Конкурсно – игровая программа, посвященная Дню

здоровья.

***«В здоровом теле – здоровый дух!»***

1 – 4 класс.

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.

***1.Ведущий:*** Здравствуйте, ребята! 7 апреля все  мировое сообщество отмечает Всемирный День здоровья. И сегодня наш праздник посвящен этому дню - Дню Здоровья.

**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 «Здоровейка» и первая остановка - станция «Спортивная».

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

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

**2команда «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 выполнят 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.

***6)Конкурс «Собери пословицу»* Продолжая, нашу конкурсную программу командам надо из данных слов собрать пословицы: 1команде «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 птичьи 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, пироженое, 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)**