

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная Крутовская школа»

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

спортивно-оздоровительное мероприятие



учитель физической культуры
Копнина Людмила Николаевна

Спортивно-оздоровительное мероприятие «В здоровом теле – здоровый дух!»

Цель: формирование навыка здорового образа жизни.

Задачи:

- привлекать детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом,
- формировать устойчивые представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности,
- воспитывать у учащихся внимательное отношение к своему здоровью,
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом, творческие и познавательные способности, расширить кругозор учащихся.
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки, дисциплинированности, смелости, настойчивости.

Инвентарь: кегли, обручи, мячи, воздушные шары, спортивные скамейки, корзина, листы с буквами, клюшки, шайбы

Ведущий. Здравствуйте дорогие ребята, уважаемые гости! Нам очень приятно видеть вас всех сегодня в нашем спортивном зале. «Поезд здоровья» прибыл на станцию «Спортивная».

Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу к нам на праздник пришёл!
Пусть зимняя стужа стучит нам в окно,
Но в зале у нас и тепло и светло!

Выступление агитбригады школьного спортивного клуба «Импульс»

Звучит песня «Солнечный круг, небо вокруг»

- Смело идет революция года!
- Бодро идет революция века!
- Вперед на борьбу с бедой человека!
- Долой наркоманию, СПИД и табак!
- Мы против курения, СПИДа и пьянства,
Преступности, наркомании и хулиганства.
- Мы флаг поднимаем за правое дело!
- Скорее за нами! Шагаем мы смело!
- Наша жизнь не даётся нам дважды,
Не украсть нам её, не купить!
- Ты на свет появился однажды,
Чтобы долго и счастливо жить!
- Мы – детская организация!
Мы – за здоровье нации!

- За трезвость мысли, за ясность взора,
За жизнь без боли и позора!
- За радость детства, за юность задорную,
За жизнь долголетнюю и здоровую!
- Мы против всего, что нас убивает,
И каждый из нас это твердо знает!
- Нет! Мы скажем твёрдо сигаретам!
- Наркоте и алкоголю нет!
- Нет! Всему, что губит человека!

Все: Всем порокам, говорим, мы нет!

- Здоровье наше – дар природы
- Так будь здоровым, человек
- В эпоху техники и моды.
- Здоровью посвети свой век.

Все: Мы - молодежь двадцать первого века,
В наших руках судьба человека.

Ведущий. Мы начинаем самое веселое из всех спортивных и самое спортивное из самых веселых мероприятий «В здоровом теле - здоровый дух!»

А теперь я хочу спросить у вас...

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда,

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови.

Раскройте нам секрет-

Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: «НЕТ»)

Кто с работой дружен-

Нам сегодня нужен? (Дети отвечают: «НУЖЕН»)

Кто с учебой дружен-

Нам сегодня нужен? («НУЖЕН»)

Кто со спортом дружен-

Нам сегодня нужен? («НУЖЕН»)

Таким ребятам хвала и честь

Такие ребята здесь есть? («ЕСТЬ»).

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт-ура!

Звучит «Спортивный марш» И.Дунаевского. Команды выходят в зал.

Ведущий: Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и хорошего настроения!

Представление жюри

Поможет нам в проведении нашего соревнования представительное жюри:

Напутственные слова жюри. Ребята, в ходе соревнований мы с вами должны соблюдать правила:

- уважать своих соперников;
- оставаться скромными после победы;
- достойно переносить поражения;
- соблюдать правила игры.

Ведущий: А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего праздника (*команды выходят под музыку «Герои спорта»*)

1. Конкурс «Приветствие» (оценивается содержание приветствия, сплоченность команды, остроумие)

Команда 1 Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым.
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чем секрет-
Всем друзьям физкульт-привет!

Команда 2 В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь 100 лет-
Вот и весь секрет!
Спорт ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт- помощник!
Спорт - здоровье!
Спорт - игра!
Физкульт-ура!

Ведущий: Я призываю команды к честной спортивной борьбе. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

Мы праздник мира, дружбы открываем.

Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполнит силой каждого из вас!

Стихотворение читает ученик 1 класса

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно закаляйтесь,
Это так поможет вам всегда.
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите
Он вам силы даст, друзья!

2. Эстафета «Праздничная»

Участникам команд нужно празднично оформить зал, используя для этого подручный материал (цветную бумагу, шарики, клей, ножницы, фломастеры). По два участника от каждой команды приклеивают на плакат название мероприятия, остальные по команде начинают надувать воздушные шары и украшать ими зал.

Игра на внимание «Ленточки» (со зрителями)

Какая это лента? (голубая)
Когда я подниму голубую – надо хлопать,
зелёную – топать,
жёлтую – молчать,
красную – ура кричать.

Вопросы для зрителей

- Жидкость, выжитая из овощей и фруктов (*сок*).
- Для футбола — мяч, для бадминтона (*волан*)
- Сколько колец в символе Олимпийских игр? (*пять*)
- Спортивный вид, называемый «королевой спорта» (*лёгкая атлетика*)
- Прибор для измерения температуры (*термометр*)
- Летние коньки (*ролики*)
- Площадка для игры в теннис (*корт*)
- Зимняя спортивная площадка (*каток*)

3. Эстафета «Чистюля»

Перед командой, за средней линией, на второй половине зала, разбросаны мячи. По сигналу первые игроки бегут, берут мяч и возвращаются к команде, передавая эстафету. Эстафета продолжается до тех пор, пока не будут собраны все мячи. Подсчитывается количество мячей. Побеждает команда, собравшая больше мячей.

4. Эстафета «Шайбу!»

Команды становятся в колонны по одному. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой стоит по 3 стойке. За сигналом первые игроки бегут с шайбой, обводя стойки до поворотного пункта и обратно. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

5. Интеллектуальный конкурс «Эрудит»

- Самая походная сумка? (*Рюкзак*)
- Самые большие волны? (*Цунами*)
- Самая плавательная обувь? (*Ласты*)
- Самый мирный итог поединка? (*Ничья*)
- Самое крупное спортивное мероприятие? (*Олимпиада*)

- Самый умный вид спорта? (*Шахматы*)
- Самый русский музыкальный инструмент? (*Балалайка*)
- Самая длинная клавиша на стандартной компьютерной клавиатуре? (*Пробел*)
- Самый первый школьный учебник? (*Букварь*)
- Научное справочное пособие по всем отраслям знаний? (*Энциклопедия*)
- Как называется прибор для измерения сторон горизонта? (*Компас*)
- Наука о животных? (*Зоология*)
- У какого слона нет хобота? (*У шахматного*)
- Площадка для бокса? (*Ринг*)
- Век? (*Сто лет*)
- Продолжительность двух таймов футбольного матча? (*90 минут*)
- Животный мир? (*Фауна*)
- Эмблема государства? (*Герб*)
- Высший спортивный показатель? (*Рекорд*)
- Как называется книга, рассказывающая о самом-самом? (*Книга рекордов Гиннесса. Выпускается ежегодно с 1955 года английским издательством «Гиннесс пাবলিশিং লিমিটেড»*)

6. Эстафета «Поменяй инвентарь»

*Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура!*

По команде первые бегут до ориентира, вращая скакалку. Оставляют скакалку. Берут обруч и катят его обратно.

7. Эстафета «Гонка мячей»

Команды становятся в одну колонну. По сигналу мяч передаётся обеими руками над головой игроков назад. Когда мяч приходит к последнему участнику, тот с мячом в руках обегает команду и становится первым и начинает передачу мяча назад и т.д. Эстафета продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

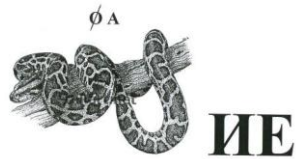
8. Эстафета «Сороконожка»

*Чтоб проворным стать атлетом,
Проведём мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить нам очень нужно!*

Участники команд приседают на корточки, берутся за плечи впереди стоящего и, не отцепляясь друг от друга, должны пройти дистанцию вместе, назад возвращаются бегом.

9. Интеллектуальный конкурс «Головоломка»

По 1 баллу за верно решенный ребус



Ответы: гигиена, питание, закаливание, вода, зарядка, правила, здоровье.

10. Эстафета «Перепись населения»

Участники бегут до поворотного пункта, где лежит лист бумаги и толстый маркер. Добежавший записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику.

Ведущий раздает участникам команд частушки, которые они поют по-очереди.

11. Частушки о спорте

1. Пропоем мы вам частушки,
Слушайте внимательно,
И под музыку все вместе
Хлопайте старательно!

2. Мы спортивные ребята,

Дружно, весело живем
И спортивные частушки
Вам сегодня пропоем!

3. Если хочешь быть здоровым,
Не болеть и не хандрить,
То о спорте вспомни снова,
Его надо полюбить!

4. Про таблетки и лекарства
Позабудьте навсегда,
Пусть у вас друзьями станут
Солнце, воздух и вода!

5. Кружит ветер у берез,
А я закаляюсь:
Босиком бегу в мороз –
Спортом занимаюсь.

6. Если мальчик мяч гоняет
Утром в поле чистом,
Этот мальчик, точно знаем,
Станет футболистом!

7. Расцветают два цветочка
Цветом серебристым,
Ох, не стать с таким росточком
Мне баскетболистом!

8. Если спортом заниматься,
Станешь строен и высок
И на турнике качаться
Ты не будешь как мешок!

9. Сколько разных видов спорта –
Нам их не пересчитать!
Все равно, хоть без рекордов,
Но спортсменом можно стать!

10. Вам понравились частушки?
Мы пропели их для вас!
Всем желаем мы здоровья
В этот светлый добрый час!

11. Конкурс «Здоровому - всё здорово»

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

Ведущий:

Подведение итогов, слово жюри

Ведущий:

Если хочешь стать умелым
Ловким, быстрым, сильным, смелым.
Научись любить зарядку,
Гири, обручи, скакалки.
Никогда не унывай
В цель мячами попадай
Вот здоровья в чем секрет
Будь здоров! Физкульт-Привет!

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А – главное получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.
(А. Гришин)