

Здоров будешь – все добудешь

Спортивно-познавательный праздник

Здоровье человека определяет всю его эту жизнь. Это фундамент счастья. Вот почему мы в группе продленного дня так много внимания уделяем здоровому образу жизни.

Спортивный праздник «Здоров будешь – все добудешь» проводился в рамках проекта «Внедрение активных форм и методов работы по здоровому образу жизни» и Недели физической культуры и спорта. Соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе, повышение качества преподавания физической культуры, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни – основные направления работы ГПД с использованием здоровьесберегающих технологий.

Вашему вниманию предлагается сценарий спортивного праздника, который проводился в Ганцевичской гимназии с учащимися 2-х классов.

Цель: познакомить учащихся с правилами сохранения здоровья; формировать навык здорового образа жизни; развивать ловкость, смекалку, внимательность, сообразительность.

Оборудование: плакаты, мячи, три ведра, кегли, обручи, кубики со словами.

Предварительная работа: ученики делятся на три команды, выбирают капитанов, рисуют эмблемы, учитель готовит плакаты с лозунгами и правилами сохранения здоровья; спортивный зал празднично украшается.

Ход мероприятия

Дети выходят под музыку, выстраиваются в шеренгу.

Ведущий: Сегодня мы проводим спортивно-познавательный праздник «Здоров будешь – все добудешь».

Ученик: Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем,
Давно мы вас ждем – поджидаем,
Праздник без вас не начинаем.

Ведущий: Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды. А оценивать наши успехи будет жюри в составе...

1-й ученик: Здравствуй Коля!

2-й ученик: Привет Вова! Что с тобой?

1-й ученик: У меня печальный вид – голова моя болит.

2-й ученик: А я чихаю, я охрип. Что такое?

Все ученики (хором): Это грипп.

1-й ученик: Не красивый гриб в лесу, а противный грипп в носу.

2-й ученик: В пять минут меня раздели

Стали все вокруг жалеть.

Я лежу в своей постели.

Мне положено болеть.

Ведущий: Ребята, кто из вас любит болеть?

Все ученики (хором): Никто.

Ведущий: Что же вы посоветуете мальчикам?

3-й ученик: Если день начать с зарядки, значит, будет все в порядке.

4-й ученик: Нам пилюли и микстуры и весной, и в холода заменяет физкультура и холодная вода.

Ведущий: Значит, для того чтобы быть здоровыми, нужно знать несколько важных правил, первое из которых – «Занимайся физкультурой!».

(Вывешивается плакат с этим правилом.)

Ведущий: Ребята, вы готовы к занятиям физкультурой?

Все ученики (хором): Готовы!

Ведущий: Пожалуйста, капитаны, представьте свои команды.

1-й капитан: Наша команда называется «Ветер», мы выступаем под девизом:

Мы быстрее всех на свете,

Ведь команда наша – «Ветер».

2-й капитан: Я представляю команду «Солнышко», наш девиз:

Светить всегда,

Светить везде,

Победить в любой борьбе.

3-й капитан: Наша команда – «Ракета». Девиз:

Захватим с собой мы храбрость и смелость,

А в игре покажем умелость!

Все ученики вместе: Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

Ведущий: Крикнем громко, детвора,

Наш привет: Физкульт-ура!

□ **Конкурс «Спортивные загадки»**

Ведущий: Первый конкурс называется «Спортивные загадки». Вы должны догадаться, какие предметы используются для занятий физкультурой и активного отдыха.

Кто без рук и без ног

Самый лучший прыгунок?

Он и прыгает и скачет,

Улыбнется – не заплачет. (Мяч.)

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой... (Велосипед.)

Мои новые дружки
И блестящи, и легки,
И на льду со мной резвятся,
И мороза не боятся. (Коньки.)

Железный дом,
Ни оконца в нем,
Круглые стены,
Дугою крыша. (Гиря.)

Я атлетом стать хочу,
Прихожу я к силачу:
– Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом.
Улыбнулся он в ответ:
– Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я... (Гантели.)

Ведущий: Молодцы, ребята! А теперь давайте потренируемся с гантелями.

□ **Эстафета «Гантели».**

Участники команд выстраиваются в три колонны и над головами передают вперед «гантель» (пластмассовую бутылку с водой) от первого участника – к последнему. Последний участник, получив «гантель», бежит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны.

Ведущий: Второе правило здоровья – «Закаляйся!».

Начинать закаливание желательно летом и, конечно, если вы здоровы. Сначала оботритесь мокрым полотенцем, потом облейте теплой водой, стоя босыми ногами на земле. Постепенно температуру воды следует понижать. А теперь, ребята, давайте повторим, как же надо закаляться.

□ **Эстафета «Закаливание».**

В одном конце зала стоят пустые ведра. Команды выстраиваются. По сигналу ведущего участник бежит к ведру, опрокидывает его на себя, изображая обливание, затем возвращается к команде. Побеждает команда, участники которой быстрее выполнят задание.

□ **Конкурс «Чистюля»**

Ведущий: Третье правило здоровья гласит: «Чистота – залог здоровья». Сейчас, ребята, мы проведем конкурс загадок «Чистюля». Я думаю, вы помните, что помогает нам быть всегда чистыми и опрятными.

Худая девчонка,
Жесткая челка,
Днем прохлаждается,

А по утрам да вечерам
Работать принимается. (*Зубная щетка.*)

Стоит Наташка –
Держит чашку,
Голову склонила,
Носик опустила,
А из носика струится
Чистая водица. (*Умывальник.*)

Озеро белое –
То полно, то мелеет,
Из крана чистая вода
То наполнит озерцо,
То исчезнет без следа. (*Ванна.*)

Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (*Носовой платок.*)

Целых двадцать пять зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (*Расческа.*)

Намочи меня водой
Да потри меня рукой,
Как начну гулять по шее –
Сразу ты похорошеешь. (*Мыло.*)

□ **Эстафета « Скользящее мыло».**

Ведущий расставляет в три ряда кегли. Участники должны, держа коленками «скользящее мыло», пробежать из одного конца зала в другой, обегая кегли. Побеждает команда, участники которой первыми преодолеют дистанцию, не выронив «скользящее мыло» и не сбив кегли.

Появляется доктор Неболейкин.

Ведущий: Ребята, кажется к нам в гости пожаловал сам доктор Неболейкин.

Доктор: Я приехал к Вите, я приехал к Оле. Здравствуйте, дети! Кто у вас болен?

Ведущий: Здравствуйте, доктор. У нас сегодня спортивный праздник. Все здоровы, все веселы!

Доктор: Не может быть!

Ведущий: Ребята, разве у нас кто-то болен?

Доктор: Я должен сам это проверить. (Начинает «обход».)

Сейчас я посмотрю из-под очков на кончики ваших язычков. Есть ли у вас девочки чумазы? Неужели никто уколов не боится? Ну-ка, посмотрите на меня! Кто не любит делать зарядку?

Все ученики вместе: Мы зарядку любим очень!

Каждый быть здоровым хочет!

Ведущий: Уважаемый доктор Неболейкин, все ваши труды напрасны. Больных среди нас нет. Потому что мы следуем правилам здоровья. Давайте вместе напомним ребятам о четвертом правиле здоровья – «Рациональное питание».

Доктор: Согласен. Очень важно, как мы питаемся. Пища, которую мы употребляем, должна быть разнообразна, насыщена витаминами и микроэлементами. Давайте проверим, помните ли вы, какие овощи и фрукты самые полезные? Отгадайте мои загадки.

Скромная девица
В сарафан рядится,
Сарафан красный,
Длинный, атласный.
Спряталась краса –
Да торчит коса. (*Морковь.*)

Сидит Степан –
Толстый кафтан,
Шапка с перьями.
А снимет Степан
Свой кафтан –
Будет слез океан. (*Лук.*)

Кудрява, зелена,
Нарядом скромна,
Мужским именем зовется,
Нежной пряности полна. (*Петрушка.*)

Доктор: Молодцы, ребята! А еще хотелось бы мне провести конкурс капитанов. Капитаны, готовы? Хотите я вам дам витамин? Только он не простой, а волшебный.

Знаю я один секрет –
Есть волшебный витамин.
Не едят его, не пьют,
А ногами сильно бьют.
Тот, кто ловким хочет быть,
Будет с ним всегда дружить.
Тот, кто сильным хочет стать,
Выходи со мной играть.

□ Игра «Скажи слово».

Доктор бросает кому-нибудь мяч, а ребенок возвращает мяч обратно, говоря при этом какое-либо слово на спортивную тему (например: футбол, лыжи, санки и т. д.)

Доктор: (незаметно пряча мяч в портфель). Что такое приключилось? Что с мячом моим случилось? Был голубеньким, пустым, превратился в (достаёт из портфеля апельсин).

Дети: Апельсин!

Доктор: (достаёт кулек с апельсинами). Вот вам, дети, и волейбольные витамины. Здесь все здоровые, закаленные, а меня ведь ждут какие дети? Больные. Поэтому – до свидания!

Ведущий: Ребята, хочу спросить, какое у вас настроение? Пятое правило здоровья называется – «Хорошее настроение». Запомните: наше настроение напрямую связано со здоровьем. Поддержанию хорошего настроения способствуют занятия физкультурой, а также дружба. Помогайте друг другу! И пусть вашим девизом будут слова: «Один за всех и все за одного!».

□ **Эстафета «Дружба».**

Начинают соревнования капитаны, они бегут из одного конца зала в другой, затем возвращаются к команде и цепляют «вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию «паровозиком» не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдет всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики». Она объявляется самой дружной.

Ведущий: Вот и подходит к концу наш праздник здоровья. Но мы обязательно должны выяснить, что является самым важным в жизни человека.

□ **Эстафета «Здоровье».**

Участники должны из кубиков, на которых написаны буквы, составить слово «здоровье». Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Ведущий: Молодцы! Самое главное в жизни человека – это здоровье. Пока наше уважаемое жюри подводит итоги соревнований, давайте повторим правила сохранения здоровья: **Занимайся физкультурой.**

Закаляйся.

Будь всегда чистым, опрятным и аккуратным.

Употребляй здоровую пищу.

Будь всегда в хорошем настроении.

Жюри награждает победившую команду.