

Спортивно-развлекательное мероприятие

«Здоровье +Весёлые старты»

Цели и задачи:

- активизировать двигательную деятельность учащихся посредством игровой деятельности;
- организовать здоровый отдых учащихся;
- совершенствовать развитие физических качеств;
- воспитывать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ведущий: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости. А теперь давайте и вы громко поздоровайтесь друг с другом.

Отгадайте загадку:

Оно важно для человека,
С ним проживешь не меньше века.
И не узнаешь никогда,
Кто такие доктора (*здоровье*).

Ребята, путь к здоровью не лёгкий – это каждодневный, многолетний труд.

А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья (*ответы детей*)? Сейчас мы поиграем. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить «да» - вы громко хлопаете, а если «нет», то топаете.

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковь?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Игра «Знакомство»:

Участник называет своё имя, и показывает какой-нибудь свой жест (хлопает в ладоши, поднимает руки, качает головой, упирает руки в боки и т.п). Все участники хором повторяют его имя и его жест. Потом следующий игрок называет своё имя и жест, и все повторяют. А потом все повторяют уже два имени и два жеста. Потом имя и жест называет третий, и так по кругу. Важно, чтобы в конце игры все могли повторить все жесты с именами. Можно в конце устроить угадку: показывать жест, и просить назвать имя.

Конкурс «Башня»

Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегают до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню.

А сейчас мы вместе поиграем. **Игра называется «Вот так».**

Все ответы нужно показывать.

-Как живешь? «Вот так!» (показываем руками) и т.д.

-Как идешь?

-Как бежишь?

-Как берешь?

-Как даешь?

-Как грозишь?

-Как шалишь?

Игра проводится 3 раза и каждый раз быстрее.

Конкурс «Анаграммы»

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. ДКАЗАРЯ – зарядка
3. ЛКАЗАКА – закалка
4. ЛКАПРОГУ – прогулка

«Овощная поляна»

На полу овощи (киндеры). Участник бежит с корзинкой, кладет в корзину картошку (киндер), и бежит назад к команде и передает корзинку другому и т.д.

Загадки о спорте и здоровье

Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (*мяч*)

Для здоровья очень важен
И прибавляет сил.
Он бывает сладкий даже
И всем необходим (*сон*).

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса (*велосипед*).

Бывает яблочный, фруктовый,
А также ягодно-сливовый.
Полезен очень по утрам,
Здоровым быть поможет нам (*сок*)

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в ... (*волейбол*).

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? *(мыло)*

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повывыла. *(зубная щетка)*

Обгонять друг друга рады. Ты смотри, дружок, не падай!
Хороши они, легки, быстроходные... *(коньки)*

Соберем команду в школе и найдем большое поле.
Пробиваем угловой - забиваем головой!
И в воротах пятый гол! Очень любим мы... *(футбол)*

И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.
Мы изящны и легки, мы - фигурные... *(коньки)*

В честной драке я не струшу, защищу я двух сестер.
Бью на тренировке грушу, потому что я... *(боксер)*

Ведущий. Вы знаете такое выражение: «Движение – это жизнь?». *(ответы детей)*
Почему нужно больше двигаться? *(малоподвижный образ жизни вредит здоровью).*
Что значит много двигаться? *(делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться).*

В мире компьютеризации люди стали все меньше и меньше двигаться во время работы. Результат – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом.

Пусть стать чемпионом,
Борьбой закалённым –
Задача совсем не проста!
Но стать просто ловким,
Набраться сноровки,
Но просто здоровым стать –
Красота!

Игра « Гимнастика»

Давайте, вместе выполним упражнения для лица, я буду говорить, а вам необходимо показывать:

- вытяни губы трубочкой;
- растяни губы шире;
- сделай удивленные глаза
- зажмурь сильнее глаза;
- подвигай челюстями вправо и влево;
- сделай доброе смешное лицо;
- сделай сердитое лицо;
- сделай удивленное лицо.

Ведущий. Как вы думаете, почему в школе устраивают перемены? (*ответы детей*)

Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не портить свое здоровье. Поэтому и в школе ввели перемены для того, чтобы ученик после умственной нагрузки мог подвигаться. Праздники, каникулы, отпуск тоже помогают чередовать труд и отдых.

Чередовать труд и отдых нам помогает ещё и режим дня. Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

Конкурс «Доктор Айболит»

Первый берёт ведро с «градусниками», проходя по скакалке, лежащей на полу бежит до финиша, где сидят несколько ребят. Ставит им «градусники» и возвращается назад. Второй забирает «градусники» и бежит обратно.

Конкурс капитанов «А на море качка»

Берётся пластиковая бутылка с водой и каждый участник должен как можно дольше простоять на ней и не упасть.

Эстафета «Собери пословицу»

На расстоянии 5-6метров от каждой команды находятся разрезанные пословицы о спорте. Задача участников – допрыгать на одной ноге до пословиц своей команды, взять одну карточку, вернуться обратно. Так должен проскакать каждый участник. Остальные члены команды собирают пословицу. Побеждает команда, которая правильно быстрее всех собрала пословицу.

Пословицы:

- Береги здоровье смолоду.
- Здоровым быть здорово.

Конкурс «Рисовальщик»

Надо нарисовать здорового, сильного, мускулистого человека. Задача непростая, и для этого нужно распределить обязанности: кто будет рисовать голову, лицо, ноги, руки, туловище. Один участник команды бежит к листу бумаги и рисует что-то одно, возвращается и передаёт другому и т.д.

Мы за здоровый образ жизни,
За светлый путь своей страны,
Мы твердо знаем, что своей России
Здоровыми и сильными нужны!