

***Спортивно-развлекательная программа  
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»***

Подготовила и провела  
учитель начальных классов Кафарева Ю.В.  
МАОУ СОШ № 18 г. Балаково  
Время проведения: II четверть

2013-2014 учебный год

**Цель:** формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
2. Способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;
3. Развивать навыки сотрудничества, ловкость, быстроту реакции.
4. Способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

**Оборудование:** мячи, стулья – ориентиры, обручи, спортивная форма, цветные ленты.

**Форма проведения:** игра – соревнование.

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые наши гости, учителя и учащиеся школы! Приглашаем вас на спортивно-развлекательную программу «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», где каждый может посоревноваться в ловкости, меткости, находчивости.

### **Исполнение песни «Весёлая эстафета»**

Музыка: Юрий Чичков Слова: Яков Халецкий

Спорт приходит в нашу школу

Эстафетою веселой.

Подрастает в школе смена, подрастает смена

Нашим славным рекордсменам.

На площадках и на кортах

Любим мы все виды спорта,

Все быстрее на тренировке, все быстрее на тренировке

Пробегаем стометровки.

**Припев:**

Любому спорт поможет, любому спорт поможет

На каждом стадионе,

Любому спорт поможет стать смелым и готовым

К труду и обороне!

И гимнастикой не зря мы

Занимаемся с друзьями,

Набираем дружным классом, набираем дружным классом

Звонкой бодрости запасы.

**Припев:**

Любому спорт поможет, любому спорт поможет

На каждом стадионе,

Любому спорт поможет стать ловким и готовым

К труду и обороне!

**Советы от ребят:** «Чтобы быть здоровым»:

1.Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2.Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться—  
На зарядку становиться!  
3. Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
4. У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
5. Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
6. Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
7. На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
8. Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!  
9. Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра  
Физкульт – ура!

**Ведущий:** У нас в гостях сегодня врач, который проведёт осмотр, и решит, здоровы ли вы.

**Врач:** А теперь я хочу спросить у вас, ребята.

Таких, что с физкультурой  
Не дружат никогда,  
Не прыгают, не бегают,  
А только спят всегда,  
Не любят лыжи и коньки  
И на футбол их не зови.  
Раскройте нам секрет –  
Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: “Нет”)  
Кто с работой дружен –  
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто с учёбой дружен –  
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)  
Кто со спортом дружен –  
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)  
Таким ребятам хвала и честь.  
Такие ребята среди вас есть? (“Есть”)

**Врач:** Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?  
(Дети – по 1 ученику от каждого класса по очереди говорят, что для них значит это слово).

**1 Ученик:** Здоровье – это когда тебе хорошо!

**2 Ученик:** Здоровье – это когда ничего не болит!

**3 Ученик:** Здоровье – это красота!

**4 Ученик:** Здоровье – это сила!

**5 Ученик:** Здоровье – это гибкость и стройность!

**6 Ученик:** Здоровье – это выносливость!

**7 Ученик:** Здоровье – это гармония!

**8 Ученик:** Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

**9 Ученик:** Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

**10 Ученик:** Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

**11 Ученик:** Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

- Вот наши команды перед вами. Нам нужно жюри, чтобы можно было оценить: на что они способны. (Выбор жюри)

- Жюри выбрано. Теперь не плохо бы послушать приветствия команд.

**Название команды:** Спортсмены.

**Девиз:** Приходим, чтобы победить, уходим потренироваться.

**Название команды:** Звёздочки

**Девиз:** Звезды яркие горят, спорт весёлый ждёт ребят.

Вырастим умелые, сильные и смелые!

**Название команды:** «Здоровяки».

**Девиз:**

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

**Название команды:** «Верные друзья»

**Девиз:**

Мы команда, хоть куда

В спорте все мы мастера

Мы ребята просто класс

Победи, попробуй нас!

Ведущий: Познакомились с командами, посмотрим, на что же они способны. Пожелаем им успехов!

**Задание 1 “Переход болота”**

У первых участников по 2 листка бумаги.. Задача – пройти через “болото” переступая по “кочкам” - листам бумаги. Нужно положить “кочку” на пол, встать на нее двумя ногами, а другую “кочку” положить впереди себя.

Побеждает та команда, которая первая прошла “болото”

Ученик: Пять колец олимпиады

На арене мировой,

Пять колец олимпиады

Символ всех грядущих встреч,

Пять колец олимпиады

Надо юности беречь!

### **Задание 2 “Знатоки”.**

От каждой команды играют два знатока (мальчик и девочка).

Напротив каждой команды у указателя – ориентира лежат по пять колец (желтое, зеленое, голубое, черное и красное). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.

### **Примечания.**

(Три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое).

Ученик:

Учись дорожить мгновением,

Ведь жизнь ускоряет бег.

И доли секунд – решения...

В этом залог побед!

### **Музыкальная пауза. (Частушки о здоровом образе жизни)**

1 Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

5 Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся –

Позабудешь докторов.

2 Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

6 Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А зима настанет –

Все на лыжи встанем.

3. Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

7. Если долго вдаль глядеть,

На зеленый цвет смотреть,

Будешь ты здоров всегда

Будут сильными глаза.

4 Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят, не дыша:

Ох, осанка хороша!

8. Если вдруг стряслась беда,

Помощь вызови тогда.

01, 02, 03,

Быстро номер набери.

### **Задание 3 “Спортивный снаряд”.**

Перед каждой командой лежит лист бумаги. За три минуты вам нужно написать названия

спортивных снарядов, всех, что знаете и при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим здоровьем. Сигналом, как обычно, служит музыка. Начали! Какая команда напишет больше, та и победила. (*Играет музыка.*)

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 1. Турник.    | 7. Гири.                |
| 2. Кольца.    | 8. Штанга.              |
| 3. Канат.     | 9. Боксерские перчатки. |
| 4. Мячи.      | 10. Конь                |
| 5. Скакалки.  | 11. Велосипед.          |
| 6. Тренажеры. | 12. Груша и т.д.        |

### **Игра со зрителями**

Сейчас я вам дам советы по уходу за зубами.

Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

1. Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

**Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.**

2. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

**- Нет, нет, нет!**

3. Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

**- Нет!**

4. Блеск зубам чтобы придать нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика и почистить зубики.

Это правильный совет?

**- Нет, нет, нет!**

5. Ох, неловкая Людмила на пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает, чистить зубы начинает.

Это правильный совет? Молодчина Люда?

**- Нет!**

6. Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

**Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.**

7. Зубы вы почистили и идете спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет!

8. Запомните совет полезный, нельзя грызть предмет железный.

**Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.**

9. Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет!

-Молодцы, ребята! Был ваш правильный ответ, что полезно, а что - нет.

#### **Задание 4 «Кенгуру»**

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

#### **Задание 5 «Полезные продукты»**

**Учитель:** Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

**Ребята:** Овощи, фрукты, ягоды.

**Учитель:** Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей (включается музыка)

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	н	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	л	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	н	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	н	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	н	к	а	п	и	т	п	р

**Ответы:** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат,

груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго

#### **Заданиеб. «Собери пословицу»**

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый дух.  
Куриль – здоровью вредить.  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.  
До свадьбы заживёт.  
Здоровья не купишь.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
**Подведение итогов жюри.**

Исполняется песня «**Песенка о зарядке**» М. Старокадомский.  
Ни мороз мне не страшен, ни жара.  
Удивляются даже доктора,  
Почему я не болею,  
Почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром ранним  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому что водою из-под крана  
Обливаюсь я каждый день!

Трудный задали на дом нам урок,  
Сделал я всё, что надо точно в срок.  
Я без усталости трудился,  
В состязаньях отличился,  
И успел под вечер на каток.

Потому что утром ранним  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому что водою из-под крана  
Обливаюсь я каждый день!  
Я дела выбираю потрудней,  
Я задачи решаю посложней,  
Я повсюду поспеваю,  
Я усталости не знаю,  
И звучит моя песня веселей.

Потому что утром ранним  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому что водою из-под крана  
Обливаюсь я каждый день!

**Ведущий:**

Судьи были к вам справедливы и строги,  
Но в конце концов, поверьте,  
Скажут нам, что вы – молодцы!

Жюри объявляет итоги праздника. Проводится награждение.

**Ведущий:** Вот и закончилась наша развлекательно - игровая программа. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом. **Здоровье** – неоценимое счастье в жизни любого человек. «**Здоровье не купишь – его разум дарит**». Так будьте здоровы!!!



