Приложение № 3

к письму Минобрнауки РД

**Спортивные игры «Здоровье и успех»**

Здоровье – это великая ценность каждого человека. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед образовательным учреждением. Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом. Физкультура развивает смелость, решительность, прививает чувство коллективизма, дисциплины, а главное - волю к достижению цели.

Особое место в рамках реализации здоровьесберегающих технологий занимает внеклассная работа с детьми. Ведь понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Цель здоровьесбережения – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

**Описание работы:** сценарий данного спортивного мероприятия предназначен для учащихся начальных классов. Элементы сценария так же могут использовать воспитатели детских садов, преподаватели физической культуры, учителя начальных классов. Продолжительность игры: 35-40 минут.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся;

- развивать физические способности: силу, ловкость, быстроту, выносливость;

- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;

**Место проведения:** спортзал

**Оборудование:** мячи, скакалки, кегли, корзинки, муляжи фруктов, овощей, карточки с заданиями, воздушные шары, плакаты для украшения зала.

**Хо**д **мероприятия:**

**Звучат фанфары в зал входят ведущие**

**Ведущий 1:**

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

**Ведущий 2:**

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и играть

Больше плавать и резвиться,

И, конечно, не скучать.

Чтоб здоровым, крепким быть,

Надо развиваться.

И для тела и души

Спортом заниматься.

Спорт и физкультура,

Всех вперёд ведут.

В трудную минуту

Нас не подведут

**Ведущий 1:**

В зал приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

**Ведущий 2:**

Приветствуем всех,

Кто время нашёл

И в школу на праздник

Здоровья пришёл!

**Ведущий 1:** Итак, давайте поприветствуем участников сегодняшнего праздника:

Команда…**«Спортивные ребята»**

Команда… **«Здоровые девчата»**

(Под музыку выходят участники)

**Ведущий 2:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Это слово мы слышим с самого рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово, но в нем все: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелание здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. А здоровье для человека самая главная ценность.

**Ведущий 1:**

Главное в жизни - это здоровье!   
 С детства попробуйте это понять!

**Ведущий 2:**

Главная ценность - это здоровье!   
 Его не купить, но легко потерять.

**Ведущий 1:**

Ребята, а что должен делать человек для сохранения и укрепления здоровья?

(Ответы детей)

**Ведущий 2:**

Правильно! Соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом, закаливать свой организм.

Cегодня мы отправимся с вами в веселое, увлекательное путешествие в «страну Здоровья»

**Ведущий 1:**

Народнаяпословица гласит - «Если день начать с зарядки, значит, будет всё в порядке»! А ещё говорят: «Движение + движение = жизнь».

И прежде чем отправиться в путь, мы предлагаем выполнить зарядку.

**Ведущий 1:**

Снова солнышко встает

На зарядку всех зовет

Эй, ребята, выходи!

На зарядку всех буди.

Физзарядка – это круто,

Физзарядка – это класс,

Бодрым духом, настроеньем,

Заряжает она нас.

**Ведущий 2:**

Чтоб преграды на пути,

Быстро вы смогли пройти

Надо мышцы разогреть

Нам под музыку успеть

(Звучит веселая музыка, учитель физкультуры показывает несложные упражнения, все участники соревнования выполняют)

**Ведущий 1:**

Молодцы! Я вижу по счастливым лицам, что всем очень понравилась зарядка. Настроение у всех отличное, боевое, и вы уже готовы отправиться в путь

**Ведущий 2:**

Итак, наши команды готовы к путешествию.

На пути к здоровью будет очень много препятствий, преодолеть которые сможет самая ловкая, смелая, веселая и сплоченная команда. Следить за прохождением маршрута будет строгое и неподкупное жюри (представление членов жюри). Болельщики своими дружными аплодисментами будут поддерживать участников.

**Ведущий 2:**

А теперь пришло время познакомиться с участниками праздника:

***1 команда***

***«Спортивные ребята»***

Мы спортивные ребята

Любим прыгать и играть

И сегодня в этом зале

Будем только побеждать

**2 команда**

***«Здоровые девчата»***

Мы здоровые девчата

С физкультурой дружим

Витамины мы едим

Лекарь нам не нужен

**Ведущий 1:**

Итак, с командами познакомились, жюри представили, напутствие услышали – пора отправляться в путь

Если вдруг ты простудился,

Голова болит, живот.

Значит, надо подлечиться

Значит, в путь – на огород.

С грядки мы возьмем микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад.

В огороде и в саду

Витаминов море

Урожай ты собери

И не будет горя!

Это стихотворение не шутка, а правда. Если человек знает лекарственные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что едим». Так говорится в поговорке.

Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

**Ведущий 2:**

И первая остановка «Сад - огород»

**Эстафета «Вперед за витаминами».**

На противоположной стороне зала напротив каждой команды стоят корзины, в которых лежат продукты (яблоки, «Кока-кола», картошка, лимоны, супы «Ролтон», груши, чипсы). По сигналу первые участники с пустыми корзинами в руках отправляются «за витаминами». Участникам необходимо преодолеть препятствия (перепрыгнуть через барьер, пролезть через обручи), добежав до корзины, взять 1 продукт (овощ или фрукт), возвратиться обратно, и передать эстафету следующему участнику. Участникам одной команды необходимо выбрать из корзины все фрукты, другой – овощи.

А вы, дорогие болельщики, приготовьтесь выплеснуть все свои эмоции.

На старт! Внимание! Марш!

**Ведущий 1:** А мы продолжаем тему «витамины». Я вам сейчас загадаю загадку, а вы постарайтесь её отгадать:

|  |
| --- |
| Вот так ягода какая,  Полосатая, смешная  Очень сладкая на вкус?  Называется….. арбуз |

Скажите, а вы любите арбузы? В арбузе содержится очень много полезных веществ: фруктоза, сахароза, глюкоза аминокислоты, [витамины.](http://www.besthelp.ru/r41272/r41281/r41366/r41413/)  Мякоть арбуза и сок её является ценнейшим диетическим продуктом.

**Эстафета** «**Арбуз**!»

Каждой команде выдается по мячу в форме арбуза. По сигналу первые участники катят мяч обручем, огибая кегли, до поворотной стойки и обратно, передают эстафету следующему участнику. Последний участник берёт мяч в руки и поднимает вверх.

На старт! Внимание! Марш!

**Ведущий 2:**А сейчас слово предоставляется жюри.

**Ведущий 1:** Продолжаем наш праздник.

Кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает?

И полезно нам всегда?

**Дети:** Солнце, воздух и вода!

**Ведущий 2:**

Сейчас отгадайте загадку**.** Ребята, а чего в комнате не увидишь, а жить без него не сможешь? Правильно! Это - воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.  И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – наши друзья!

**Вторая остановка «Лес»**

**Ведущий 1:**

Чтоб здоровым, крепким быть   
 Будем с воздухом дружить!

Будем силы укреплять,   
 Лёгкие тренировать!

**Ведущий 2:**

Ребята, давайте выполним упражнения дыхательной гимнастики «Ветер»

Ветер сверху набежал,

Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»

Дул он долго, зло ворчал

И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф» (Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.)

Гимнастику мы провели, а теперь давайте посмотрим, как справятся со следующим заданием наши капитаны.

**Конкурс «Надуй шар»**

Задача надуть шар, чтобы тот не лопнул.

**Ведущий 1:**

Я вижу, капитаны справились с заданием, но на пути еще одна преграда – река.

**Третья остановка «Река»**

**Ведущий 2:**

Человек почти на 80% состоит из воды Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам, закаливает наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

**Ведущий 1:**

Чтоб здоровым, крепким быть,

Будем мы с водой дружить!

**Эстафета «Переправа»**

Первый участник команды кладет на вытянутую руку с расправленной ладонью альбомный лист бумаги. В таком положении он должен дойти до условленного места и положить лист на пол. Двигаться нужно осторожно, чтобы лист не упал. Следующий участник положит свой лист рядом с первым и т.д. Из листов выкладывается «мост через реку». Далее, все участники команды, взявшись за руки, должны пройти по мосту, не оступившись.

Молодцы ребята! Вы были очень внимательны!

**Ведущий 2**:

Слово предоставляется жюри

Ну-ка, кто из вас ответит:

Не огонь, а больно жжёт,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печёт. (Солнце)

Верно! Тёплые солнечные лучи.

Каждый крошечный листик травы, каждое дерево, кустик, цветок, фрукт и овощ черпают свою жизнь из солнечной энергии. Наша Земля была бы безжизненным холодным местом, окутанным вечной мглой, если бы её не освещали магические лучи Солнца.

Солнечные ванны – прекрасное закаливание, которое дарит сама природа. Вначале на солнце проводят 5 – 10 минут, причём голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

**Четвертая остановка «Солнышко»**

**Эстафета «Собери солнышко»**

По сигналу первый участник ( пролезая через туннель) подбегает к своему столику у противоположной стены, приклеивает одну деталь солнышка ( круг, лучики, рот, нос, глаза) на лист, возвращается и передает эстафету следующему и т.д . Побеждает команда, которая быстрее и аккуратнее соберёт своё солнышко.

**Ведущий 1:**

Лекарств на свете много, и много докторов.

Любому на подмогу они придут без слов.

**Ведущий 2:**

Но мы установили на свете лучше всех,

Вот этот доктор милый, отличный доктор – Смех.

**Ведущий 1:**

Если Вы хотите оставаться молодыми, здоровыми и красивыми, не забывайте о здоровом образе жизни, а главное – старайтесь чаще смеяться!

Помните, смех – это здоровье!

**Пятая остановка «Смех»**

**Эстафета «Веселые черепахи».**

Для этой эстафета необходимо два связанных между собой воздушных шарика. Первый участник зажимает шарики стопами. По сигналу первый участник двигается к стойке обходит ее и возвращается к своей команде, передав эстафету дальше. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит задание.

**Ведущий 2:**Пока жюри подводит итоги, я предлагаю конкурс для болельщиков.

К жюри подходят по 1 болельщику от разных команд. Перед вами пословицы, ваша задача сложить их. Правильным ответом можно помочь той команде, за которую болеют, прибавив 1 очко.

\*Здоровье дороже богатства.  
\*В здоровом теле – здоровый дух.  
\*Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Ведущий 1:**

Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры.

Узнаем мы про него.

**Ведущий 2:**

Мы играем в баскетбол,   
И футбол, и волейбол.   
Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.   
Он - здоровье и успех. 

**Шестая остановка «Спорт»**

**«Комбинированная эстафета».**

По сигналу первый участник добегает до столика, на котором лежат карточки с заданием, берет любую карточку, выполняет задание, возвращается и передает эстафету следующему участнику и т.д. Учитывается скорость и правильность выполненных заданий. (Отжаться 5 раз, присесть 10 раз, попрыгать на скакалке 10 раз, выполнить наклон и т.д.)

А сейчас слово предоставляется жюри.

**Ведущий 1:**

Преодолев множество испытаний в пути, мы приблизились к стране «Здоровье». Но попадем мы туда, выполнив задание.

**Эстафета «Собери слово».**

У наших команд есть шанс проявить сплоченность.

Напротив каждой команды в обруче лежат буквы. По сигналу первый участник должен добежать до обруча, взять букву и вернуться обратно. Участники бегают до тех пор, пока буквы не закончатся. Эстафета считается законченной, когда команда соберет слово на полу.

**Ведущий 2:** И так эстафета закончилась, наши участники собрали слово и давайте все дружно хором крикнем зашифрованное слово.

Все хором кричат **«Здоровье».**

**Дети читают стихи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.**  Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья, Должен быть режим у дня. | **4.**  Следует, ребята, знать: Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться - На зарядку становиться! | **7.**  Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда, Не страшна тебе хандра. |
| **2.**  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. | **8.**  Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты - Вот полезная еда, Витаминами полна! |
| **3.**  На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде! | **6.**  Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда! | **10.**  Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить! |

**Ведущий:**

Ребята! Пока судьи подводят итоги, мы с вами сыграем в игру. Я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимайте руки вверх и говорите: «ДА!»,- а если нет, то говорите: «НЕТ!»

- заниматься физкультурой;   
- делать зарядку;   
- смотреть допоздна телевизор;   
- чистить зубы 2 раза в день;   
- мыться один раз в месяц;   
- много смеяться;   
- курить;   
- сорить в комнате;   
- отдыхать на море;   
- ходить в школу.

**Ведущий 2:**

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят наши дни

**Ведущий 1:**

Пусть юность, дружба, спорт и мир.

Всегда шагают с нами рядом.  
Кого мир спорта закружил,  
Тот смотрит дружелюбным взглядом.  
Сегодня стали мы сильнее.  
Сегодня стали мы дружнее.

Сегодня проигравших нет,  
Есть просто лучшие из лучших.  
Пусть в каждом сердце дружбы свет,  
Зажжет поступков добрых лучик.

**Ведущий 1:** Мы подошли с вами к финишу. Для объявления результатов попрошу командам построиться. И сейчас наступает самый торжественный момент. Слово предоставляется жюри.

**Вручаются медали, грамоты.**

**Победившая команда совершает круг почёта.**

**Ведущий 2:** На этом наши соревнования подошли к концу. Я хочу поблагодарить всех за участие в этом соревновании, пожелать вам крепкого здоровья и отличного настроения!