д. разработать положение о конкурсах (рисунков, плакатов, лучшей страшилки и др). информация о дате проведения и содержании мероприятия сообщается объявлениями и устно учителями в классах.

Программа.

1. Конкурс детских рисунков и плакатов «Мы за здоровый образ жизни».
2. Родительское собрание «Факторы, способствующие подростковому наркотизму и их статистика».
3. Опрос учащихся 5 – 11 классов о табакокурении и употреблении алкоголя.
4. Анкетирование среди учащихся 5 – 11 классов.
5. Конкурс страшилок о вреде наркотиков.

6. Проведение тематических классных часов «Наркотики, психоактивные вещества и возраст».
7. Театрализованное представление «Молодёжь против наркотиков».
8. Акция – концерт «Быть здоровым – это стильно».
9. Спортивные состязания «В здоровом теле – здоровый дух».

Сценарий проведения спортивного праздника «В здоровом теле – здоровый дух».

Цели:

- способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье, отказ от пагубных привычек;
- развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, умение координировать свои движения;
- способствовать воспитанию чувства коллектива, сплочённости.
Прививать любовь к спорту.

Участники: сборные команды учащихся Термальненской и Паратунской средних школ.

Оборудование:

- 2 пневматические винтовки;
- пустые пивные банки;
- пустые пачки от сигарет;
- шприцы;
- канат;
- 2 бутафорских коня;
- 2 шпаги;
- 6 воздушных шаров;
- 2 гимнастические палки;
- 2 мяча для шейпинга;
- 2 трусов большого размера;
- 2 тоннеля;
- 2 гимнастических мата;
- карточки с зашифрованным заданием;
- 2 фартука;
- 2 косынки;

- 2 веника;
- 2 совка;
- кубики;
- 2 ведра.

Место проведения мероприятия - спортивный зал.

Ход праздника.

Звучит мелодия песни «Если хочешь быть здоров – закаляйся».

Ведущий. Добрый день, ребята и гости наших состязаний! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы пропагандировать здоровый образ жизни, сказать нет наркотикам, табаку, алкоголю. И неважно, кто станет победителем в этом, скорее, шуточном состязании. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть эта встреча будет по – настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем! Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наше здоровье, наша дружба и сплочённость!

Чтоб провести соревнования, вам нужен опытный судья.

Такое, видно, уж призванье – судьёй, конечно, буду я!

И ещё хочу добавить и арбитров вам представить.

(представление жюри)

Ведущий. Итак, вы готовы? Но для начала наших состязаний всем необходимо дать клятву. Прошу приготовиться.

Торжественно клянёмся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважая соперников...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся бежать только в указанном судьёй направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судьёю не бить...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гирями более 16 килограммов в соперников не кидаться...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не бросать...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды, не использовать табак и алкоголь для допинга...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Итак, всё готово! Мы начинаем.

Все конкурсы проходят под весёлую музыку.

Представление каждой команды речёвкой о здоровье. (оценка жюри).

«Эстафетный бег спиной вперёд»

Участники эстафеты должны пробежать дистанцию туда и обратно спиной вперед и передать эстафетную палочку следующему участнику.

Эстафета «Самый меткий».

Каждый участник команды выполняет 10 отжиманий и производит 3 выстрела по мишеням из пневматической винтовки. Мишенями служат: пустые пивные банки, коробки из под сигарет, шприцы. Чем меньше мишень, тем больше баллов при попадании.

Эстафета «Бег в трусах».

Участвуют одновременно по два человека от каждой команды. Один просовывает ногу в одну штанину трусов, другой – в другую. Таким образом они добегают до ориентира, возвращаются обратно и передают эстафету следующей паре.

Викторина для болельщиков.

Ведущий приглашает несколько болельщиков каждой команды.

Ведущий. Уважаемые участники! Я буду задавать вопросы, а вы – отвечать на них. Отвечаете быстро и правильно – одно очко вашей команде.

Вопросы викторины:

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 поглощают излучение от компьютера? (нет)
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
5. Верно ли что морковь замедляет старение организма? (да)
6. отказаться от курения легко? (нет)
7. Правда ли, что молоко полезней йогурта? (нет)
8. Взрослые чаще, чем дети, ломают ногти? (да)
9. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
11. Правда ли, что каждый день нужно выпивать 2 стакана молока? (да)
12. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?
(да)
13. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 8 часов? (нет)

*Жюри подводит итоги викторины, участники получают призы,
занимают места в зрительном зале.*

Эстафета «Рыцарь против пива»

Участник команды должен проскакать на мяче для шейпинга определённую дистанцию, сбить копьём (гимнастической палкой), стоящую на возвышенности пустую пивную банку. Вернуться и передать эстафету следующему участнику.

Эстафета «Тоннель»

Участники команд должны подбежать к гимнастическому мату, выполнить кувырок вперёд, пролезть в тоннель и бегом вернуться обратно, передав эстафету следующему участнику.

Конкурс капитанов «Ловкий мушкетёр»

Каждый капитан садиться на бутафорского коня, к хвосту которого привязаны воздушные шары. В руках - деревянная шпага. Задача капитана лопнуть все шары соперника шпагой.

Конкурс «Частокол»

Командам выдаются одинаковые карточки с зашифрованным заданием. Задача: быстрее команды соперника расшифровать фразу. (подружись со спортом).

Конкурс «Мачеха и Золушка»

Участники команд чередуются – «мачеха», «Золушка». «Мачеха» берёт ведро с кубиками и бежит вперёд, высыпает кубики и возвращается обратно, передаёт ведро «Золушке». «Золушка» одевает фартук, повязывает косынку, берёт ведро, савок и веник и бежит собирать мусор. И т.д.

Конкурс «Перетягивание каната»

Команды становятся спиной друг к другу. Канат находится между ногами участников. Перетягивание выполняется до 2 побед.

Ведущий. Вот и закончилась наша последняя эстафета. **(подведение итогов, награждение команд).** Сегодня мы все получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побеждённых. Ведь самое главное не победа, а участие и то, что мы с вами были вместе.