**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1 р. п. Красные Баки»**

***Районный этап акции***

***«Я выбираю спорт, как альтернативу***

***пагубным привычкам»***

**Спортивный праздник**

**«Весёлая дорога здоровья»**

**Разработала:** Бякова Татьяна Владимировна

 учитель начальных классов

МАОУ «СОШ №1 р. п. Красные Баки»

**2015 год**

**Спортивный праздник «Весёлая дорога здоровья»**

**Цель:** формирование потребности детей в здоровом образе жизни, пропаганда физической культуры и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

* Формировать у детей позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Укрепление здоровья и гармоничного физического развития школьников.
* Развитие и укрепление двигательных умений, навыков и физических качеств детей.

**Участники:** обучающиеся начальных классов

**Оборудование:** костюмы для сценки, две ромашки, мячи, кегли, эстафетная палочка, обруч, корзины, кубики, мешки, памятка «Как сохранить здоровье», презентация Power Point, музыкальное сопровождение, медали для награждения.

**Ход мероприятия**

- Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!»

- Ребята,  а для чего люди здороваются? (*Желают друг другу здоровья)*.

- Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

*(Дети жмут друг другу руки, обнимаются, улыбаются и желают здоровья.)*

- Догадались, о чем мы сегодня будем говорить?

- Да, правильно! О здоровье. Молодцы!

- Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека! Чтобы человек всегда был здоровым нужно заниматься спортом.

- Спорт нужен всем – детям, и взрослым. Те, кто не расстаётся со спортом, чувствует себя прекрасно, у них много сил, они здоровы и могут заниматься интересными и полезными делами. Это значит, что у них хорошая физическая подготовка.

- Чтобы вы всегда оставались в хорошей спортивной форме, предлагаю отправится в увлекательное путешествие на остров «Спортивный». На этот остров может попасть только тот, кто занимается физкультурой и делает зарядку.

**Чтение стихотворений о физической культуре**

**1.** Хочешь быть здоровым, сильным

Молодым красивым, стильным,

С атлетической фигурой?

Занимайся физкультурой.

**2.**Мы идем на физкультуру

Развивать мускулатуру,

Чтоб была у всех фигура,

Как античная скульптура.

**3.** Что такое физкультура?

Тренировка и игра!

Что такое физкультура?

Физ, и куль, и ту, и ра!

**4.** Руки – вверх, руки – вниз… Это физ.

Крутим шею, словно руль…Это куль.

Ловко прыгай в высоту … Это ту.

Бегай полчаса с утра … Это ра.

**5.** Занимаясь этим делом,

Станешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура!

Вот что значит Физ-куль-ту-ра!

(Перед чтением этого стихотворения выходят ребята, на спине у них прикреплены карточки-таблички со слогами слова «физкультура». При чтении стихотворения и произношения данных слогов, каждый участник поворачивается к зрителям спиной, с табличкой названного слога).

- А теперь предлагаю вместе с героями мультфильма сделать зарядку.

(Песня из мультфильма «Зарядка»)

- Вот мы и на острове «Спортивный», а собрались мы все вместе для того чтобы сохранить своё здоровье и определить самого, ловкого и умелого участника нашего большого праздника.

- Давайте все вместе поприветствуем наши команды участников.

- Каждое соревнование проходит в духе соперничества и стремления быть первым, а в этом нам поможет определить лучших участников наше жюри:

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(представление жюри)

Каждый конкурс будет оцениваться по 5- бальной системе.

**1 конкурс «Приветствие команд»**

Вы должны назвать свою команду, приветствие и показать эмблему.

«Витаминки»

Витамины поглощайте

И здоровью помогайте.

«Крепыши»

«Мы крепыши не малыши,

В игрушки не играем,

Мы любим спорт и мы сильны,

И вам не проиграем!»

- Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. Давайте посмотрим, как же мальчик пришёл на приём к врачу.

**Сценка «На приеме у врача»**

(Врач и пациент)

Врач:

Здравствуйте, садитесь.

На что жалуетесь?

Пациент: Да вот, доктор, что-то здоровье стало подводить. Бегать быстро не могу, дыхания не хватает, на второй этаж поднимаюсь с трудом, сплю плохо, аппетита нет.

Врач:

Ну, что-же, дела у вас неважные.

(меряет давление, слушает)

Давление высокое, пульс частый.

А скажите-ка, мне, вы курите?

Пациент: Да доктор, с 6 лет.

Врач: А спиртное употребляете?

Пациент: Ну, не то, чтобы очень. Пиво я люблю.

Врач: А спортом занимаетесь?

Пациент: Ну, что вы, доктор, некогда мне я поспать люблю

Врач: А сколько вам лет, дедушка?

Пациент: Да вы что, доктор, какой я вам дедушка! Мне всего 10 лет!

- Ребята, почему доктор назвал мальчика дедушкой? *(У мальчика были вредные привычки, он не занимался физкультурой.)*

- Какие привычки мы называем вредными? *(Которые приносят вред нашему здоровью)*

**Курение** – вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасна для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.

**Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

**Алкоголь** – яд. Он вызывает заболевание органов желудка и других органов. Проникнув в организм, алкоголь ведёт «вредительскую деятельность». Когда он проникает в нервную систему, он замедляет реакцию, управляет нашим поведением, настроением. Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает память, дети не могут выучить даже небольшие стихотворения, рассказать прочитанное. Алкоголь поражает не только нервную систему, но и сердце. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

**Наркотики** – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

**Наркомания** – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно. Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все больше количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, понос, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

- Здоровый человек – крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный, без вредных привычек. Мы не будем брать пример с мальчика и проведём следующий конкурс.

**2 конкурс «Полезная привычка»**

Перед каждой командой находится ромашка на каждом лепестке необходимо написать полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье

- Мы продолжаем, наш праздник и впереди нас следующее испытание.

**3 конкурс «Опасная дорога»**

Инвентарь: кегли, обручи.

Описание: Перед вами расставлены кегли и стоят обручи, вам нужно пробежать обходя вокруг каждой кегли и пролезть в обруч и так вся команда, кто быстрее и не собьёт кегли.

- Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок-здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье-это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

**4 конкурс «Друзья здоровья»**

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

**1.**Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

**2.**Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

**3.**Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

Я маленькие детки (яблоко).

**4.**Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

**5.**Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

**6.**Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

**7.**Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

**8.**Резинка Акулинка – пошла, гулять по спинке,

Собирается она - вымыть спинку до красна (мочалка).

**9.**Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет и про нос.

**10.**Утром раньше поднимайся,

прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна …….(зарядка)

**11.**Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ……(спорт)

- Продолжаем наш спортивный праздник и впереди нас ждут следующие испытания.

**5 конкурс** **«Команда быстроногих»**

Инвентарь: эстафетная палочка, обруч.

Описание: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. От команд на расстоянии 15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегает до обруча, кладёт в обруч палочку и возвращается в команду, передавая эстафету. Второй игрок бежит, берёт палочку и возвращается в свою команду, передавая её, а сам уходит назад в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

**6 конкурс «Собери кубики»**

Реквизит: корзины, кубики, обручи.

Описание: Команды стоят в колонну друг за другом на линии старта. В руках у направляющего корзина с кубиками. От линии старта в 10-15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегает до обруча, высыпает кубики в обруч и с пустой корзиной бежит обратно в свою команду, отдавая корзину следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны. Следующий бежит с корзиной собирает кубики и бежит в свою команду. Выигрывает команда первой закончившая задание.

**Блицтурнир для капитанов**

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово 1 балл.

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душь, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е - еда

**7 конкурс «Бег в мешках»**

Реквизит: кегли, мешки.

Описание: Команды стоят в колонну на линии старта. На расстоянии 15м ставится кегля. По команде направляющие прыгают в мешках до кегли и обратно в свою команду, передавая эстафету другому. Следующий делает тоже самое. Выигрывает команда первой закончившая задание.

**8 конкурс «Перенеси предметы»**

Реквизит: обручи, мячи, кегли, эстафетные палочки.

Описание: Команды стоят в колонны, от линии старта кладутся обручи напротив команд на расстоянии 12м и 14м. В один обруч кладут мяч, кеглю, эстафетную палочку. Задача игроков: взяв в руки по одному предмету переложить в другой обруч, переложив, он бежит к себе в команду и передаёт эстафету другому игроку. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

- Молодцы, справились со всеми испытаниям , а впереди вас ждёт следующее задание: сейчас я вам буду задавать вопросы вы должны ответить на них.

* Сколько раз в день нужно чистить зубы ? *(2)*
* Почему нужно мыть овощи и фрукты перед едой? *(Чтобы не заболеть кишечными инфекциями)*
* Что говорят когда выходишь из- за стола? *(Спасибо)*
* Куда первоначально попадает пища? *(Рот)*
* Какие овощи нам не помогут заболеть гриппом? *(Лук и чеснок)*
* Как называется трава-огонь, что её даже знают слепые? *(Крапива)*
* В какой ягоде содержится много витамина С ? *(В смородине)*

- Пока жюри подсчитывает итоги конкурсов, давайте мы поиграем в игру.

**Игра**

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья».

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

- Наш праздник подходит к концу и конечно в каждом соревновании есть победители и проигравшие, для подведения итогов мы представляем слово, нашему справедливому жюри.

Награждение участников медалями, памятками «Как сохранить здоровье».



Спорт ребятам очень нужен,

Мы со спортом очень дружим

Спорт - здоровье, спорт – игра.

Всем физкульт – привет! Ур-а-а!

Движение – это здоровье,

Движение - это жизнь.

Не ленись – подтянись,

Руки набок, ноги врозь,

Три наклона вниз,

На четвёртый поднимись.

Раз - направо, два – налево,

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.

Больше спортом заниматься

Чувство юмора иметь.

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

- Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!»

Так что будьте здоровы!

Спасибо всем кто с нами разделил этот праздник. До свидания.

Дети все вместе поют песню «Я со спортом подружусь».

**«Я со спортом подружусь»**

1. Как только просыпаешься,

Зарядку делай, друг.

Тогда лишь только радостным

Будет все вокруг.

В любую ты погоду

Беги скорей гулять

Тогда ты, тогда ты

Закаленным сможешь стать.

Припев. Надо спортом увлекаться,

Заниматься каждый день.

Надо мне тренироваться,

И не слушать лень.

2. Стану сильным и подтянутым,

мои друзья.

Прохлаждаться на кровати

Мне никак нельзя.

Буду в речке плавать,

Кататься на коньках

Мое здоровье.

Все в моих руках.

Припев. 2 раза

**Список литературы**

Мальцев А. И.: Сценарии спортивных праздников в школе. – Ростов на Дону: Феникс, 2005

Болонов Г. П.: Сценарии спортивно – театрализованных праздников.- М. Школьная Пресса, 2004

Песня «Я со спортом подружусь»

Текст песни: А. И. Пилецкая

Музыка: Д. Трубачев, В. Трубачева