**Открытие Дня Здоровья и Спорта**

**Фон №1**

**Ведущий 1:** Добрый день, дорогие друзья! Сегодняшний день для нашей школы не обычный, мы сегодня не будем сидеть за школьными партами весь день, как это происходит во время обычного учебного дня, потому что у нас сегодня День Спорта и Здоровья.

**Ведущий 2:** Это настоящий праздник, на котором мы чествуем наших спортсменов, играем, соревнуемся, хорошо, а главное, с пользой проводим время.

**Ведущий 1:** А почему такой день существует в традициях нашей школы?

**Ведущий 2:** Да потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье?

**Ведущий 1:** Здоровье – это когда тебе хорошо!

**Ведущий 2:** Здоровье – это когда ничего не болит!

**Ведущий 1:** Здоровье – это красота и сила!

**Ведущий 2:** Здоровье – это гибкость и стройность!

**Ведущий 1:** Здоровье – это выносливость и гармония!

**Ведущий 2:** Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

**Ведущий 1:** Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 5 этаж!

**Ведущий 2:** Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

**Ведущий 1:** Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

**Ведущий 2:** Здоровье надо беречь с детства, заботиться о нем с ранних лет. Об этом вам расскажут наши пятиклассники.

**Выступление 5-ых классов**

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2. Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

3. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

4 . Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

5 .На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

6 .Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить –

Научись его ценить!

**Ведущий 1:** Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым, необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”.

**Ведущий 2:** И мы предлагаем вам всем немного подвигаться, размять свое тело и присоединиться к нашему флэш-мобу, который приготовили для вас наши старшеклассники.

**Флэш-моб 10-11 классы**

**Ведущий 1:** Спасибо старшеклассникам за веселый флеш-моб, они помогли нам настроиться на спортивно-боевой лад.

**Ведущий 2:** А теперь о программе нашего Дня Здоровья и Спорта вам расскажет преподаватель физической культуры Александр Витальевич Сорокин. Мы предоставляем им слово!

**Выступление Сорокина А.В.**

**СОРЕВНОВАНИЯ**

**Награждение победителей - № 2**

**Ведущий 1:** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

**Ведущий 2:** Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!” Так что **–**

**ВМЕСТЕ: будьте здоровы!**

**Ведущий 1:** Прощаемся! Закончен праздник наш.

Его с любовью к спорту мы творили.

И всем, кто в гости к нам пришел сюда,

От всей души мы вас благодарили.

**Ведущий 2:** О спорт!

Ты- мир! Ты- радость! Ты- успех!

Ты достиженье и победа над собою.

Кто знает, для кого-то здесь из вас

Он станет и работой, и судьбою!

**ВМЕСТЕ: До встречи на следующих соревнованиях!**

**Утверждаю**

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А.Поздышева

«14» сентября 2017 года

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Дня здоровья и спорта в Средней школе №1**

1. **Цели и задачи:**

День здоровья и спорта проводится с целью:

–привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

–подготовки и сдачи учебных нормативов;

-популяризации спортивных и подвижных игр как возможного средства физического воспитания.

1. **Руководство соревнованиями:**

Руководство соревнованиями осуществляется оргкомитетом по проведению Дня здоровья. Непосредственное проведение турнира осуществляет судейская коллегия из состава оргкомитета.

1. **Участники и сроки проведения:**

В соревнованиях участвуют учащиеся школы 5-11 классов. Срок проведения Дня здоровья – 16 сентября.

1. **Программа соревнований:**

Включает элементы подвижных игр, упражнения по видам спорта, входящие в учебную программу физического воспитания в школе. Наряду с этим в программу соревнований входят спортивные конкурсы, комбинированные эстафеты с учетом возрастных особенностей детей, интеллектуальные викторины на спортивную тематику.

* **5 классы «Веселые старты»**
* **6-7 классы, 8-9-10 классы**

-Бег 60 м (2 девочки, 2 мальчика)

-Прыжки в длину (2 мальчика, 2 девочки)

-Л/а эстафета 4х4 (2 девочки, 2 мальчика)

- Подтягивание (2 мальчика)

-Отжимание (2 девочки)

-Волейбол в кругу (2 девочки, 2 мальчика)

-Прыжки через скакалку за 1 минуту (2 девочки)

-Пресс за 30 секунд (2 девочки, 2 мальчика)

-Набивание футбольного мяча одной ногой (количество раз)

-Баскетбол – штрафные броски 10 раз (1 мальчик, 1 девочка)

**Каждый ученик участвует не более чем в 2-ух видах соревнований!**

**Учащиеся, имеющие освобождение от занятий спортом, участвуют в викторине «Спорт, молодость, здоровье».**

1. **Определение и награждение победителей:**

Победители в каждом виде программы определяются согласно правил соревнований и награждаются грамотами оргкомитета.