

Будьте здоровы

Спортивный праздник

Замысел: Чтобы дети росли здоровыми, красивыми и счастливыми. Проводится в спортивном зале. Чередование интеллектуальных и спортивно-развлекательных конкурсов делает мероприятие привлекательных, как для мальчиков, так и для девочек

Цели:

1. Сплочение детского коллектива;
2. Развитие детской активности;
3. Развитие координации движения;
4. Развитие самооценки;
5. Развитие находчивости и сообразительности;
6. Воспитание чуткости, доброты, отзывчивости по отношению к друг другу;
7. Находить общий язык с окружающими;
8. Воспитание хладнокровия и выдержки.

Оборудование:

1. Название праздника;
2. Картины о спорте;
3. Названия команд;
4. Удостоверение «Лучший спортивный отряд»;
5. Грамоты, медали (золото и серебро);
6. Призы болельщикам;
7. Листы с вопросами викторины.

Ведущий:

В нашем спортивном конкурсе участвуют две команды 2 __ и 2 __

Члены каждой команды будут бороться за звание «Лучший спортивный отряд»

В е д у щ и й .

Физическая красота человека складывается из трех составляющих: пропорционального телосложения правильной осанки и хорошей координации (пластичности) движения.

Различные физические упражнения помогут исправить телосложение, выправить осанку, улучшить походку

Непринужденность в движениях считается важным признаком хороших манер. Вспомним пушкинские строки:

Чтец-1

Он по-французски совершенно

Мог изъясняться и писал;

Легко мазурку танцевал.

И кланялся непринужденно;

Чего ж вам боле? Свет решил,
Что он умен и очень мил.

Многие недооценивают роли физического воспитания. Они рассуждают так: не сделали утреннюю гимнастику - некогда было; прогуляли урок физкультуры - набегаемся еще за день. А потом замечают, что он растет вялым, толстым и неуклюжим. Над ним смеются сверстники. Постоянные насмешки травмируют психику ребенка. Развиваются разного рода комплексы и неврозы.

Дети выносят плакат и читают вслух по очереди.

Запомните! Поведение и манеры ребенка являются отражением его физического самочувствия и здоровья.

Ведущий:

А начинать укреплять свое здоровье с утренней зарядки и будем такими же, как Яна

Плакат вывешивают на стенд. Дети читают стихи

Чтец 2

Золотым горячим светом
Солнце брызнуло на нас.
На лужайке теплым летом
Физкультура началась.

Все вместе

Раз, два, поспевай
Сильным, ловким вырастай.
(два раза)

Чтец 3

Через прыгалки поскачем
По дорожке далеко.
Не сумел бы даже мячик
Так подпрыгнуть высоко.

Все вместе

Раз, два, поспевай
Сильным, ловким вырастай.
(два раза)

Чтец 4

Мы на солнце загорели:
Стали все, как шоколад,
Даже мамы еле-еле
Узнают своих ребят.

Все вместе

Раз, два, поспевай
Сильным, ловким вырастай.
(два раза)

Все вместе

Будь всегда силен, здоров,
У тебя отпор на обидчика готов,
Слабого ты защити,
По хозяйству помоги.
Будут люди уважать,
По делам хорошим знать.

Ведущий.

Ребенок постоянно должен находиться в движении. Древний врач Авиценна (X-XI вв.) писал: «Если заниматься физическими упражнениями - нет никакой нужды в употреблении лекарств. Это самое важное для сохранения здоровья, а затем уже режим пищи и сна». Двигательные функции детей улучшают их физическое развитие.

Итак, сегодня на нашем спортивном празднике конкурс «Будьте здоровы».

Я представляю две команды

Первая Команда « МЕДВЕДЬ » *дети команды встают и кланяются*
Вторая Команда «ЗДОРОВЬЕ» *дети команды встают и кланяются*

Представляю ведущих конкурса «Будьте здоровы»

Павел:

Сейчас мы будем играть в мяч

Павел:

Первый этап - «Передача мяча назад»

Команды выстраиваются в шеренги одна против другой. Первым участникам дают по мячу. По сигналу они передают мяч соседу, а те передают его дальше. Последний участник бьёт мяч о пол, ловит его и возвращает соседу. Дальше мяч передаётся из рук в руки в обратном направлении. Когда мяч вернётся к первому участнику, тот поднимает его над головой.

Среди родителей есть желающие принять участие

Павел:

Судьи оценивают первый этап

Павел:

Второй этап – «Фигурная дорожка»

Команды выстраиваются в колонны. Первым участникам дают по мячу. По сигналу они ведут мяч до кегли, а затем, взяв мяч в руки, бегут обратно. Дальше мяч передаётся

следующему участнику. Когда мяч вернется к первому участнику, тот поднимает его над головой.

Среди родителей есть желающие принять участие

Павел:

Судьи оценивают второй этап

Павел:

А сейчас мы будем играть с обручем. Сразу хочу сказать, что приглашаем родителей поучаствовать в конкурсе.

Павел:

Третий этап – «Вертушка»

Каждый участник эстафеты, крутя на руке обруч, добегают до кегли, обходит ее и также возвращается обратно.

Павел:

Судьи оценивают третий этап

Павел:

Четвертый этап – «Болото»

От линии старта до линии финиша на расстоянии 1 -1.5 метра друг от друга кладут обручи. Каждый участник, перепрыгивая из обруча в обруч, добегают до кегли, оббегают ее и возвращается обратно.

Павел:

Судьи оценивают четвертый этап

Павел:

Судьи суммируют балы за все проведенные этапы вместе

Павел:

Пятый этап

Сейчас мы проведем «Спортивную викторину»

Командам будут заданы вопросы на которые они должны будут подготовить ответы за семь минут и сдать готовое судьям

1. Родина Олимпийских игр (Греция)
2. Площадка для бокса (Ринг)
3. Бечевка для стрелкового лука (Тетива)
4. Часть игры в футбол (Тайм)
5. Начало бега (Старт)
6. Чистая победа в боксе (Нокаут)
7. Шахматная королева (Ферзь)

Павел предлагает помощникам раздать, ручки, бумагу и вопросы

Павел:

Судьи оценивают пятый этап «Спортивную викторину»

Павел:

А теперь проведем конкурс для болельщиков команд

От каждой команды болельщиков по два человека

Конкурс – «Хромоножки»

Участники команд разбиваются на пары. Каждая пара, держась за руки, проходит дистанцию, прыгая на одной ноге.

Победителю вручаю призы

Павел:

Шестой этап – Эстафета со скакалками

Чья-нибудь мама обращается к детям. Она выходит со скакалкой в руках и читает стихи А Барто (из фильма «Слон и веревочка»)

Не помню я, в каком году,
Но много лет назад
И я бежала с прыгалкой
Весной в зеленый сад

Весной я прыгала в саду,
Как скачут все ребята...
Не помню я, в каком году,
Давным-давно когда-то.

Мама:

Теперь я взрослая, прыгать ловко не могу, а вы, ребята мастера скакалки. Покажите нам свое искусство

Павел:

Замечательно!

Мы проводим эстафету со скакалками

Чертятся две линии (параллельно) на расстоянии 15-20 м. одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в двух руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу руководителя первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Павел:

Судьи оценивают шестой этап

Павел:

Я предлагаю дать немного отдохнуть нашим конкурсантам

Ведущий:

Наступил спокойный час.
Вот загадки для вас.
Кто загадку отгадает
Приз сейчас же получает

Павел:

Конкурс загадок для болельщиков

Павел читает загадки, помощники вручают призы

Есть оно и в нашей школе.
В нем стоят козлы и кони.
Лестница на стенке,
И канат под потолком,
А на матах кувырком
Мы кружимся все клубком.
(Спортзал.)

По пустому животу
Бьют его невмоготу.
Бьют его все игроки,
Раздают лишь тумачи.
(Футбольный мяч.)

Вот холодная зима
Катит прямо нам в глаза.
На ногах железны кони.
Но они не от погони
(Коньки)

Ой насыпало снежка!
Вывожу коня - дружка
За веревочку – узду
Через двор коня везу,
С горки вниз на нем лечу,
А назад его тащу.
(Санки)

В е д у щ и й .

Праздник окончен. Да не простой, а семейный. Спасибо родителям, которые участвовали в нем вместе с ребятами. Всем вам новое задание: готовиться к семейным «Олимпийским играм».

А теперь вручение наград.

Детям и их родителям вручают дипломы, грамоты и призы.

Павел

Судьи готовы к вручению наград?

Главный судья

Заключительное слово

Предлагаем вам последовать совету, который, не подозревая о масштабах гиподинамии в XX веке, назвал Жан-Жак Руссо, живший в XVIII веке.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, - призывал великий французский мыслитель, - сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянно движении».

Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха - все это влияет на здоровье наших детей. Давайте задумаемся над вопросом: а все ли мы сделали для того, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми?

Судьи вручают грамоты, команды поздравляют друг друга, под музыку выходят из зала.

*