

Сценарий мероприятия «Веселые старты».

Цель:

- создать условия для физического развития учащихся,
- формировать навыки эффективного использования знаний о сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать любовь к малой Родине.

Задачи:

- способствовать развитию активного досуга учащихся,
- формировать положительное отношение к спорту и физическим нагрузкам, как основам становления здорового образа жизни,
- развивать у учащихся навыки безопасного поведения в условиях турпохода,
- развивать экологическую культуру учащихся через освоение основных правил поведения на природе,
- совершенствовать культуру общения и социальную активность каждого школьника,
- воспитывать чувство патриотизма.

Друзья! 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).

1.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 Вместе

3.Раз - направо, два – налево.

Укрепляем наше тело.

4.Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже,

Вырастешь повыше.

5.В заключенье в добрый час

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре –

В дружбе мы живем и мире!

Учитель: Молодцы, друзья! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, друзья, всем нам нужен.

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Всем физкульт – ура!

Ребята, я предлагаю вам кричалки, хором отвечайте на мои вопросы:

1.Пусть спортивные рекорды

Не стареют никогда!

Пусть их бьют почаще в спорте,

Вы со мной согласны? **Да**

2.Мы за битвы и сраженья,

За спортивный дух побед.

Мы за горечь поражения

только в спорте! В жизни: **нет**.

3.Все болельщики-любители

В играх знают толк всегда.

А сами вы играть хотите?

Отвечайте дружно: **да!**

Учитель Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.
Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды.
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните, спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки.
Вот здоровья в чем секрет! Всем друзьям физкульт-привет!

Веселые старты

Эстафета №1: “Цепочкой по бревну”

. Длинная скакалка – бревно, руки на поясе впереди идущего, штрафной балл – если отпустил руки, сошел с бревна. Штрафное очко назначается, если шаг сделан не по скакалке, а мимо

Эстафета №2 “Попрыгунчики”

Прыжки через обруч до ориентира, назад бегом

Эстафета №3 “Меткий стрелок”

С расстояния 3 метра попасть в ведро крышкой от пластиковой бутылки.
Каждое попадание – очко.

Станция “Загадки”.

Учитель: а теперь мы отправляемся в путешествие по нашему организму.
Вам надо отгадать, о каких частях тела идет речь?

1. Он всегда в работе, когда говорим, а отдыхает, когда молчим. (язык)
2. Брат с братом через дорогу живут, а друг друга не видят (глаза).
3. Между двух светил я в середине один (нос).
4. Мы прикреплены к костям, вместе двигаться нужно нам (мышцы).
5. Два воздушных лепестка, розовых слегка важную работу выполняют – дышать нам помогают (легкие).
6. Тело сверху покрываю, защищаю и дышу, пот наружу выделяю, температурой руковожу (кожа).
7. Он все запоминает. Смотреть, слушать, говорить, видеть помогает, работой всего организма управляет (мозг).
8. По реке бежит вода, очень красная она, по ней кораблики бегут, кислород и пищу везут, от микробов защищают и как могут помогают (кровь).

Эстафета №4 “Паучки”

Юноши в приседе, упор сзади, передвижение до ориентира, назад бегом.
Девушки в приседе, руки на колени.

Эстафета № 5 «Кто больше соберет витаминов».

На полу разложены муляжи витаминизированных продуктов и другие предметы. В 5- 6 метрах от линии старта стоит корзина или ведро.

По сигналу первые участники бегут, поднимают один предмет и несут его в корзину (ведро), возвращаются к своей команде и встают в конец колонны. Далее к выполнению задание приступает следующий участник и т.д. Побеждает команда, правильно выполнившая задание).

Эстафета № 6 Перенос флагов

Команды стоят в две колонны. На расстоянии в 10 метров перед ними флажки. По свистку стоящий первым в колонне обегает флажок, бежит за вторым, берёт его за руку и они вместе бегут к флажку. Первый остаётся возле флажка, а второй бежит за следующим. Эстафета считается завершённой, когда последний игрок из каждой команды «переберётся на другую сторону». Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Эстафета № 7 Гонка мячей

Впереди стоящий берет в руки мяч и между ног передает ему сзади стоящему. Тот в свою очередь передаем мяч третьему и так далее. Последний с мячом обегает флажки и становится в начале колонны. Игра продолжается до тех пор, пока игрок стоявший первый в начале конкурса, опять не окажется на первом месте.

Эстафета №8 Распорядок дня

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

Угадай-ка «Доскажи словечко»

Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело —
Тренерую мышцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой —
И горжусь теперь ФИГУРОЙ

Стать сильнее захотели?

Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая ... МИКСТУРА

Не везёт сегодня Светке —

Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ

Повезло сегодня Юле

Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ

Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

С детства людям всем твердят:

Никотин — смертельный ... ЯД

Хоть ранку щиплет он и жжёт

Лечит отлично — рыжий ... ЙОД

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с МЫЛОМ

Мне поставила вчера

Два укола ... МЕДСЕСТРА

Бормашины слышен свист —

Зубы лечит всем ... ДАНТИСТ

Ведущий 2: Молодцы наши команды, жюри подводит итоги, происходит награждение команд.

Эстафета № 9 Кто обгонит

Участники равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии.

Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

Эстафета № 10 Бег со скакалкой

1-ый бежит по сигналу до флажка и обратно, прыгая через скакалку. Затем кладет ее за 2 м, не добегая до своих.

Эстафета № 11 Велогонки

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

Эстафета №12 Буксировка

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча вернуть его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

Учитель:—Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

Учитель:

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

Здоровье всем необходимо

И дочери, и матери, и сыну.

Его не купишь ты за миллионы,

И не достанешь его на аукционе.

Желаем вам его приобрести,

Потом его же укреплять.

Вы на пробежку быстро выходите,

С собою всю семью же приводите.

А в день здоровья всем двором,

Займёмся бегом и прыжком.

Так что будьте здоровы!

Учитель. Я предлагаю всем классам вместе с классными руководителями образовать круг, положить руки на плечи друг другу. Я подаю команды по свистку – вы их выполняете. Будьте внимательны.

- Идем вправо, ускорим шаг ё еще быстрее, побежали по кругу.

- Идем влево, ускорение, побежали.

- Остановились, посмотрели друг на друга, улыбнулись.

- А теперь покажите мне какие вы дружные: подойдите все в центр своего круга и обнимитесь.

Молодцы!!!

Поднимите руки вверх, аплодисменты.

Заключение:

Осень – славная пора!

Бегай, прыгай, детвора!

На реке и на площадке

Пусть звучит физкульт – ура!

наш День здоровья подошел к концу. Хочется пожелать вам расти здоровыми на радость папам и мама. Радовать их своими успехами и добрыми делами.

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

Подъем

ужин

свободное время

завтрак

зарядка

Самоподготовка

прогулка

школа

сон

Обед