

Линейка, посвященная Всемирному дню здоровья

Ведущий 1: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. 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!

1 Ученик: Здоровье – это когда тебе хорошо!

2 Ученик: Здоровье – это когда ничего не болит!

3 Ученик: Здоровье – это красота!

4 Ученик: Здоровье – это сила!

5 Ученик: Здоровье – это гибкость и стройность!

6 Ученик: Здоровье – это выносливость!

7 Ученик: Здоровье – это гармония!

8 Ученик: Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

9 Ученик: Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

10 Ученик: Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

Ведущий 2: Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают все.

1 Ученик:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2 Ученик:

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

3 Ученик:

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 Ученик:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

5 Ученик:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

6 Ученик:

Вот Вам добрые советы,
В них запряваны 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”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки.

Учитель физкультуры командует: “На зарядку - становись!” и вместе со всеми учащимися, педагогами выполняет комплекс утренней зарядки).

Мы выходим на площадку
Начинается зарядка.
Шаг на месте – два вперед,
А потом наоборот.
Руки вверх подняли выше.
Опустили – четко дышим.
Упражнение второе.
Руки набок. Ноги врозь
Так давно уж повелось.
Три наклона сделай вниз,
На четыре поднимись!
Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться будем дети!
Раз - направо, два – налево.
Укрепляем наше тело.
Приседанья каждый день
Прогоняют сон и лень.
Приседай пониже,
Вырастешь повыше.
В заключенье в добрый час

Мы попрыгаем сейчас.
Раз, два, три, четыре –
В дружбе мы живем и мире!

Учитель физкультуры Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, ребята, всем нам нужен.
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Всем физкульт – ура!

Вместе – физкульт – ура!

Ведущий 2:

Приветствуем всех,
Кто время нашел
И на зарядку здоровья пришел!
Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

Ведущий 1: А теперь продолжаем день здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

Ведущий 2: Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движение – жизнь”, “ В здоровом теле – здоровый дух!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

Ведущие вместе: Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч на спортивных площадках!