

Директор МБОУ ООШ № 24

имени П.И.Копниной

станции Хамкетинской

_____ В.В.Мередова

» _____ 2021г.

Неделя физической культуры, спорта и туризма

ЭСТАФЕТЫ



"В здоровом теле, здоровый смех"

Выполнила : учитель Кашеева Е.М.

Сентябрь 2021г.

Цели и задачи:

- Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Организация досуга учащихся.
- Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.
- Закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученные ими на уроках.
- Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.
- Формирование физической красоты, силы, ловкости.

Оборудование:

1. плакаты и рисунки, посвящённые здоровому образу жизни;
2. пословицы и загадки, подготовленные командами (на листах формата А4)
3. Ромашка (лепестки из картона, на каждом компонент здорового образа жизни)

Подготовительная работа:

1. Учащиеся делятся на две команды, каждая команда выбирает себе название, девиз, связанные с темой мероприятия, рисуют эмблемы;
2. От каждой команды для проведения мероприятия необходимо нарисовать плакаты, посвящённые пропаганде здорового образа жизни и подобрать пословицы по теме мероприятия.
3. Паматки для гостей и родителей по формированию здорового образа жизни.

Ход мероприятия:

Здравствуй, ребята. Здравствуй, уважаемые гости!

Ежедневно вы слышите эту фразу.

-А что означает это приветствие?

-Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

-Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

-Вы уже догадались, чему посвящена наша беседа? (здоровью)

Тема нашего мероприятия: « В здоровом теле - здоровый смех!»



Как вы понимаете эту поговорку?

Давайте уточним, что же такое здоровье?

(Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, духовного благополучия.)

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза?

-Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка!

Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Сегодня мы с вами расширим и укрепим ваши знания о здоровом образе жизни, постараемся выяснить, от каких факторов зависит состояние нашего здоровья, определим компоненты здорового образа жизни.

А в процессе разговора и поиграем!

Начнём мы наше мероприятие с представления команд.

(Команды представляются, показывают эмблему)

1Команда «Динамит» Девиз:

Мы ребята классные, Хоть и взрывоопасные. Кто сегодня победит? Несомненно, Динамит!

2Команда «Спорт» Девиз:

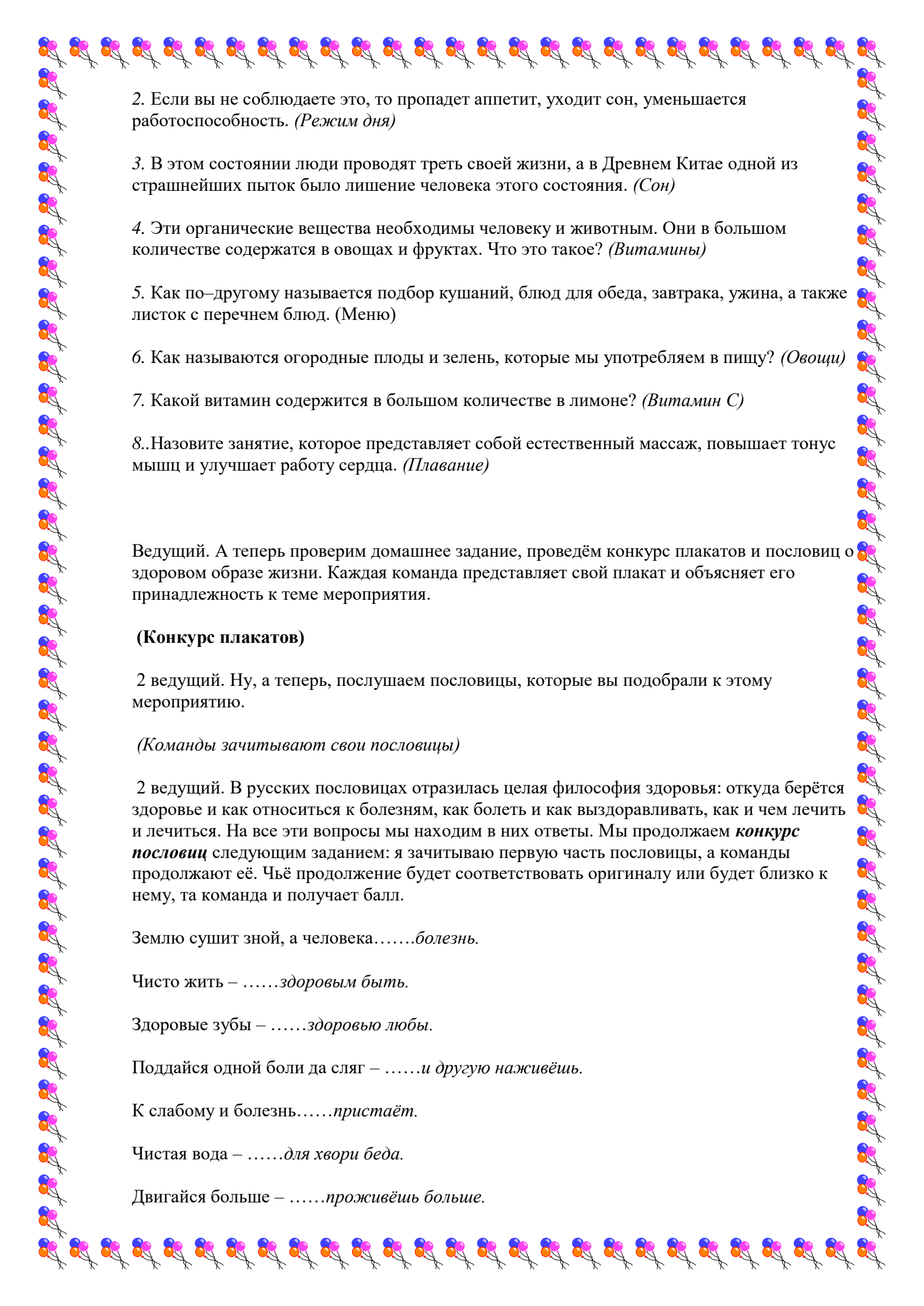
Спорт — это сила! Спорт — это жизнь! Победы добьемся, Соперник, держись!

2 ведущий. Теперь можно проводить наше мероприятие.

Начнём с разминки. Я буду задавать вопросы каждой команде, и за правильный ответ вы сможете получить один балл.

Вопросы:

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? *(Зарядка)*

- 
2. Если вы не соблюдаете это, то пропадет аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (*Режим дня*)
 3. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (*Сон*)
 4. Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое? (*Витамины*)
 5. Как по-другому называется подбор кушаний, блюд для обеда, завтрака, ужина, а также листок с перечнем блюд. (*Меню*)
 6. Как называются огородные плоды и зелень, которые мы употребляем в пищу? (*Овощи*)
 7. Какой витамин содержится в большом количестве в лимоне? (*Витамин С*)
 8. Назовите занятие, которое представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц и улучшает работу сердца. (*Плавание*)

Ведущий. А теперь проверим домашнее задание, проведём конкурс плакатов и пословиц о здоровом образе жизни. Каждая команда представляет свой плакат и объясняет его принадлежность к теме мероприятия.

(Конкурс плакатов)

2 ведущий. Ну, а теперь, послушаем пословицы, которые вы выбрали к этому мероприятию.

(Команды зачитывают свои пословицы)

2 ведущий. В русских пословицах отразилась целая философия здоровья: откуда берётся здоровье и как относиться к болезням, как болеть и как выздоравливать, как и чем лечить и лечиться. На все эти вопросы мы находим в них ответы. Мы продолжаем **конкурс пословиц** следующим заданием: я зачитываю первую часть пословицы, а команды продолжают её. Чьё продолжение будет соответствовать оригиналу или будет близко к нему, та команда и получает балл.

Землю сушит зной, а человека.....*болезнь.*

Чисто жить –*здоровым быть.*

Здоровые зубы –*здоровью любы.*

Поддайся одной боли да сляг –*и другую наживёшь.*

К слабому и болезнь.....*пристаёт.*

Чистая вода –*для хвори беда.*

Двигайся больше –*проживёшь больше.*

Не поддавайся, не ложись, а сляжешь –не встанешь.

Конкурс загадок, который поможет нам определить компоненты здорового образа жизни (лепесток ромашки с компонентом вывешивается на магнитную доску , чтоб получился цветок- ромашка)

Загадка № 1

Если будешь ты стремиться

ЭТО выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

О чем речь, ребята? (О режиме дня).

-Нужен ли режим дня человеку?

Это интересно: Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный распорядок суточной деятельности, который должен повторяться изо дня в день. При этом очень важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Тогда каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают. Итак, первый компонент ... это режим дня

2 ЗАГАДКА

Праздник у царей - Много гостей. Всех пригласили, Вкусно угостили. (**Пир**)

«Мельница живёт водою, а человек едою»

-Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).

- Почему человеку необходима пища? (пополняет организм веществами, дающими энергию.) 2 компонент – правильное питание.

ЗАГАДКА № 3

Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

Ты будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким! (**Спорт**). 3й компонент **Двигательная активность**

Курильщик – сам себе могильщик. Табак и верзилу сведёт в могилу. Табак – забава для глупцов. Курить – здоровью вредить. 4 й компонент- отсутствие вредных привычек

В новой стене,
В круглом окне
Днем стекло пробито,
На ночь вставлено. (Прорубь.)

Если хочешь быть здоров – закаляйся

5й компонент – профилактика болезней, закаливание

Ребята, а семья влияет на здоровье детей? Как?

6-й компонент благоприятная обстановка в семье

ИТОГ: наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

1 ведущий - По данным НИИ педиатрии 14% детей практически здоровы, 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 35-40% страдают хроническими заболеваниями. Глубокую тревогу вызывают и другие недуги современной молодежи: зависимость от табака, алкоголя, наркотиков.

Факторами, влияющими на здоровье, являются: образ жизни, наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, медицинское обслуживание. Какие же элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз мы знаем? (памятки по формированию здорового образа жизни раздаются родителям, гостям).

ПАМЯТКА 1:

Правила, снижающие риск появления болезни глаз

1. Письменный стол должен быть хорошо освещен, свет должен падать слева.
2. Расстояние от глаз до рабочего стола должно составлять 30-45 см.
3. При чтении надо использовать подставку для книг; нельзя читать лежа
4. Через каждые 40-50 минут занятий надо делать перерыв
5. При просмотре телепередач надо сидеть прямо перед телевизором (на расстоянии 4-5 м)
6. Расстояние от компьютера до глаз должно быть не менее 50-70 см

7. Необходимо выполнять специальную гимнастику для глаз

ПАМЯТКА 2:

Гимнастика для глаз

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 сек (6-8 раз)_
2. Сидя быстро моргать в течение 1-2 мин
3. Стоя смотреть прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взгляд на кончик носа, смотреть 3-5 сек (7-8 раз)
4. Сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд вверх, зафиксировав его на 2-3 сек, затем прямо на 3-5 сек, вниз-прямо, вправо-влево, в одну, другую сторону (3-4 раза)
5. Сидя, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.
6. Стоя, посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на 25-30 см, медленно приблизить его к кончику носа. Потом перевести взгляд вдаль. Смотреть 5-6 сек (4-5 раз)

ПАМЯТКА 3:

по формированию здорового образа жизни у детей:

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



2 ведущий

-А теперь немного отдохнем и проведем фитнес-разминку. Родители могут тоже поучаствовать (фитнес - разминка подготовлена родительницей и детьми в течение месяца). Немного размялись и теперь проведем спортивные конкурсы:

1. Конкурс “Кегли”.

В классе выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю.

2 ведущий: - Вот, ребята, вам мячи, -

Тренируйтесь силачи!

2. Конкурс «Буксировка».

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча вернуть его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполняют это задание.

3. “Мяч под ногами”. Участники большой мяч передают под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

Игра-отдых

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?

Ведущий: - А сейчас объявляется

4 “Скакалочка”.

От каждой команды выходят несколько детей и среди них проводится соревнование. Побеждает тот, кто дольше всех прыгает со скакалкой.

Ведущий: - Вы сегодня все, ребята,

Будьте ловки и смелы,

И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

5.Конкурс «Лабиринт». Команда построена в шеренгу, взяты за руки. По свистку нужно двигаться приставным шагом до отметки и обратно, оббегая препятствия.

6 Конкурс «Переноска арбузов». Каждая команда имеет 3 мяча разных размеров. Их нужно перенести на другую сторону класса и положить в обруч. Следующий игрок забирает мячи и т.д.

7.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 И маленькие детки (яблоко).
- 4.Кинешь в речку – не тонет, Бьёшь о стенку – не стонет, Будешь озимь кидать, Станет кверху летать (мяч)
- 5.Деревянные 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.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю, Им утрет потоки слез, не забудет и про нос

9. Эстафета «Пингвины»



10. Эстафета «Прыжки со скакалкой»

10. Конкурс «Здоровому все здорово»

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться, та и выиграет конкурс.

Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончился наш праздник. Пока жюри подведет итоги наших соревнований, давайте еще раз назовем компоненты здорового образа жизни. 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 наша встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “В здоровом теле – здоровый дух!”

Так что будьте здоровы!