Мы за здоровый образ жизни

Подготовила и провела

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №5

п.Новозарянский

Галактионова Т.В.

Содержание мероприятия:

1.Организационное начало мероприятия.

Ведущий.

- На площадку по порядку
Становись скорее в ряд!
На зарядку, на зарядку
Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится утренняя зарядка "Делай как я"

Утренняя зарядка "Делай как Я".

Зарядка проводится для учащихся начальных классов, упражнения которой выполняются под следующую музыку: гр. Руки вверх "Малыш" и гр. Икс миссия "Рыжий АП"

Упражнения утреней зарядки */упражнения повторяются за педагогом/.*

1. Ходьба на месте.

2.Разноименные круговые движения руками.

3. Прыжком ноги врозь, хлопок над головой.
4. 1 - Мах правой, хлопок под ногой
2 - Мах левой, хлопок под ногой.
5. Круговые движения в коленном суставе, руки на коленях
6.Прыжки на двух ногах с продвижением вправо
7- Хлопок над головой.
9. Бег на месте с различными движениями рук.10. Ходьба на месте с высоким подниманием колен11. Упражнение на восстановление дыхания.

В конце зарядки все учащиеся громко говорят: "Молодцы" (3 р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.

Ведущий. Сегодня мы с вами постараемся раскрыть многие тайны здорового образа жизни.

Дети */повторяют вместе с ведущим/***:**

Что такое физкультура?
Тренировка и игра.
Что такое физкультура?
"Физ" и "куль" и "ту" и "ра".
Руки вверх, руки вниз.
Это "физ".
Крутим шею словно руль.
Это "куль".
Ловко прыгай в высоту.
Это "ту".

Бегай полчаса с утра.
Это "ра".

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.
Плюс хорошая фигура.
Вот что значит физкультура!

Ведущий. Вижу, вам не терпится поучаствовать в нашем мероприятии. Хорошо, проведем эстафету. В нем будут участвовать две команды. Следить за ходом поединка мы попросили многоуважаемое жюри. */Представляет жюри./* Итак, начнем! В путь команды! Быстрой вам скорости!

2. Основная часть мероприятия.

"Веселые старты"

1. "Беговая эстафета". Участник с кубиком бежит змейкой *(между колпачками)* до стойки и обратно, передает кубик другому.

2."Собери картошку". Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

3."Планета земля" Участники по верху передают большой мяч ("Планета земля") назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

Ведущий. Ребята! Мы продолжаем наши конкурсы. И так следующий конкурс... */Стук в дверь. Входит Доктор/.* Ой! Что это? Кто это?
Доктор.

Добрый врач, бывалый врач,
Чуть услышит детский плач,
В ранний час и в полночь
Поспешит на помощь.
По дороге, по реке,
По опасным тропам,
С чемоданчиком в руке
И с фонендоскопом.
И его не устрашит
Ни мороз, ни тряска -
Он и в космос полетит
Делать перевязку.
Потому что он готов
Биться за здоровье!
Надо - так без лишних слов
Поделится кровью.
И повсюду повторять
Будет для порядка:
"Вы хотите крепким стать?
Делайте зарядку!"
Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор Умывальников. Я сейчас загадаю вам загадки.

Конкурс загадок.

1. Целых 25 зубков
   Для кудрей и хохолков.
   И под каждым под зубком
   Лягут волосы рядком.
   (Расческа)
2. Ношу их много лет,
   А счету им не знаю.
   Не сею, не сажаю,
   Сами вырастают.
   (Волосы)
3. Мудрец в нем видел мудреца,
   Глупец - глупца,
   баран - барана,
   Овцу в нем видела овца,
   А обезьяну - обезьяна.
   Но вот подвели к нему Федю Баратова,
   И Федя увидел неряху лохматого.
   (Зеркало)
4. В нем две буквы “к”
   Писать не забывайте,
   Таким, как он, всегда бывайте!
   (Аккуратный человек)
5. Вроде ежика на вид,
   Но не просит пищи.
   По одежде пробежит –
   Она станет чище.
   (Платяная щетка)
6. Гладко, душисто, моет чисто,
   Нужно, чтобы у каждого было.
   Что это, ребята?
   (Мыло)
7. Волосистою головкой
   В рот она влезает ловко
   И считает зубы нам
   По утрам и вечерам.
   (Зубная щетка)

Ведущий. Спасибо, доктор! А теперь после небольшого отдыха мы можем продолжить нашу эстафету.

«Веселые старты»

4.“Бег в одном валенке”. Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

5.“Мяч под ногами”. Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

Доктор. А сейчас я вам снова загадаю загадки.

Конкурс загадок:

1. Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.

По утрам он всегда
На зубы попадает.
(Зубной порошок)

2. Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос.
(Носовой платок)

3. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят...
(Душ)

4. Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
(Полотенце)

5. Что полезно –
Всем известно?
А ответ найду легко.
По моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - ...
(Молоко)

6. На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то...
(Лыжи)

7. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие...
(Коньки)

Доктор:

И по такому случаю
Вам теперь поручим
Назвать сегодня лучших.
И им медали вручим.

(Вручают медали победителям конкурса загадок.)

«Веселые конкурсы»

1. Умывание
3-4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.
2. Зарядка-1
4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.
3. Зарядка-2 "Упражнение для легких"
Надуть воздушный шарик.
4. "Быстро в школу собирайся!"
Две команды по 3 человека одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, ранец).
5. Конкурс пантомимы "Уборка квартиры"
Изобразить какую домашнюю работу я делаю:
1. Подметаю пол.
2. Вытираю пыль с мебели.
3. Мою посуду.
4. Пользуюсь пылесосом.
5. Накрываю на стол.
6. Стираю и развешиваю белью.

/Жюри подводит итоги конкурса/

выступление агитбригады: «ВИТАМИНЫ - ЭТО СИЛА»

УЧЕНИК 1: Приветствуем всех, кто время нашёл
И на праздник здоровья пришёл!
УЧЕНИК 2: Пусть осень холодная смотрит в окно,
Но в зале уютно у нас и светло!
УЧЕНИК 3: Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
УЧЕНИК 4: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!
Звучит музыка несколько мальчиков исполняют подвижный танец.
Вдруг один ученик падает.
УЧЕНИК 5: Да-а, вот это видно класс!
Стало плохо мне сейчас!
Передо мной всё закружилось,
В голове всё помутилось.
УЧЕНИК 1: Так нельзя его бросать!
Надо доктора позвать!
УЧЕНИК 5: Не хочу я докторов!
Я почти уже здоров!
УЧЕНИК 1: У тебя ужасный вид.
Визит к врачу не повредит.

УЧЕНИК 2: Послушай! У меня болели уши,
Так мне в день по три укола
Месяц медсестра колола!
И, как видишь, жив-здоров
И живу без докторов!

УЧЕНИК 3: Без уколов можно жить -
Начинай таблетки пить.
Вот тебе таблеток куча -
Я купил на всякий случай.
(дает мешок, на котором написано: "Таблетки")
УЧЕНИК 4: У меня есть пожеланье -
Занимайся обливаньем!
Я вот эту процедуру
Не меняю на микстуру.
И в мороз, и в жаркий день
Закаляться мне не лень!
(в руках тазик и полотенце)
УЧЕНИК 1: Физкультура - вот рецепт!
Больше двигайся давай!
Бегай, прыгай, приседай!
Мяч лови и мяч кидай!
Приготовился? На старт!
(кидает мяч больному)
УЧЕНИК 5: Погоди! Нам с тобой не по пути.
Лишь подумаю про спорт,
Слёзы катятся на пол.
(падает)
ВСЕ: Врача! Врача!
АЙБОЛИТ: Здравствуйте, ребята!
Что случилось? Что болит?
Есть и йод, и вата.
УЧЕНИК 5: Боли, доктор, в голове.
Помогите, доктор, мне,
У меня такая слабость -
Не хочу я даже сладость!
АЙБОЛИТ: Сейчас осмотр проведу,
Чем смогу - тем помогу.
Ручки слабые, ножки тоже...
Та-ак, на что ж это похоже?
Ну-ка, рот открой пошире:
Раз и два, и три, четыре.
Зубы все пока на месте.
Посоветуемся вместе.
УЧЕНИК 3: Надо дать ему таблетки!
УЧЕНИК 2: В нос закапать из пипетки!
УЧЕНИК 1: Надо выпить порошок!
УЧЕНИК 3: Антибиотиков - мешок!
УЧЕНИК 1: Надо дать ему микстуры!
УЧЕНИК 4: Справку дать от физкультуры!
АЙБОЛИТ: Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!
Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!
Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!
Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

ВСЕ: Ерунда! Не верим!
Выходят дети - Витамины.
АЙБОЛИТ: Познакомьтесь - витамины А, В, С, Д, К и Е.
Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.
ВИТАМИН А: Чтобы были вы красивы,

ВИТАМИН В: Чтобы не были плаксивы,
ВИТАМИН С: Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, кипело!
ВИТАМИН К: Чтобы громче пелись песни,
ВИТАМИН Е: Жить чтоб было интересней,
ВИТАМИН Д: Нужно сильным стать, здоровым,
Есть творог, сметану, плов,
Соки пить и молоко.
ВИТАМИНЫ (хором): Эти истины не новы!
АЙБОЛИТ: Витамины - это жизнь!
С ними нужно всем дружить!
У тебя болезней нет!
Дам тебе такой совет:
Витамины потребляй
И здоровье прибавляй!
УЧЕНИК 5: Вот спасибо, доктор, Вам!
Каждый должен думать сам,
Как болезни победить
И здоровье сохранить!
Витамины - это жизнь!
С ними нужно всем дружить!
ВСЕ: Все, и взрослые, и дети,
Помните вы наш совет:
Круглый год - зимой и летом -
Без витаминов жизни нет!

3. Итог мероприятия.

/Подведение итогов турнира. Жюри подводит итоги конкурсов, вручаются грамоты и призы команде победителей./

Все вместе исполняют

Гимн спорту
(на мотив песни “Солнечный круг”)

Славный наш друг!
Верный наш друг!
Спорт помогает нам в жизни
С ним мы идем
Не устаем
Спорту мы славу поем.

Припев:

Пусть нам спорта мгновенья,
Дарят радость движения,
И душе вдохновение
Пусть всегда дарит спорт!

На станции родной,
Дружной семьей

Вместе решаем проблемы,
Дружно живем,
Песни поем,
О спорте своем дорогом!

Припев:

Да здравствует спорт!