**Спортивно-развлекательная программа**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**



Воспитатель Баяндина Л.Н.

**Цель**: укреплять уверенность детей в том, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

**Задачи**:

1. расширить знания воспитанников о здоровом образе жизни;
2. убедить детей в необходимости вести здоровый образ жизни;
3. приучать к коллективной работе в команде;
4. формировать навыки здорового образа жизни;
5. развивать физические качества личности и укреплять здоровье.

 **Оборудование**

Спортивный праздник проводится в спортивном зале школы.

Необходимый инвентарь: спортивная скамья (2), флажки, надувные шары (10), мячи, аудиокассета с записями ритмичной музыки.

**Предварительная работа**

Сформировать две спортивные команды, подготовить приветствие команд, познакомить с условиями спортивных конкурсов. В качестве болельщиков могут выступать остальные ученики класса.

В качестве ведущего –воспитатель.

 **Ход спортивного праздника**

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

**Ведущий:** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости.

Совсем не напрасно в самом начале я заговорила о здоровье. Разговор на нашей сегодняшней встрече  будет  о здоровом образе жизни, а именно:

«В здоровом теле – здоровый дух».

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние окружающей среды, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание. Сегодня вы будете играть, делиться своими знаниями, делать выводы об услышанном. Нам, взрослым, хочется, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными и жизнерадостными людьми. Мы хотим, чтобы вы, юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, а в этом деле нет мелочей, как нет их в наших конкурсах.

Дорогие ребята! Давайте сначала познакомимся.

Приветствие команд.

**1. Команда «Факел».**

Наш девиз –«  Гореть всегда, светить везде и никогда не гаснуть!»

**Команда: «Энергия»**

Девиз: «Только вперед и только вместе. Энергии в нас процентов на двести!»

Теперь мы знакомы и можем начинать спортивный праздник. Ребята нам покажут, какие они сильные, ловкие и смелые.

Мы начинаем спартакиаду!

        Празднику смелых, празднику ловких,

        Празднику сильных…Ура! Ура! Ура!

1. **Конкурс. Эстафета «Лягушка»**

Сидя на мяче, прыжками добраться до обруча, пролезть через него,(обруч держит один член команды), вернуться назад бегом, держа мяч в руках. Передать мяч следующему члену команды.

**Конкурс №2.  «Блиц-турнир»**

1. Как называется повышение устойчивости  организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды? (Закаливание.)

2. Если не выросли зубы мудрости, значит, человек глуп.  Так ли это? (Нет.)

3. «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Кому принадлежит это высказывание? (А. Суворову.)

4. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржами.)

5. Что означает в переводе с латинского слова «витамин»? (Жизнь).

6. О чем предупреждает Минздрав? (Курение опасно для вашего здоровья.)

7. Без чего невозможен хороший обед? (Без аппетита.)

8. Как на языке спортсменов будет называться начало спортивных соревнований? (Старт.)

9. Назовите вид спорта, который в переводе с персидского означает «Король мертв» (Шахматы.)

10. Название этой болезни в переводе с греческого означает «оцепенение и мания».  О чем идет речь? (О наркомании.)

11. Как на языке спортсменов называется конец спортивных соревнований? (Финиш.)

**Ведущий.** Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни Поэтому без здоровья очень трудно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Здоровье человека во многом зависит от здорового образа жизни. И сегодня мы проводим мероприятие, на котором как раз будем вести здоровый образ жизни.

Каждое утро, просыпаясь, вы бываете сонными, вялыми. Это происходит потому, что все функции организма заторможены. Переход к бодрому состоянию дают физические упражнения. И вы ежедневно их выполняете.  Я предлагаю каждой команде придумать **комплекс утренней зарядки** и  провести ее. **Это наш 3 конкурс.**

**Ведущий.** Физическая культура необходима каждому человеку. Она включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своем организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании, а также умении применять эти знания в повседневной жизни.

Что значит правильно питаться? Послушайте текст и скажите: чего больше от такого обеда: пользы или вреда?

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

**-Так в чем же главная ошибка Феди?** (Нельзя так много есть за один прием пищи, нужно употреблять овощи во время обеда.)

**Конкурс №4. Эстафета «Сороконожка»**

**Ведущий.** Знаете ли вы, почему сороконожку так назвали?

Правильно, у нее не две пары ног, а множество. Это очень красивая гусеница, которая может очень быстро передвигаться. Для того чтобы превратиться в сороконожку, надо всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди стоящего и , не отцепляясь друг от друга, пройти дистанцию всем вместе.

Быстрей, быстрей, сороконожки,
До финиша еще немножко!..

                Или:

Сороконожка, шевелись,
Еще рывочек… подтянись!..

**Конкурс №5. Файнворд  «За обеденным столом»** (предыдущий текст).

В этом тексте еще спрятаны шесть видов напитков. Вам предлагаются карточки с этим текстом, в которых «спрятаны» шесть разных напитков. Попробуйте их разыскать.

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: киль**ки, сель**дь и горбушу. Потом довольно лег**ко Фе**дя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, **мол,** **око**ло себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял **ком. Пот** на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзна**чай** отправил себе в рот изрядный ку**сок** пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев (**Кисель, кофе, молоко, компот, чай, сок**.)

**Конкурс №6. «Мячики-скакалки»** – задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатым щиколотками ног, до финиша; поменять мяч на прыгалку и вернуться к команде, передвигаясь прыжками через прыгалку. Следующие игроки команд принимают эстафету и прыгают до финиша через скакалку. Далее меняют ее на мяч и возвращаются с мячом, зажатым между щиколоток. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

Ведущий подает сигнал началу соревнования четверостишием, последние слова которого означают начало старта:

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем мы с тобой играть
В мяч веселый, озорной,
Покатились же, не стой!..

**Конкурс 7.**

**Ведущий.** Для молодого организма нужны витамины и минеральные вещества. Так как во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, то рекомендуется есть больше фруктов, овощей и ягод в сыром виде, не забывая хорошо помыть их перед едой. А вы едите  овощи и фрукты, какие?(Называют по очереди)

**Конкурс 8. “Прыжки с места”**

А теперь командой всей
Ты пропрыгай поскорей,
От стены и до стены
Соперника в прыжке обгони.

(Вся команда выполняет групповой прыжок по очереди, при чем каждый участник начинает свой прыжок с места приземления предыдущего участника. Кто дальше)

**Конкурс 9. “Народная мудрость”**

**Ведущий.** Ребята, вы знаете, что такое фольклор? Среди видов устного народного творчества есть пословицы и поговорки.

-О чем народ придумывает  пословицы и поговорки? (О том, что его интересует, беспокоит).

**Ведущий.** Есть пословицы, посвященные здоровому образу жизни. *Вам надо составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.*

Здоровье  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_за деньги не купишь.

Где здоровье, \_\_\_\_\_\_\_\_там и красота.

Чистота \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  залог здоровья.

Здоровье в порядке \_\_\_спасибо зарядке.

В здоровом теле  \_\_\_\_\_ здоровый дух.

                               **Конкурс 10. Эстафета "Не урони мяч"**

Два участника, стоя лицом друг к другу, удерживают большой мяч одной рукой и бегут к определенной отметке, где меняют руки и возвращаются к своей команде.

                               **Конкурс 11. “Золотая лихорадка”**

Сила знаний всем известна,
Надо знания ценить
С книгой умной, интересной
Стоит каждому дружить.
Книг о спорте много разных.
На любой найдется вкус.
Спорт возвышенно – прекрасный,
Он достоин всех искусств!

Я приглашаю вас принять участие в конкурсе “Золотая лихорадка”. Вы ответите на мои вопросы, и та команда, которая даст последний правильный ответ, получит 1 балл. Всего вопросов будет 3, в этом конкурсе команда может заработать 3 балла.

1 вопрос: Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, бейсбол, гандбол, лапта и т.д.).

2 вопрос: Назовите виды спорта, которые проводятся на воде (плавание, водное поло, гребля, парусный спорт, водные лыжи, прыжки в воду и т.д.).

3 вопрос: Назовите виды спорта, в которых используют лыжи (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл т.д.).

**Конкурс 12. “Вращающийся мяч” – “Удочка прыжковая”**

Конкурс зажигательный – самый обаятельный.

Победу здесь одержит тот, кому сегодня повезет.

Скачи, как конь или олень, но мяч ногами не задень.

(В центре круга водящий присев, вращает скакалку с мешочком песка, а участники игры перепрыгивают “удочку” каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется 1

                               **Конкурс 13. Эстафета с бегом** – один из игроков каждой команды придерживает вертикально стоящий на земле обруч. По сигналу остальные игроки команды должны проскочить сквозь обруч. Команда, быстрее справившаяся с заданием, считается победительницей.

                               **Конкурс 14. Эстафета на меткость**

**Ведущий.** Перед вами воздушные шары(10 штук). Победит та команда, которая больше всех соберет хвостиков от них (с ниточкой). Лопать шарики можно разными частями тела.

                              **Чтение детьми:**

Нам врут, сказав что тело наше-

Лишь оболочка и пустяк.
Что для души оно не важно.
Не правда это, всё не так!

Ведь очень часто в теле вялом,
Живёт дух скучный и унылый.
В нём от всего, всегда усталом,
Душа, не дав огня, остыла.

Спорт, даст нам бодрости заряд.
Начни зарядкой, день свой новый.
Не зря в народе говорят:
В здоровом теле — дух здоровый!

К труду привычку, дисциплину.
Себя, уменью побеждать.
Не только тела, духа силу
Собою может спорт нам дать.

Спортсменом пусть великим быть,
Не всем нам в жизни суждено.
Но вялость в теле победить,
Нам в жизни каждому дано!

**Выводы.** Ребята! Ответьте на вопросы: какое у вас будет настроение, то есть какой будет у вас дух, если:

-если у тебя что-то болит;

-если ты не выспался;

-если ты много съел пищи;

-если ты голодный;

-если тебя кто-то обидел. Вывод. Если плохо вашему телу, то и дух у вас будет плохой. А здоровый дух может быть только в здоровом теле. Об этом мы и говорили на сегодняшнем занятии.

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

Нам врут, сказав что тело наше-

Лишь оболочка и пустяк.
Что для души оно не важно.
Не правда это, всё не так!

Ведь очень часто в теле вялом,
Живёт дух скучный и унылый.
В нём от всего, всегда усталом,
Душа, не дав огня, остыла.

Спорт, даст нам бодрости заряд.
Начни зарядкой, день свой новый.
Не зря в народе говорят:
В здоровом теле — дух здоровый!

К труду привычку, дисциплину.
Себя, уменью побеждать.
Не только тела, духа силу
Собою может спорт нам дать.

Спортсменом пусть великим быть,
Не всем нам в жизни суждено.
Но вялость в теле победить,
Нам в жизни каждому дано!