

Відділ освіти Новгород-Сіверської районної державної адміністрації
Новгород – Сіверський НВК «Дзвіночок»

Країною здоров'я

Спортивне свято

Підготувала вчителька 3-А класу
Гончаренко С.В.

2009

Мета: сприяння оздоровленню учнів на свіжому повітрі, цікаве дозвілля, спортивні естафети, розвиток дитячої творчості, фантазії, дружніх стосунків між учнями, апробація нових конкурсів, пропаганда здорового способу життя.

Обладнання: спортивний інвентар (м'ячі, скакалки, обручі), кольорові прапорці, маршрутні картки, обладнання для «Веселого марафону» (цеберка, червоні смужки, пластикові кришки, шишки, мотузки тощо), костюми артистів, протоколи журі, афіші королівств, годинник тощо.

Хід заняття

Вчитель. Добрий день, дорогі діти!

Сьогодні ми з вами зібрались для гри-подорожі країною Здоров'я. На нашому шляху будуть зустрічатись різні королівства, а ви разом із їх мешканцями гратимете в ігри, відповідатимете на запитання, виконуватимете вправи та інші завдання.

Здоров'я — це найбільше багатство людини і воно потрібне всім, щоб радіти, сміятися, насолоджуватись життям. Здоров'я залежить від того, як ти поведишся, де ти живеш, що їси, як вчишся, як вмієш товаришувати. Здоров'я треба вміти берегти.

Здавна людям всім відомо,
Що приємно бути здоровим.
Тільки треба добре знати,
Як здоровим стати.

З давніх - давен український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров'я. Навіть вітаючись і проїдаючись, люди бажали один одному здоров'я:

Здоровенькі були!», "Дай,Боже,здоров'я!", "Доброго вам здоров'я!" "Здрасстуйте!", "Бувайте здорові:», «Йдіть здорові». Ще з часів Київської Русі чільне місце у формуванні здорової нації відводилось фізкультурі і спорту. Вершиною національного фізичного виховання самовдосконалення тіла і духу, була епоха Запорізької Січі. Тут сила і витривалість, загартування, у повсякденному житті й військових справах, виховувалися в постійних іграх, забавах, танцях, змаганнях, вправах.

Діти.

Прокидаємося вранці,
Жваво робимо зарядку.
Любим спорт і фізкультуру,
Прагнем завжди до порядку.

Всюди друзів ми знаходим,
З ними, як одна сім'я,
Але нам без друга-спорту
Не прожити ані дня.

Щоб струнким ти зріс і сильним,
Навчись обруча крутити,
Легко,спритно і красиво

Вправи з ним щодня робити.

Ось - червоний, жовтий, білий,
Хочеш - синього бери.
Руки вправо, руки вліво –
Разом з нами повтори.

Плиг та скік! Так щодня
Ти скачи, мов зайченя,
Вибігай, дружок, мерщій,
Покажи стрибок нам свій.

Всі разом:

Весело змагаємось,
Спортом всі займаємось!

(З'являється королева країни Здоров'я з ключем).

Королева країни Здоров'я. Можна до вас, дітки? Ви сьогодні веселі, бадьорі.

— Вам приємно було зустрітись зі своїми друзями?

— У вас нічого не болить? Тоді можна сказати, що ви здорові. А якщо здорові, то можна і подорожувати. Чи не так? *(Відповіді учнів).*

— Ось у мене у руках ключ таємниці здоров'я. Ми сьогодні відчинятимемо замки до королівств, які зустрічатимуться на нашому шляху. У тих королівствах є володарі, вони поділяться з нами секретами здоров'я, про те, як його зберегти. Перший секрет здоров'я: починати кожен день з ранкової зарядки.

Вчитель. Щоб бути здоровими виконаємо вправи.

1. Штангіст.

В. п. — стійка ноги нарізно.

1 — руки до плечей долонями вперед, кисті зігнуті в кулак;

2 — енергійно випрямити руки вгору, подивитись на руки, прогнутись — вдих.

2. Вітряк.

В. п. — ноги нарізно, руки на поясі.

1 — підняти праву руку вгору;

2 — руку вниз, видих;

3 — підняти ліву руку вгору;

4 — руку вниз, видих.

3. Зайчик.

В. п. — о. с

1 — глибоко присісти на всю стопу, руки зігнути до голови (зробити вушка) — видих;

2 — повернутись в в. п. — вдих.

4. Літак.

В. п. — ноги нарізно, руки в сторони.

1 — нахил вправо;

2 — нахил вліво.

5. Лісоруб.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки зверху зчеплені в замок.

1 — енергійний нахил вперед, руки вниз — видих;

2 — випрямитись в в. п. — вдих.

б. *М'яч.*

В. п. — ноги нарізно, руки на пояс.

1. Стрибки на обох ногах (25 стрибків). Дихати вільно

2. Ходьба на місці.

Ось ми і наблизились до королівства «Зелена аптека». (*Відкриває ключем замок*).

Всезнайка лікарських рослин. Я — Всезнайка лікарських рослин. Діти, давайте пригадаємо, які лікарські рослини ви знаєте.

— А що ви можете сказати про калину? (*Відповіді*).

Діти. Садять калину біля хати,
Щоб весною білим цвітом милуватись,
А взимку від застуди лікуватись.

Ягоди калини люблять і люди, птахи. На смак вони кислі, гіркуваті, але дуже корисні. Калина і лікує, і надає бадьорості.

Всезнайка лікарських рослин. Не забувайте, що лікарські рослини вам завжди стануть у пригоді.

— Ви були дуже активні, розумні, слухняні, а тому я надаю вам право продовжити далі подорож.

Вчитель. Ой, хто ж це на нашому шляху? Хтось, напевно, дуже хворий, бо чхає і стогне. Давайте відчинимо цей замок. (*Відчиняє*). Хто ти, скажи-но діточкам усім.

Володар. Я — Володар загадкового королівства, я дуже захворів, а для того, щоб я одужав, треба щоб ви, дітки, мені допомогли.

Вчитель. Ну що допоможемо? (*Відповіді учнів*).

Володар. Тоді відгадайте, що в мене болить?

Сопе, хропе, часом чхає.

Сюди-туди зазирає.

На морозі замерзає,

Бо одежини не має. (*Ніс*)

Володар. Правильно, дітки. Ось тепер я відчуваю полегшення, починаю одужувати.

Вчитель. Щоб вже зовсім нічого не боліло, хочу Володар перевірити, чи вмієте ви відгадувати загадки.

Не золото, а найдорожче. (*Здоров'я*)

Чого хочеш, та не купиш. (*Здоров'я*)

Що хочеш продати, не продаси. (*Хвороби*)

Як поріжуть пальчик, то стільки турбот —

Відразу мию ранку і заливаю... йод.

Мию, мию без жалю, мию там, де брудно.

А купатись не люблю, бо від того худну. (*Мило*)

Невеличке корито білими гусьми набито. (*Зуби в роті*)

Володар. А тепер позмагаємось, хто із вас назве більше приказок, прислів'їв про здоров'я. (*Відповіді дітей*).

— Дуже добре, але я ще доповню ваші відповіді.

Здоровий не знає, який він багатий.

Хто добрих порад не слуха, той потім і на пальці дмуха, та пізно.

Здоров'я не купиш ні за які гроші.

Вчитель. Я знаю, що ви готували вірші про здоров'я. Хто нам розповість такий вірш? (*Діти розповідають вірші*).

Володар. З вами, любі друзі, я вже повністю одужав, перестав кашляти і чхати, треба, мабуть, іти відпочивати. А вам бажаю вдало й далі мандрувати.

Королева країни Здоров'я. Дітки, загартовуйте свій організм, займайтеся фізкультурою — це запорука здоров'я. А хто ж це на нашому шляху? Так це ж Фізкультурко.

Фізкультурко.

Щоб рости і гартуватись,
І міцніти, як броня,
Треба, друзі, нам займатись
Фізкультурою щодня.
Не хворіти, щоби нам
В ліжку не лежати,
Дужими зростати —
Треба вправи знати.
Весело стрибати так (*демонструє*),
Руки піднімати так.
Присідати і вставати,
Знову весело стрибати.
Давайте спробуємо всі зі мною повторити вправи.
Руки вже за головою,
То ж дивись перед собою.
Виправляємо хребет:
Лікті зводимо вперед,
Мов метелики літаєм —
Крильця зводим, розправляєм.

Я зробив висновок, що всі ви дуже любите спорт. І це добре, адже спорт — це здоров'я. Ну що ж, в добру путь!

Королева країни Здоров'я. Здоров'я — це коли всім вам добре, нічого не болить і будь-яка справа під силу. А якщо не хочеться їсти, погано спиться, з'являється кволість, пригніченість або щось болить, значить здоров'я погіршилось. Про це треба сказати мамі, вчителю або звернутись до лікаря.

В місті Нехворійко живе улюблений лікар, який лікує всіх дітей та звірят. А щоб відчинити ворота до цього міста, треба відгадати загадку.

Веде він прийом під деревом в діброві,
Турбується про те, щоб всі були здорові,
Лікує хвороби: кір, свинку, бронхіт.
Скажіть нам, будь ласка, хто він? (*Айболить*)

(*З'являється Айболить*).

Айболить. Я із міста Нехворійко. Ви хочете зі мною пограти в гру? Тоді приготуйте свої долоньки. Якщо те, що я називаю, є ознакою здоров'я, ви

плескаєте в долоньки, а якщо ні — тупотіть ногами.

Якщо нічого не болить:

Добрий настрій,

Пружні м'язи,

Біль у горлі,

Вільні рухи,

Дратівливість,

Кашель,

Дзвінкий голос,

Добрий апетит,

Поганий апетит.

— Ви знаєте, що у нашому місті існує товариство «Друзі чистоти»? До нього можуть вступити всі, хто дотримується правил особистої гігієни.

А ви дотримуєтесь правил гігієни? Давайте ми їх пригадаємо і будемо виконувати.

1. Вранці вмиватись, чистити зуби, розчісуватись.

2. Після брудної роботи мити руки з милом.

3. Ретельно мити овочі та фрукти.

4. Обрізати нігті.

5. Тримати у порядку своє волосся.

6. Користуватись носовою хустинкою.

— Якщо виконуватимете ось ці поради, неодмінно будете здоровими. А ще потрібно дотримуватись режиму дня, правильно харчуватись, активно відпочивати, бо все це є запорукою здоров'я.

Я дуже задоволений вами, вашими знаннями. А тепер невеличкий медогляд.

Всі дихайте.

Не дихайте.

Дуже добре.

Станьте прямо, усміхніться,

Один на одного подивіться,

Очима поморгайте.

— Я оглядом задоволений,

бо ніхто з дітей не хворий,

всі веселі, всі здорові,

до змагань усі всі готові.

Вправи фізичні почати пора.

Нумо усі дзвінко скажем:

«Фізкульт!»

Діти. Ура!

Команда «Сміливі»

Девіз: Більше сміятися і посміхатися,

З ловкістю не розлучатися.

Команда «Відважні»

Девіз: Ми всі міцні і всі здорові

Й до змагань усі готові.

Спортивні естафети

Усі конкурси веселі та незвичайні, з новими цікавими нескладними елементами. Проведемо естафети з м'ячем.

Біг з м'ячами в руках.

Переكاتи м'ячем.

Стрибки з м'ячем.

Веселий марафон

На обраній місцевості розташовують певні етапи, встановлюються обладнання.

Команди отримують маршрутні картки.

Етапи

1. Крос із перешкодами.

2. Веселий біатлон.

3. Мінне поле.

4. Скарб.

5. Переправа через болото.

Крос із перешкодами. Учасники прокладають складний маршрут територією, позначають червоними смужками, вказують напрямок пересування.

Веселий біатлон. На галявині креслять велике коло, у середину ставлять цеберко, в яке учасникам команд треба влучно накидати якомога більше шишок.

Мінне поле влаштовують на піску, в який закопують 5 кришок. Для пошуку мінерам видають звичайну палку. Діти по черзі обережно проходять увесь майданчик, поки не розшукають усі «міни».

Скарб. Для кожної команди обирають місце з деревами, обв'язаними мотузкою. У даному квадраті ховають конверт із завданням, яке треба виконати та продемонструвати на останньому зборі для всіх.

Переправа через болото. Прокладають маршрут на місцевості, схожій на болото. Члени команд одягають паперові шапки від комарів, беруть у руки палиці та переходять «болото».

(Журі оголошує підсумки змагань)

Королева країни Здоров'я. Дорогі діти, ви — майбутнє нашої країни. Вам вирощувати хліб, водити космічні кораблі, стояти біля верстата, лікувати хворих, будувати нові міста, шити красивий одяг, стояти на захисті України. Отже, бережіть і зміцнюйте своє здоров'я. І ви виростите здоровими, життєрадісними, працьовитими, здатними подолати будь-які труднощі.

Вчитель. Відпочили і пограли,
А тепер тихенько в клас.
Щоб усі вас шанували
І здоров'я було у вас.