

"Путешествие в страну Здоровье" **Шапошникова Светлана Анатольевна, учитель физической культуры**

Цели и задачи:

пропаганда здорового образа жизни,
развитие двигательных и творческих способностей учащихся,
воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни,
воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

Место проведения: спортивный зал школы

Оформление зала. В зале представлены лучшие работы школьников, принявших участие в конкурсе рисунков и плакатов на тему «Я выбираю – здоровье!».

Оборудование и инвентарь:

магнитофон, ноутбук и мультимедийный проектор;
для эстафеты «Чистота»: 2 корзины для мусора и 2 набора (совок и метелка); вырезанные из черной бумаги «паучки» (20 шт); (приложение № 3);
для эстафеты «Режим дня»: 14 обручей, 2 малых резиновых мяча, карточки с режимом дня (приложение № 1), 2 листа ватмана с надписью «Режим дня»;
для эстафеты «Здоровое питание»: карточки с названиями продуктов, 2 листа «с карманами - витамины А, В, С» (приложение № 3);
для эстафеты «Мой выбор здоровье!»: 2 невысоких барьера или скамьи, 2 гимнастических скамейки, 2 клея-карандаша, заготовки «ромашек» (приложение № 2), лист ватмана с надписью «Мой выбор - здоровье!»;
для эстафеты «Спортивная»: 2 клюшки, 2 кубика, 2 баскетбольных мяча, 10 кеглей, 2 обруча.

В основу данного мероприятия лег сценарий «Карнавал здоровья» («Ускоренная помощь» - в лагере). Но, к сожалению так и не удалось установить автора, т.к. я работала с ксерокопией сценария, сделанной из сборника для вожатых.

Действующие лица: ведущий, доктор Айболит, Гигиена, Грязь, Поваренок.

Ход мероприятия

Звучат «Фанфары» - сигнал начала. Слайд № 1

Ведущий:

Здравствуйтесь ребята!

Мальчишки и девчата.

Рада видеть я всех вас

В этот день и в этот час.

Мы сегодня с вами вместе

В путешествие пойдём, Слайд № 2

И тропу в страну «Здоровье»

Неприменно мы найдём.

Но должны вы мне сказать,

Кто о здоровье всё должен знать?

Кто всех излечит, исцелит...

Добрый доктор Айболит. Слайд № 3

Входит доктор Айболит.

Доктор:

Я тот самый «Айболит»,
Что всех излечит, исцелит!
Но к вам пришел я не затем,
Чтоб ставить градусники всем.
В волшебную страну
Хочу всех пригласить
Рецепты здоровья
Там с вами добыть.
Но дорога не проста
Из-за каждого куста
Может кто-то появиться
Вам придется с ним сразиться
Потому перед дорогой
Разомнитесь-ка немного
Нужно вам себя назвать
И девиз свой прокричать.

Каждая команда должна прокричать название своей команды, девиз, кричалку

Ведущий:

Ну что ж друзья скорей вперед!
Страна Здоровья всех нас ждёт
Здесь уж кто-то нас встречает
И в свой замок приглашает.

Рецепт 1: ЗАПОМНИТЬ НУЖНО НАВСЕГДА: ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ - ЧИСТОТА!

Входит Гигиена. Слайд № 4

Гигиена:

Добрый день! Я - чистота!
С вами быть хочу всегда!
Сначала познакомлюсь с вами,
Чтобы стали мы друзьями.

Ведущий:

Это Настя, Женя, Таня,
Вот Дима, Леша и Виталя,
Неля, Аня, рядом Лена.
А как Вас звать?

Гигиена:

Гигиена!
Я пришла вас научить,
Как здоровье сохранить.
Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час
Принесет нам вред, болезни.
Но я дам совет полезный,
Мой совет совсем не сложный -
С грязью будьте осторожны!

В дверь заглядывает Грязь. Слайд № 5

Грязь:

Вы про грязь?
И я у вас!
Вы не вымыли посуду?
Значит, скоро я прибуду.
Если пол вы не помыли
Меня в гости пригласили.
Перестаньте убираться,
Окна мыть, пол подметать.
Ненавижу тряпки, щетки,
Я, друзья, боюсь щекотки.
Забираюсь в уголки,
Там, где пыль и пауки.
Чистоту я не терплю,
Тараканов, мух люблю
Пауки и паучата,
Где вы, славные ребята?
Изо всех углов ползите,
Паутины наплетите!

Гигиена:

Быстро веники возьмите,
Пауков всех прогоните!

Ведущий: Команды строятся во встречные колонны. У первого участника в руках веник, совок и корзина для мусора. По сигналу он бежит и собирает мусор (скомканные листы бумаги, куски пенопласта и т.д.), который рассыпан на полу, до середины зала. Собрав весь мусор, за средней линией он его равномерно рассыпает, а веник, совок и корзину передает следующему члену своей команды, сам встает в конец колонны. Второй участник команды выполняет тоже задание, но в другую сторону, и т.д. Последний участник команды только собирает мусор. Вместо мусора можно разбросать склеенных из бумаги паучков и тараканов.

Проводится эстафета с вениками

Грязь:

Плохи совсем мои дела,
И здесь друзей я не нашла!

Машет, обречено рукой и уходит.

Доктор:

Грязь мы с вами победили,
И первый рецепт добыли.
Запомнить нужно навсегда... Слайд № 6

Дети (хором):

Залог здоровья - чистота!

Доктор:

Ну что ж скорее в путь друзья,
Задерживаться нам нельзя!
Встал у нас замок на пути,
Нужно нам в него войти.
Мы следующий рецепт узнаем,
Если хором прочитаем! Слайд № 7

Рецепт 2: МЫ ПОРЯДКОМ ДОРОЖИМ - СОБЛЮДАЕМ СВОЙ РЕЖИМ!

Доктор:

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать!

Ведущий: А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы. Поэтому давайте составим вместе с вами распорядок дня и будем его выполнять. Команды строятся в колонну по одному (8 человек). Напротив каждой команды на равном расстоянии друг от друга лежат 7 обручей. В первом обруче лежит резиновый мяч для метания, на линии финиша - карточки с распорядком дня (8 штук). По сигналу первый участник подбегает к обручу, поднимает мяч, метает его второму участнику, а сам затем поднимает обруч и ставит его сбоку от себя. После того как второй участник поймал мяч, он в свою очередь выбегает вперед, пролезает в 1-ый обруч, подбегает ко второму обручу, метает мяч третьему участнику, а сам поднимает и ставит сбоку от себя 2-ой обруч и т.д. Последний получив мяч, пролезает через все обручи, бежит к линии финиша, берет карточку и бежит к линии старта, откуда бросает мяч первому, который уже положил обруч на пол. Первый, поймав мяч, пролезает через обручи, бежит к линии финиша берет следующую карточку, возвращается на линию старта и бросает мяч второму и т.д. Когда все участники команды закончат эстафету, они должны будут составить режим дня из предложенных им карточек, закрепив их на специально заготовленном листе.

Проводиться эстафета «Режим дня»

Ведущий: Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы - они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Доктор:

И режим мы с вами знаем,
Его четко выполняем.
Но дальше нужно нам идти
Чтоб следующий рецепт найти...
Вот нашли рецепт мы третий.
Прочитайте его дети. Слайд № 8

Рецепт 3: НАДО ВСЕМ НАМ ТВЕРДО ЗНАТЬ - ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ НАЧИНАТЬ!

Доктор:

Вы зарядкой заниматься
Начинайте по утрам.
Пусть болезни вас боятся,
Пусть они не ходят к вам.

Ведущий: А сейчас проводится конкурс на внимание и сообразительность. Вам предстоит придумать и выполнить движения, которые соответствуют каждой строчке стихотворения. Будьте внимательны...

Проводится конкурс «Шуточная гимнастика»

Рано утром мы проснулись, (протираем глаза)
Потянулись, улыбнулись. (потягивание)
К умывальнику пошли, (ходьба на месте)
Щетку с пастой мы нашли. (руки в стороны, вперед, вверх, вниз)
В руку щеточку возьмем, (отводим в стороны согнутые в локтях руки)
Зубной пасты нанесем.
И за дело взялись смело,
Чистим зубы мы умело:
Сверху - вниз и справа - влево,
Снизу-вверх и снова влево.
Их снаружи, изнутри
Ты старательно потри.
Чтоб не мучаться с зубами,
Щетку водим мы кругами.
Зубы чистим осторожно.
Ведь поранить десны можно...
А потом что? А потом
Зубы мы ополоснем.
Душ холодный принимаем
После тело растираем,
И за стол скорей идем.

Ложку в руки мы берем.
Вкусный завтрак с аппетитом
Поедаем не спеша,
А затем шагаем в школу, (ходьба на месте)
Свежим воздухом дыша. (упражнение на дыхание)

Ведущий: Утром после зарядки нужно обтереться мокрой рукавичкой, сделанной из грубой ткани. Сначала оботри шею, руки, грудь, а затем ноги. Потом полотенцем досуха разотрись. Итак, каждое утро начинайте с зарядки, закаливания и в течение всего дня не забывайте о подвижных упражнениях.

Танцевальный номер

Доктор:

Грязь мы с вами убирали?
А режим дня соблюдали?
Не забыли мы умыться?
Теперь же нужно подкрепиться!
Да, и нас уже встречают,
К себе в гости приглашают.

Рецепт 4: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Входит Поваренок. Слайд № 9

Поваренок:

Я - весёлый поварёнок.
Нужно знать нам всем с пелёнок.
Прочь усталость и мигрень,
Здоровое питание - каждый день.
Есть полезные продукты:
Каша, овощи и фрукты.
Витаминов в них не счесть,
Мы каждый день должны их есть.
Постойте, дети, вот беда!
Забыл название продуктов,
Богатых витамином «А».
Скажите мне в какой еде
Мы встретим витамины «В» и «С»?

Ведущий: В центральном круге лежат карточки с названием продуктов. Первый участник принимает положение упора сидя сзади, по сигналу, передвигаясь в этом положении до центрального круга он должен выбрать карточку, на которой написан продукт, в котором содержится один из витаминов «А», «В» или «С» и бегом вернуться на линию старта, где передает эстафету второму касанием руки, который в свою очередь уже принял исходное положение. Второй и следующие участники выполняют тоже задание. Каждой команде выдается лист, на котором есть кармашки. Необходимо разложить «продукты» по

кармашкам соответствующие данному витамину, так чтобы в каждом кармане было не менее двух продуктов. Выигрывает команда, которая не только быстрее закончит эстафету, но и правильно выполнит задание.

Проводится эстафета «Здоровое питание».

Доктор:

Еще продукты у нас есть
Да, нам их всех не перечесть!
Всю азбуку здоровья знать
И знания с практикой связать
Полезно нашей детворе.
Подумайте об этом те,
Кто не любит молока,
Где много витамина А.
Кто любит много есть конфет,
Где вовсе витаминов нет?
Те, кто мотает головой,
Едва завидят хлеб ржаной. Слайд № 10
Прочь усталость и мигрень
Здоровое питание-каждый день!!!
Вот спасибо, Поварёнок.
Набрались мы здесь силёнок.
Собирайся детвора,
Дальше в путь нам всем пора.

Рецепт 5: ЖИТЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Доктор:

Вырос камень на пути
Нужно нам его пройти.
Только надо нам решать,
Куда дальше путь держать. Слайд № 11
1. Вредные привычки выбирай,
Пей, кури, наркотик принимай!
2. От вредных привычек откажись,
Выбери здоровую жизнь.
Давайте вместе прочитаем,
Что мы с вами выбираем! Слайд № 12
Читает вместе с детьми:
От вредных привычек откажись,
Выбери здоровую жизнь.

Доктор:

А насколько ваш выбор верен,

Это мы сейчас проверим.

Ведущий: Напротив каждой команды ставится барьер (скамейка), затем гимнастическая скамейка. По сигналу первый участник, у которого в руках клей-карандаш, выбегает вперед, перепрыгивает через препятствие, пролезает под скамейкой, влезает на гимнастическую стенку, где закреплены ромашки, отрывает одну ромашку, спускается вниз и наклеивает ее на плакат. Затем бежит к команде и передает клей, как эстафетную палочку. В результате этой эстафеты получается коллективная работа - плакат по ЗОЖ.

Проходится эстафета «Мой выбор здоровье!»

Доктор:

Испытанья мы прошли,
К дворцу спорта подошли.

Рецепт 6: ЧТОБ К ВРАЧАМ НЕ ОБРАЩАТЬСЯ, НУЖНО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ!

Доктор:

Со здоровьем дружен спорт. Слайд № 13
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду,
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.

Ведущий: Напротив каждой команды, до средней линии, ставятся кегли в шахматном порядке, на средней линии в обруче лежит баскетбольный мяч. У первого участника клюшка и кубик. По сигналу первый участник ведет клюшкой кубик, обводя кегли «змейкой». Добежав до обруча, он кладет в обруч клюшку и кубик, берет мяч и ведет его до кольца, где выполняет бросок в кольцо, ловит мяч и с ведением возвращается до средней линии, где снова меняет мяч на клюшку с кубиком и ведет кубик обратно до линии старта, где передает эстафету второму участнику. И так далее.

Проводится эстафета «Спортивная»

Доктор:

В удивительной стране. Слайд № 14
Мы сегодня побывали
И с ребятами вдвойне
О Здоровье мы узнали.

Поваренок:

Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат,
Если любишь шоколадку

То найдёшь здоровья клад.

Гигиена:

Если мыть не хочешь уши,
И в бассейн ты не ходишь,
С сигаретою ты дружишь -
Так здоровья не найдёшь.

Доктор:

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад!
Ты ветра не боишься,
В игре не устаёшь.
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаёшь.
Зимой на лыжах ходишь.
Резвишься на катке,
А летом загорелый
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать
Играть тугим мячом,
Ты вырастишь здоровым!
Ты будешь силачом!

Ведущий:

Сегодня все на славу порезвились,
И все смогли до финиша дойти.
Хорошим настроением зарядились,
Сумели силы вы в себе найти.
И с этим от души вас поздравляем,
Надеемся, что не в последний раз,
Мы этими призами награждаем Слайд № 15
За силу, ловкость и смекалку вас!

НАГРАЖДЕНИЕ КОМАНД, ВРУЧЕНИЕ МЕДАЛЕЙ, дипломов и вкусных призов
(различные фрукты, соки и др.)