

Общешкольное мероприятие «В здоровом теле – здоровый дух!»

Цель: формирование знаний младших школьников о здоровом образе жизни и факторах его укрепляющих.

Задачи:

- 1.формировать у обучающихся мотивацию к здоровому образу жизни;
- 2.способствовать усвоению знаний о методах укрепления и сохранения здоровья;
- 3.развивать спортивные качества, познавательный интерес, смекалку;
- 4.воспитывать ответственность, взаимовыручку и взаимопонимание.

Оборудование: Кегли, корзина с мячами (малые), мячи волейбольные (2), мешочки с песком (2), мешки для прыжков, листок бумаги (2), фломастер (2), карточки с заданиями, фишки, дипломы для награждения (3), сладкий приз - витамины (3).

Физкультурный зал украшен разноцветными флажками, шариками, спортивной символикой. Дети под музыку входят в зал.

Ученик:

Чтобы громче пелись песни
Жить, чтоб было интересней,
Нужно сильным быть, здоровым
Это истины не новы.

Прыгать, бегать, закаляться.

Спортом надо заниматься.

2.Ведущий: На спортивную площадку приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинается сейчас.

Ученик:

Со здоровьем дружен спорт,

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток везде вам рады

За старания в награду –Будут кубки и рекорды!Станут мышцы ваши
тверды.Только помните спортсмены

Каждый день свой непременно,

Начинайте с физзарядки,

Не играйте с дремой в прятки.

Вот здоровье в чем секрет!

Всем друзьям физкульт...

Все: Привет!

1.Ведущий: На площадку по порядку становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку, приглашаем всех ребят!

Танец: «Гимнастика»

2. Ведущий: Чтобы стать здоровым, ловким,

Всем нужны нам тренировки. Начинаем наш праздник, путешествуя на поезде «Здоровей-ка» и первая остановка - станция «Спортивная».

1. Станция «Спортивная» (в эстафете участвуют 2 команды по 12 человек)

1 команда «Смелые» (все вместе назвали свою команду)

2 команда «Ловкие»

1) Игра «Выбей кеглю». На площадке выставляются кегли в один ряд. По сигналу ведущего дети по очереди друг за другом должны сбить кегли мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество кеглей. У каждого игрока в руке мяч.

1. Ведущий: Вот, ребята, вам мячи, тренируйтесь силачи!

2 Игра с мячом «Передай другому». По сигналу ведущего ребята начинают передавать друг другу мяч над головой от первого участника - последнему. Последний, получив мяч, становится на место первого, и конкурс продолжается пока первый участник опять не займет свое место. Выигрывает та команда, которая не роняла мяч и первой закончила передачу мяча.

2. Ведущий:

3) конкурс «Скакалочка».

Ребята, вы должны бегом пробежать, перепрыгивая через скакалку. Обратно бегом, передать следующему. Побеждает тот, кто быстрее всех прыгает со скакалкой.

1. Ведущий: Вы сегодня все, ребята, будьте ловки и смелы,

И себя вы покажите с самой лучшей стороны.

4) конкурс «Мешочки». Вы должны как можно быстрее пройти дистанцию, держа на голове мешочек с песком. Побеждает тот, кто не уронит груз и быстрее достигнет финиша.

2. Ведущий: физминутка под музыку «Хлопай – топай»

- А сейчас ребята, музыкальная пауза.

(Ребята повторяют за ведущим движения).

- Знаю я веселый танец, не ленись и не зевай,

Ну – ка, с места быстро встали и за нами повторяй!

5) Ведущий: Эстафета «Животные». Продолжаем наши соревнования на станции «Спортивная».

Одна команда получает задание записывать диких, а другая – домашних животных. Ребята по очереди бегут к столу с листами бумаги, записывают

название и возвращаются назад. Выигрывает та команда, чьи игроки не допустят ошибок при записи и первыми все выполняют задание.

(проверка задания)

2. Станция: «Игровая» 1) игра «Да» - «Нет»

2. Ведущий: Ребята, а сейчас мы с вами сыграем в игру. Я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимайте руки вверх и хлопая в ладоши говорите – Да, а если нет, топая ногами – говорите –НЕТ.

заниматься физкультурой; (да)

- делать зарядку; (да)

- смотреть допоздна телевизор; (нет)

- чистить зубы 2 раза в день; (да)

- мыться один раз в месяц; (нет)

- много смеяться; (да)

- курить; (нет)

- сорить в комнате; (нет)

- отдыхать на море; (да)

- ходить в школу (да)

1. Ведущий: Ребята, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты.

б)Конкурс «Собери пословицу» Продолжая, нашу конкурсную программу командам надо из данных слов собрать пословицы: 1 команде «ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ - НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!". 2 команде «ЗДОРОВЬЕ БОГАТСТВО – НА ВСЕ ВРЕМЕНА» (пословицы разрезаны на слова)

2. Ведущий: Пока ребята складывают пословицы мы, с вами продолжая путешествовать, поиграем, игра на смекалку (игра с залом)

2) Игра «Отгадай-ка»

- Белые силачи рубят калачи, красный говорун подкладывает (зубы и язык).

- Не часы, а тикает (сердце).

- Что на свете дороже всего? (здоровье).

- Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон).

- На какой вопрос нельзя ответить? (ты спишь?)

- Зачем надо делать зарядку? (чтобы разбудить свое тело после сна).

- Как стать сильным? (бегать, прыгать, плавать и т.д.)

- Так кто же солнце нам друг или враг? (солнце может обласкать, но и обжечь, с ним надо быть осторожным).

- Как победить простуду? (надо закаляться, заниматься физическими упражнениями и спортом).

- Откуда берутся болезни? (в организм попадают микробы, они очень маленькие, но могущественные, человеку становится плохо, он заболевает).

3. Станция пословиц: «Доскажи»

В здоровом теле-----здоровый дух
Человека лень не кормит, да ещё здоровье-----портит

Если хочешь быть здоров-----закаляйся

Болен - лечись, а здоров----- берегись

Курить здоровью ----вредить

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял,
здоровье потерял-----всё потерял

Чистота-----залог здоровья

После обеда полежи, а после ужина---походи

Не по лесу болезнь ходит, а по---- людям

Главное, не красивым быть, а-----здоровым

1.Ведущий: Заключительная эстафета на станции спортивная

7) Бег в мешках.

2.Ведущий:

4. Станция математическая: «Посчитай-ка» (игру можно провести по классам)

1. На лужайке, на лужайке дети прыгали, как зайки.

5 прыжков на левой ножке, 6 – на правой по дорожке.

Кто из вас сказать готов, сколько было всех прыжков? (11)

2. Важны для здоровья, друзья, витамины, и яблоки ест непременно Ирина.

12 лежало их в вазе, смотри, а после обеда осталось лишь 3.

Сколько яблок съела Ирина? (9)

3. Играли вечером в хоккей Артемка, Игорь и Евсей.

На лед пришли 4 брата, сколько теперь хоккеистов, ребята? (7)

4. В шахматы пришли играть после школы 7 ребят.

3 из них мальчишки были, очень шахматы любили.

Сколько девочек пришло играть в шахматы? (4)

5. Ваня любит витамины, он купил 3 апельсина,

10 яблок, 2 банана все в корзинке у Ивана.

Сколько всего фруктов купил Ваня? (15)

6. В нашем классе 15 ребят, заниматься все спортом хотят,

3 пловчихи, 2 самбиста, остальные - шахматисты.

Сколько шахматистов в классе? (10)

7. Без здоровья, что за жизнь? На турник – и подтянись!
Подтянулся 10 раз
Наш силач спортсмен Тарас, а его сосед Емеля один разик еле-еле.
На сколько меньше подтягиваний сделал Емеля? (9)

8. «Я проснулся в 7 утра и на стадион!» - Так приятелям сказал Ляпин Родион.
«Четверть часа на пробежку, на зарядку полчаса,
И одну шестую часа слушал птичьего голоса».
Сколько времени был Родион на стадионе? (55 мин)

1. Ведущий: 5. Станция «Загадочная» (виды спорта)

1. Звучит свисток – забили гол, игра зовется как? (Футбол)
2. Да, был вопрос довольно прост, теперь задам сложнее:
В игре есть шайба, клюшка, лед, играем мы в ... (хоккей)
3. Им даже старик заниматься готов
В наш быстрый, стремительный век.
Но этот вид спорта проставил Борзов
И он называется ... (бег)
4. Натянуты мускулы, словно стрела, идут состязанья особого ранга.
И сила здесь больше, чем ловкость нужна,
В руках у спортсмена тяжелая ... (штанга)
5. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега палками касаюсь снега ... (лыжи)
6. В спортзале есть и слева щит, и справа, как близнец, висит,
На кольцах есть корзины, и круг посередине.
Спортсмены все несутся вскачь и бьют о пол беднягу-мяч.
Его две группы из ребят в корзины «выбросить» хотят.
Достанут... и опять о пол! Игра зовётся ... (баскетбол)
7. В него играют вчетвером, удобно сидя за столом,
По кругу чей придёт черёд, тот в цепь и камень свой кладёт.
Придумали игру давно, она зовётся ... (домино)
8. Он на огромную чашу похож.
Болельщик туда по билету лишь вхож.
Болеть на нём круто! «Спартак» — чемпион!
Как улей гудит и гудит ... (стадион)

9. Стань-ка на снаряд, дружок, раз – прыжок, и два – прыжок,
Три – прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд — ... (батут)

2.Ведущий: 6.Станция «Здоровое питание» (задание каждому классу)

2кл. Сколько времени человек может быть без еды? (20-30 дней)

3кл. Сколько времени человек может прожить без воды? (3-7 дней)

4кл. Расскажите, как надо правильно питаться.

(Выберите из данного списка продуктов полезные: творог, конфеты, шоколад, сметана, мясо, рыба, чупа-чупс, кириешки, орехи, пирожное, пирожки, яблоки, молоко).

1.Ведущий: 7.Станция «Перевертыши» (задание можно дать по классам)

Человек – если он Человек с большой буквы – должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам. Ребята, вам предлагается, на листе перечислены пороки, а вам необходимо заменить их словами-антиподами, т.е. заменить положительными словами.

1. Лень – трудолюбие (2класс)

2. Лживость – честность

3. Трусость – смелость

4. Грубость – вежливость (3класс)

5. Жадность – щедрость

6. Зло – добро

7. Обжорство – умеренное питание (4класс)

8. Неряшливость – опрятность, аккуратность

9. Болезнь – здоровье, здоровый образ жизни

Ведущий: Закончим праздник наш веселой песенкой «Мы спортсмены»

2.Ведущий: Дорогие ребята! Вот и закончился наш спортивный праздник.

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо твердо знать, как здоровье сохранять.С кем, ребята, вы дружны, знать об этом вы должны.Солнце, воздух, спорт, вода– наши лучшие друзья!!! (под музыку выходят) (Команды награждаются спортивными дипломами и витаминами)