

**Здоровым быть модно**  
**соревнования, посвященные Всемирному Дню здоровья**  
(подготовила учитель физической культуры Копнина Л.Н.)

**Цель:** формирование потребности в здоровом образе жизни, осознание незаменимой ценности здоровья человека

**Задачи:**

- активизировать познавательную деятельность учащихся;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
- воспитывать общую культуру здоровья

**Ведущий:**

Добрый день, дорогие друзья!

Я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. “Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей неумеренностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры”

Здоровье - самый ценный клад,  
Оно весной цветущий сад,  
Благоухает и растет,  
Пока в тебе оно живет.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) создана 7 апреля 1948 года, в честь ее создания, этот день провозглашен как Всемирный день здоровья. Здоровье - одно из самых главных ценностей в человеческой жизни. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

**Ученик:**

Получен от природы дар -  
Не мяч, не обруч и не шар,  
Не гиря, мяч и не скамья:  
Здоровье - хрупкий дар, друзья!  
Ведь быть здоровыми хотят  
И взрослые, и дети!  
А что для этого нам нужно,  
Смогу я вам ответить.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Чтобы здоровье сохранить,  
Долго не лежи в кровати,

Утро начинай с зарядки.  
"Нет" скажи привычкам вредным,  
Сигарету не бери.  
Если время есть, желанье,  
То на улицу иди.  
Можно бегать, можно прыгать,  
Мяч с друзьями погонять,

*Команды с маршрутным листом проходят по станциям. Станции располагаются в классах школы; станция «Спортивная» - в спортивном зале. На станциях таблички с названиями. Команда совещается в течение 10 секунд, ответ дает капитан. За каждый правильный ответ на вопрос команда получает 1 балл. После завершения соревнований маршрутный лист сдается жюри.*

## **Раздел «Берегите здоровье»**

### ***1 тема «Термины здорового образа жизни»***

1. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? (*Болезнь*)
2. Как называется состояние благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений? (*Здоровье*)
3. Как называется наука о чистоте человеческого тела и его здоровье? (*Гигиена*)

### ***2 тема «Вредные привычки - путь к болезни»***

1. Какие привычки относятся к вредным?
2. Какое воздействие оказывает курение на зубы? (*При курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют*)
3. Какое вредное воздействие оказывает алкоголь и курение на органы пищеварения: желудок, поджелудочную железу? (*Вызывает заболевания: гастрит, язву, рак*)
4. Почему курение особенно опасно в подростковом возрасте? (*Чем моложе, тем быстрее попадает в зависимость, задерживается умственное и физическое развитие человека, хуже учится, замедляется рост и т. д.*)

## **Раздел «Медицина»**

1. Назовите правила оказания первой медицинской помощи? (*Поместить пострадавшего в тень, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха*)
2. Первая медицинская помощь при обморожении? (*Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье*)
3. Первая медицинская помощь при вывихе конечности? (*Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт*)
4. Чем характеризуется венозное кровотечение? (*Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску*)
5. Где накладывается жгут при артериальном кровотечении? (*Выше места ранения* На какой срок жгут накладывается зимой? (*на один час*))
6. Если кровь темного цвета медленно истекает из раны, какое это кровотечение? (*Венозное*)
7. Для чего накладывается шина? (*Чтобы обеспечить неподвижность поврежденной конечности*)
8. По каким признакам можно заподозрить перелом? (*Сильная боль, отек, гематома, ограничение подвижности*)

## Раздел «ОБЖ»

1. Крупная авария, повлекшая за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, а также приведшая к серьёзному ущербу? (*катастрофа*)
2. Как при запахе газа можно проверить, нет ли его утечки? (*промазать подозрительный стык трубы мыльной пеной*)
3. Что следует сделать при ожоге кислотой? (*промыть раствором борной или лимонной кислоты*)
4. В каком месте разрешается пешеходам пересекать проезжую часть при отсутствии пешеходного перехода? (*На участках, где дорога хорошо просматривается в обе стороны под прямым углом к краю проезжей части*).
5. Для чего предназначен противогаз? (*для защиты органов дыхания от вредных примесей*)
6. Чем нельзя тушить загоревшийся электроприбор под напряжением? (*водой*)

## Раздел «Спортивный»

Ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым.

### Задание 1.

Каждый участник проходит по канату с двумя мячами в руках, возвращается к своей команде и передает мячи следующему.

### Задание 2.

Первый участник берет мяч, кладет его в мешок, берет его и бежит, обегая конусы, возвращается, передает мешок следующему участнику. Второй игрок берет следующий мяч кладет его в мешок и бежит и так все члены команды. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием и не потеряет ни одного мяча.

### Задание 3.

Первый берет корзинку с кубиками, бежит к финишному конусу и разбрасывает на нем кубики. Потом возвращается и отдает корзинку второму участнику который бежит, собирает кубики в корзину и несет следующей паре игроков.

### Задание 4. Загадки

Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят – нипочём,  
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом.

Эта птица – не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (Волан.)

Задание. Как называется игра с воланом?

Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ  
Это мой ... (Велосипед.)

Это бодрость и здоровье  
Это радость и веселье  
Плюс хорошая фигура  
Вот что значит... (*Физкультура.*)

**Задание 5.**

Команды встают в одну колонну. По команде начинают передавать мяч через голову от первого до последнего игрока последний прокатывает мяч под ногами обратно. Побеждает команда, которая первая выполнила задание.

**Задание 6.**

При помощи деревянных брусков каждый игрок команды должен перебраться через «болото». Кочки сложены в корзине или в ящике. Первый играющий достает одну или две кочки, выкладывает их перед собой, наступает на них и бежит обратно к старту. Следующий за ним берет еще две кочки, передвигается вперед по уже выложенным кочкам, удлиняет тропу и снова возвращается к старту. Так продолжается до тех пор, пока последний игрок не внесет свою лепту в прокладывание тропы через болото.

**Задание 7.**

В каждой команде первый участник держит руль. Перед ними стоят кегли, на расстоянии 1 м друг от друга. Игроки должны «змейкой» объехать кегли, вернуться обратно. Побеждает та команда, в которой участники быстрее проедут полосу препятствий.

**Подведение итогов. Награждение победителей и участников**

**Ведущий:**

Здоровым будет только тот,  
Кто любит бег, игру в футбол,  
Кто забивает часто гол  
В ворота вредным всем привычкам.  
И результатом тем отличным  
Здоровье станет в свой черёд.  
Здоровым будь, честной народ!