Ведущий: Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга. Педагоги здороваются друг с другом.

Ведущий: Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью. Что же такое здоровье?

(Ответы педагогов).

Ведущий: Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы педагогов).

Ведущий: Итак, надо помнить...

- Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.
- Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.
- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
- Здоровье – это культура человеческих отношений.
- Здоровье – это социальная культура отношений.
- Здоровья - это образ жизни.
- Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.
- Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Ведущий: А сейчас я предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Упражнение "Я работаю над своим здоровьем"

Ведущий: Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю пешие прогулки;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;

-я эмоционально уравновешен;
-я выполняю профилактику заболеваний.
- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.
Ведущий: Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, которые мы сейчас вам покажем.
(Педагоги выполняют комплекс упр. для снятия мышечного и психологического напряжения).
Ведущий: Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 сек.
- Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
- Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
- Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.
- Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
- Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.
- Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).
- Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.
Пора начинать соревнование!

Ведущий: Прежде, чем приступить к соревнованиям, нужно принять участие в разминке.
Ведущий: А ну-ка дружно, не ленись! На разминку становись!
(Все танцуют под фонограмму «Держи меня за талию»).

«Мозговой штурм» “Эстафета

Каждый участник команды добегает до обруча, берёт платочек из обруча, бежит и встаёт в конец колонны, за ним следующий делает то же самое, в конце эстафеты команды должны поднять платочки вверх и помахать ими.

Эстафета «Самый ловкий»

Команды выстраиваются в два круга. На полу лежат мячи по количеству на один меньше, чем участников. Под музыку все участники идут по кругу друг за другом. С окончанием музыки игроки должны занять мяч. Участник, который остался без мяча, выбывает из игры, вместе с ним убирается мяч. Игра продолжается, пока не останется один игрок с мячом. Из какой команды игрок, та команда и выигрывает.

Упражнение «Сквозь кольцо»

Участникам встать в шеренгу, взяться за руки; крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников – не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном счете оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

Эстафета «Сладкоежка»

От линии старта участники бегут между конусами до ориентира, берут по банану без рук и съедают, после чего возвращаются назад, передают эстафету следующему участнику.

Эстафета «Красота прежде всего»

Каждому участнику надо пройти по «подиуму» положив книгу на голову, и не уронив ее. Чья команда справится быстрее, та и победила.

Ведущий: Спасибо всем участникам соревнований! Перед тем, как попрощаться, мы хотим всем пожелать: крепкого здоровья, почаще улыбаться, никогда не унывать!