

Сценарий спортивно-игровой программы «Путешествие в Страну Здоровья»

Цели: ознакомить детей с основными правилами гигиены, позволяющими сохранить здоровье; воспитать аккуратность, чувство взаимопомощи; развивать двигательные навыки, выполнение физических упражнений слаженно, дружно, выдержку и внимание в играх; способствовать получению детьми чувства удовольствия от двигательных заданий через создание радостного эмоционального настроения.

Ход:

1.Приветствие ведущего (руководителя отряда).

-Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу здравствуй – значит, желать здоровья. «Здравствуйте» говорят при встречах, желая здоровья, так и я приветствую вас.

Наша спортивно-игровая программа посвящена тому, как быть здоровым, как заниматься физкультурой и спортом, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

Приветствую всех, кто время нашёл

И к нам на площадку на праздник пришёл!

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять.

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть!

2.Целевая установка.

-Я хочу рассказать вам одну историю: «В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу Здоровья для всех детей страны.

Сегодня мы отправимся в Страну Здоровья. Вы узнаете много нового о себе, об особенностях своего организма, узнаете, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

Открываем двери нашей Страны Здоровья.

3.Основная часть спортивно-игровой программы.

3.1.Игра-отдых.

-В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые я буду задавать. 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 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?

3.2. «Полезно - вредно»

Участники добегают до обозначенного места, выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на месте. Каждый участник должен принести правильную табличку.

Примеры табличек:

- Читать лёжа.
- +Чистить зубы два раза в день
- Смотреть на яркий свет.
- +Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- +Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- +Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- +Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- +Закаляться.
- +Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- +Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- +Кататься на лыжах.
- +Делать зарядку.
- +Принимать душ.
- +Завтракать по утрам.
- Работать за компьютером.
- +Заниматься спортом.



3.3. «Что выросло на грядке?»

-Послушайте стихотворение Натальи Кончаловской «Про овощи».

Жил один садовод,
Он развёл огород,
Приготовил старательно грядки.

Он принёс чемодан, полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна, и взошли семена,
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал, на ночь их укрывал
И берёг от прохладной погоды.
Но, когда садовод нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
Никогда и нигде, ни в земле, ни в воде,
Мы таких овощей не встречали.
Показал садовод нам такой огород,
Где на грядках, засеяны густо,
Огорбузы росли, помидыни росли,
Редисвёкла, челук и репуста.

-Назовите правильно, что выросло на грядках.

3.4. “Друзья здоровья”.

-А сейчас вы должны разгадать загадки о друзьях здоровья. Я загадываю загадку, а команды поочерёдно разгадывают. Если одна команда не справляется, право ответа переходит к другой.

1. Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет. (Смородина)

2. Каротином она богата
И полезна для ребят.
Нам с земли тащить не вновь
За зелёный её 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. (Льжи)

6. Этот конь не ест овса,
Вместо ног два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём. (Велосипед)

3.5. «Велосипедный спорт».

-Этот вид спорта является молодым олимпийским состязанием. На наших соревнованиях условия проведения велогонок также изменены. Вместо велосипедов будем использовать обычные пластиковые палки. Участники каждой команды делятся на пары. Их задача - как можно быстрее добежать до скамейки, сидя на палке вдвоем, вернуться на место и передать другой паре «велосипед».



3.6. «Спортивный».

- Игроки по очереди должны проскакать в мешке дистанцию, при этом нужно взять две буквы, лежащие в конверте в конце дистанции, а затем возвратиться к команде бегом и передать мешок другому участнику. Как только все участники пробежали дистанции и принесли буквы – необходимо собрать слово. В качестве мешков мы использовали обычные мешки из-под мусора, а во избежание травматизма дно мешка обрезаем, поэтому ребята просто надевали на себя сверху и выполняли бег.

4.Подведение итогов.

-Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Вы с честью выдержали все испытания, и каждый из вас достоин навсегда поселиться в Стране Здоровья. Отличились обе команды, каждый получит небольшой приз на память. (В качестве призов ребята получили календарики, небольшие блокнотики, ластики, цветки на клейкой основе, брелки.) Я желаю вам здоровья и успехов.

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.

Надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “здоров будешь – всё добудешь”. Так что будьте здоровы!