ОГУ «СРЦ г. Неи и Нейского района»

***«Со здоровым дружен спорт»***

(мероприятие, посвященное Дню здоровья)

Подготовила и провела:

воспитатель Силина О. С.

2009 год

***Цель мероприятия:***

1.Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни.

2.Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребёнка.

3. Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.

***Задачи:***

1.Пропаганда ЗОЖ.

2.Формирование здорового отношения к жизни.

3.Выработка потребности заботиться о своём здоровье.

4.Создание творческой атмосферы в коллективе взрослых и детей на основе методики КТД.

***Оснащение:***

Музыкальная аппаратура;

Тематические плакаты о спорте и здоровье;

Спортивное оборудование для весёлых стартов:

обручи, флажки, скакалки, мячи, кегли, ограничители.

Таблички “Старт”, “Финиш”, финишные ленты, указатели маршрутов.

**Ведущий.**

На спортивную площадку приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

Здравствуйте, дорогие, друзья! Я говорю здравствуйте, потому что желаю вам здоровья. Здоровье для нас – самая большая ценность. Поэтому 7 апреля провозглашен всемирным Днем здоровья. Всемирным – значит этот день отмечают на всей нашей планете, во всех цивилизованных странах. Как вы думаете, для чего нам нужно здоровье?

**Дети:** чтобы быть сильными, красивыми, успешными, развиваться как личность; всегда быть в форме.

**Ведущий.** Сегодня у нас необычный праздник – день здоровья. И мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Давайте назовём главные факторы здорового образа жизни.

**Дети.** Движение, закаливание, режим дня, гигиена, режим питания, правильное и полноценное питание, занятия спортом, избегать стрессов, профилактика заболеваний и др.

**Ведущий**. А теперь назовите факторы, негативно влияющие на здоровье.

**Дети.** Употребление наркотиков, алкоголя, курение, плохое питание, отсутствие гигиены, малоподвижный образ жизни.

**Ведущий**. Давайте поговорим о том, как же нам сохранить здоровье и укрепить его.

**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” (музыкальное сопровождение прилагается.)

Упражнения утреней зарядки (упр. повторяются за воспитателем).

1.) Ходьба на месте.

2.) И.п. о. с., правая рука вверх.

1-2 рывки руками назад.

3- левая рука вверх

4-5 рывки руками назад

6- и.п.

3.) И.п. о.с.

1-4 разноименные круговые движения руками.

4.) И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.

О.с. То же, что 1 И . п.

5.) И.п. о.с.

1 - Мах правой, хлопок под ногой

2 - Мах левой, хлопок под ногой.

3 - То же что 1

4 - То же что 2

6.) И.п. о.с., руки на колени.

1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях

5-8 то же что 1-4

7.) И. п. о.с.

1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо

5- хлопок над головой.

6-7 то же что 1-4 только влево.

8 приседание, руки вперед.

8.) Бег на месте с различными движениями рук.

9. )Ходьба на месте с высоким подниманием колен

10.) Упражнение на восстановление дыхания.

**Дети.**

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает нас она!

-Вот и мы с вами начали дорогу к доброму здоровью через зарядку.

**Исполнение песни «Песенка о зарядке».**

**Дети.**

1.)Вы зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь,

Это так поможет вам!

2.)Будем мы на радость маме

С детства закаленными,

Скоро вырастем и сами-

Станем чемпионами.

**Исполнение песни «Закаляйся!»**

**Ведущий.** Правильное питание – залог вашего здоровья и жизненных сил.

**Дети.**

1)Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

**2)**Подведем теперь итог:

Чтобы расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак!

3)Витамины – просто чудо!

От болезней и простуды

Каждый день нас берегут,

Много силы нам дают!

4)Скажем вам без хвастовства

Истину простую:

Минеральные вещества

Играют роль большую.

5) Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие.

**Ведущий**. Все мы прекрасно знаем, чтобы быть здоровыми – надо соблюдать гигиену. Давайте назовем наших помощников в соблюдении личной гигиены.

Загадки.

-Зубаст, а не кусается, как он называется? (гребешок)

-Хожу-брожу не по лесам, а по усам – по волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей. (расческа).

-Будь аккуратен, забудь лень,

Чисти зубы каждый день!(зуб. щетка)

-Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

«Помылься хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня. (полотенце)

-Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (мыло)

-Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щётка)

-Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По зубкам нашим пробежит,

И зубы станут чище. (зубная щётка)

-Посмотрите, посмотрите,-

Тонет в речке и в корыте!

Почему ж оно всегда

Только там, где есть вода? (мыло)

-Мудрец в нём видел мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нём видела овца

И обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого. (зеркало)

**Ведущий.** В нашей жизни стрессы подстерегают нас повсюду. Некоторые считают что стресс помогут снять наркотики, алкоголь, курение. Но это ошибочное мнение. Сейчас мы будем учиться приёмам снятия стресса. Для этого можно встать под душ, послушать спокойную музыку, можно пойти в лес и громко там закричать, а ещё можно петь. Попробуйте петь, когда вам плохо – и ваше настроение улучшится. А ещё радуйтесь жизни, улыбайтесь чаще.

**Исполнение песни «От улыбки станет всем светлей».**

**Ведущий.** Чтобы быть здоровыми – нами больше двигаться, заниматься туризмом и спортом.

Нам туризмом заниматься

Очень-очень нравится.

Все, кому рекорды снятся-

Спортом занимаются!

**Исполнение песни «Песенка туриста»**

**Ведущий**. Спорт и физкультура – основные факторы здорового образа жизни. Давайте мы с вами тоже немного разомнемся и проведем физкультминутку.

**Дети.(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!

(Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст.)

**Ведущий.** Спорт помогает сделать здоровье крепким, а нашу жизнь интересней.

Загадки.

1)Чтобы стать здоровым, ловким,

Всем нужны нам тренировки.

Зарядка эта нелегка:

Пишусь всегда через два “к”

И мяч, и шайбу клюшкой бей

И называюсь я …(хоккей)

2)Не обижен, а надут

Его по полю ведут,

А ударят – пинанём

Не угнаться за…(мячом)

3)В чистом поле у берёзки

На снегу видны полоски.

Подошла лиса поближе,

Здесь бежали чьи –то …(лыжи)

4)Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса

У загадки есть ответ

Это мой…(велосипед)

5)Силачом я стать хочу,

Прихожу я к силачу:

“Расскажите вот о чём,

Как вы стали силачом?”

Улыбнётся он в ответ:

“Очень просто, много лет

Ежедневно встав с постели,

Поднимаю я…(гантели)”

**Ведущий.** Вижу, что вы все усвоили правила здорового образа жизни и всегда будете их соблюдать.

**Спортивные соревнования**

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.

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.

6. «Колобки». Прыжки на надувных мячах.

7. «Собери команду» в один обруч.

***Подведение итогов соревнований, награждение шоколадными медалями всех участников.***

**Ведущий.**Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать

И в жизни эти знанья

Повсюду применять!

Запомни каждый-

Нет больше богатства,

Чем наше здоровье!

И, скажу прощаясь с вами,

Растите все богатырями!