Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский Центр «Надежда»

Сценарий спортивного праздника

«За здоровый образ жизни»

Составил:

Восковская Ольга Владимировна

педагог-организатор

Рязань 2015 год.

Объяснительная записка

Методическая разработка продолжает цикл мероприятий, связанных с формированием здорового образа жизни обучающихся.

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.

Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

Конкурсы и игры по-прежнему занимают значительное место в работе с детьми. Это связано с возрастными особенностями школьников, игровой основой данных мероприятий, оригинальностью их проведения.

Данная форма работы всегда является выигрышной, так как в ней представлены не только игровые моменты, оригинальная подача материала, но и занятость обучающихся в различных формах коллективной и групповой работы при подготовке и проведении самих мероприятий.

Цель: формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

• пропагандировать здоровый образ жизни.

• расширить и активизировать спортивную жизнь воспитанников.

• всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

Используемые методы:

• словесный: выступления ведущего, участников мероприятия, агитбригады;

• наглядный: использование плакатов, фотографий, рисунков, репродукций на данную тему;

• практический: игровые задания, эстафеты, загадки.

Возраст обучающихся: младший школьный, 7-11 лет.

Оборудование и оформление:

• спортивное оборудование для весёлых стартов,

• тематические плакаты о спорте и здоровье,

• музыкальная аппаратура,

• записи песен гр. Руки вверх "Малыш” и гр. Икс миссия "Рыжий АП”

• выставка книг, посвященных ЗОЖ;

• плакат с девизом мероприятия:

«В клуб пришел, не хмурь лица.

Будь веселым до конца.

Ты не зритель и не гость,

А программы нашей гвоздь!»

Методические советы на подготовительный период:

1. Команды создаются еще при подготовке к мероприятию. Дети разбиваются на команды, в состав которых входят представители от каждого класса. Игроки придумывают заранее название и девиз своей команды. Все классы должны быть готовы к торжественному открытию мероприятия (общая зарядка).

2. Готовится выступление агитбригады, в состав которой входят ученики среднего звена, остальные – болельщики.

3. Вместе с ними к мероприятию готовятся болельщики. Коллективная работа перед соревнованиями очень важна: дети почувствуют поддержку друг друга. Они готовят плакаты с высказываниями в поддержку своих команд.

Участники турнира: ведущий, доктор, две команды участников эстафеты, болельщики, жюри.

План мероприятия:

1. Организационное начало мероприятия.

2. Основная часть мероприятия:

а) представление команд;

б) «Веселые старты»:

- конкурс «Беговая эстафета»;

- конкурс «Собери картошку»;

- конкурс «Планета земля»;

в) конкурс загадок (выступление доброго доктора Умывальникова)

г) «Веселые старты»:

- конкурс «Бег в одном валенке»;

- конкурс «Мяч под ногами»;

д) конкурс загадок (выступление доброго доктора Умывальникова)

е) «Веселые конкурсы»

-умывание

-зарядка-1

-зарядка-2 "Упражнение для легких”

-"Быстро в школу собирайся!”

- Конкурс пантомимы "Уборка квартиры”

ж) Выступление агитбригады

3. Итог мероприятия.

Содержание мероприятия:

1. Организационное начало мероприятия.

/На сцене появляется ведущий, на фоне музыкальной заставки/

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”

Упражнения утреней зарядки /упражнения повторяются за педагогом/.

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. Бег на месте с различными движениями рук.

9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен

10. Упражнение на восстановление дыхания.

В конце зарядки все учащиеся громко говорят: "Молодцы” (3 р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.

Ведущий. Сегодня мы с вами постараемся раскрыть многие тайны здорового образа жизни.

Дети /повторяют 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!

Ведущий. Вижу, вам не тер¬пится поучаствовать в нашем мероприятии. Хорошо, проведем эстафету. В нем будут участвовать две коман¬ды. Следить за ходом поединка мы попросили многоуважаемое жюри. /Представляет жюри./ Итак, начнем! В путь команды! Быстрой вам скорости!

2. Основная часть мероприятия.

а) представление команд

/Игроки демонстрируют эмблемы, названия своих команд, а также свой девиз. Конкурс оценивается в пять баллов. Жюри объявляет оценки. Ведущий приглашает к следующему конкурсу/

Каждая команда представляет свою эмблему, название команды, девиз.

б) "Веселые старты”

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.

Ведущий. Ребята! Мы продолжаем наши конкурсы. И так следующий конкурс... /Стук в дверь. Входит Доктор/. Ой! Что это? Кто это?

Доктор.

Добрый врач, бывалый врач,

Чуть услышит детский плач,

В ранний час и в полночь

Поспешит на помощь.

По дороге, по реке,

По опасным тропам,

С чемоданчиком в руке

И с фонендоскопом.

И его не устрашит

Ни мороз, ни тряска -

Он и в космос полетит

Делать перевязку.

Потому что он готов

Биться за здоровье!

Надо - так без лишних слов

Поделится кровью.

И повсюду повторять

Будет для порядка:

"Вы хотите крепким стать?

Делайте зарядку!”

Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор Умывальников. Я сейчас загадаю вам загадки.

в) конкурс загадок.

1. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

2. Ношу их много лет,

А счету им не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают.

(Волосы)

3. Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец - глупца,

баран - барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну - обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого.

(Зеркало)

4. В нем две буквы "к”

Писать не забывайте,

Таким, как он, всегда бывайте!

(Аккуратный человек)

5. Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит –

Она станет чище.

(Платяная щетка)

6. Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это, ребята?

(Мыло)

7. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

Ведущий. Спасибо, доктор! А теперь после небольшого отдыха мы можем продолжить нашу эстафету.

г) «Веселые старты»

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.

Доктор. А сейчас я вам снова загадаю загадки.

д) конкурс загадок:

1. Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он всегда

На зубы попадает.

(Зубной порошок)

2. Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос.

(Носовой платок)

3. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят...

(Душ)

4. Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

(Полотенце)

5. Что полезно –

Всем известно?

А ответ найду легко.

По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке - ...

(Молоко)

6. На снегу - две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то...

(Лыжи)

7. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие...

(Коньки)

Доктор:

И по такому случаю

Вам теперь поручим

Назвать сегодня лучших.

И им медали вручим.

(Вручают медали победителям конкурса загадок.)

е) «Веселые конкурсы»

1. Умывание

3-4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.

2. Зарядка-1

4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.

3. Зарядка-2 "Упражнение для легких”

Надуть воздушный шарик.

4. "Быстро в школу собирайся!”

Две команды по 3 человека одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, ранец).

5. Конкурс пантомимы "Уборка квартиры”

Изобразить какую домашнюю работу я делаю:

1. Подметаю пол.

2. Вытираю пыль с мебели.

3. Мою посуду.

4. Пользуюсь пылесосом.

5. Накрываю на стол.

6. Стираю и развешиваю белью.

/Жюри подводит итоги конкурса/

ж) выступление агитбригады: «ВИТАМИНЫ - ЭТО СИЛА»

УЧЕНИК 1: Приветствуем всех, кто время нашёл

И на праздник здоровья пришёл!

УЧЕНИК 2: Пусть осень холодная смотрит в окно,

Но в зале уютно у нас и светло!

УЧЕНИК 3: Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

УЧЕНИК 4: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!

Звучит музыка несколько мальчиков исполняют подвижный танец.

Вдруг один ученик падает.

УЧЕНИК 5: Да-а, вот это видно класс!

Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.

УЧЕНИК 1: Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

УЧЕНИК 5: Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров!

УЧЕНИК 1: У тебя ужасный вид.

Визит к врачу не повредит.

УЧЕНИК 2: Послушай! У меня болели уши,

Так мне в день по три укола

Месяц медсестра колола!

И, как видишь, жив-здоров

И живу без докторов!

УЧЕНИК 3: Без уколов можно жить -

Начинай таблетки пить.

Вот тебе таблеток куча -

Я купил на всякий случай.

(дает мешок, на котором написано: "Таблетки")

УЧЕНИК 4: У меня есть пожеланье -

Занимайся обливаньем!

Я вот эту процедуру

Не меняю на микстуру.

И в мороз, и в жаркий день

Закаляться мне не лень!

(в руках тазик и полотенце)

УЧЕНИК 1: Физкультура - вот рецепт!

Больше двигайся давай!

Бегай, прыгай, приседай!

Мяч лови и мяч кидай!

Приготовился? На старт!

(кидает мяч больному)

УЧЕНИК 5: Погоди! Нам с тобой не по пути.

Лишь подумаю про спорт,

Слёзы катятся на пол.

(падает)

ВСЕ: Врача! Врача!

АЙБОЛИТ: Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Есть и йод, и вата.

УЧЕНИК 5: Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне,

У меня такая слабость -

Не хочу я даже сладость!

АЙБОЛИТ: Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу - тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже...

Та-ак, на что ж это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.

УЧЕНИК 3: Надо дать ему таблетки!

УЧЕНИК 2: В нос закапать из пипетки!

УЧЕНИК 1: Надо выпить порошок!

УЧЕНИК 3: Антибиотиков - мешок!

УЧЕНИК 1: Надо дать ему микстуры!

УЧЕНИК 4: Справку дать от физкультуры!

АЙБОЛИТ: Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!

Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!

Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!

Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

ВСЕ: Ерунда! Не верим!

Выходят дети - Витамины.

АЙБОЛИТ: Познакомьтесь - витамины А, В, С, Д, К и Е.

Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.

ВИТАМИН А: Чтобы были вы красивы,

ВИТАМИН В: Чтобы не были плаксивы,

ВИТАМИН С: Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, кипело!

ВИТАМИН К: Чтобы громче пелись песни,

ВИТАМИН Е: Жить чтоб было интересней,

ВИТАМИН Д: Нужно сильным стать, здоровым,

Есть творог, сметану, плов,

Соки пить и молоко.

ВИТАМИНЫ (хором): Эти истины не новы!

АЙБОЛИТ: Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

УЧЕНИК 5: Вот спасибо, доктор, Вам!

Каждый должен думать сам,

Как болезни победить

И здоровье сохранить!

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

ВСЕ: Все, и взрослые, и дети,

Помните вы наш совет:

Круглый год - зимой и летом -

Без витаминов жизни нет!

3. Итог мероприятия.

/Подведение итогов турнира. Жюри подводит итоги конкурсов, вручаются грамоты и призы команде победителей./

Все вместе исполняют

Гимн спорту

(на мотив песни "Солнечный круг”)

Славный наш друг!

Верный наш друг!

Спорт помогает нам в жизни

С ним мы идем

Не устаем

Спорту мы славу поем.

Припев:

Пусть нам спорта мгновенья,

Дарят радость движения,

И душе вдохновение

Пусть всегда дарит спорт!

На станции родной,

Дружной семьей

Вместе решаем проблемы,

Дружно живем,

Песни поем,

О спорте своем дорогом!

Припев:

Да здравствует спорт!

Список литературы

1. Абрамова Т. Вообрази себя здоро¬вым// Будь здоров. — 1997. — № 2. — С. 40—44.

2. Иванченко В. Гимнастика фарао¬нов //Будь здоров. — 1996. — NM. — С. 68—70.

3. Мудрость здоровой жизни: Афориз¬мы, пословицы, поговорки о здоро¬вье. — М.: Медицина, 1986. —110 с., ил.

4. Новикова Т. А., Кривотулова Е. В., Шишкина Н. В. Наследство Жана Нико: Пьеса в пяти действиях // Биология в школе. — 1997. —№ 2. — С. 69—74.

5. Журнал «Биология в школе», 1990-2009. Раздел «Воспитательная работа»

6. Загадки от А до Я. Под ред. Н.Б. Петрова. С.-Пб: издательство «Дидактика Плюс», 1997 г.