**II Всероссийский дистанционный конкурс  
среди классных руководителей**

**на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий**

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

Будь здоров

Подготовила

Попова Анастасия Сергеевна

Учитель начальных классов

МАОУ СОШ № 12

2021 год

**Название мероприятия: «Будь здоров».**

**Дата проведения**: 14.05.2021 г.

**Форма проведения**: спортивный праздник

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Развивать физические способности у детей: скорость, быстроту, выносливость, ловкость.
* Формировать умение ориентироваться в пространстве.
* Воспитывать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности.

**Оборудование:**

* султанчики;
* две стеклянные банки;
* 2 пластиковые кружки;
* 2 разноса;
* 2 ведра с водой;
* 4 воздушных шарика;
* ворота для игры в футбол;
* мячи 2-х цветов по количеству игроков;
* корзинки;
* канат;
* скакалки (8-10 штук);
* Карлсон (игрушка);
* 2 самоката.

**Ход мероприятия**

***Педагог****:*

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы насладиться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайне мере, требованию — быть здоровым!

- Здравствуйте, дорогие гости! Наш праздник, посвящен здоровому образу жизни. Мы очень рады Вас видеть! Встречаем участников праздника (под весёлую музыку дети входят, маршируя в зал, в руках султанчики.). Гости аплодируют (дети встают полукругом к зрителям).

- Здравствуйте, ребята! Мы собрались на спортивный праздник. Наша земля всегда была богата сильными и здоровыми людьми. И сегодня мы тоже покажем себя, подтвердим известную пословицу: "В здоровом теле - здоровый дух" (дети). Мы посоревнуемся в силе и ловкости, скорости и выносливости.

***Педагог:***

Когда идешь на штурм ты эстафеты

Победа нам не очень-то видна,

Вы все равно дойдете до победы,

Ни пуха вам, команды, ни пера!

- У нас есть 2 команды, (заранее дети разбиваются на команды) давайте их поприветствуем: Команда "Крепыши" и команда "Здоровячки" (дети машут султанчиками, гости аплодируют). Давайте, выберем капитанов команд. А оценивать наши соревнования будут наши уважаемые родители: Судейская команда будет из 3-х человек (выбираются члены жюри из присутствующих родителей).

- Ну, вот и все готовы! И спортсмены, и судьи, и болельщики! Давайте пожелаем спортсменам удачи, а победит сегодня тот, кто наряду с силой и ловкостью, покажет свою находчивость, смекалку и дружбу. В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

**Разминка:**

Все собрались? Все здоровы?  
Бегать и играть готовы?  
Ну, тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!  
Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш метров через двести.  
Раз, два, раз, два,  
Закружилась голова.  
Хватит, хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали.  
Вот мы руки развели, словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились.  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, дети, не ленитесь -  
Наклонитесь, улыбнитесь.  
Выдох - вдох, выдох - вдох,  
Надо нам присесть и встать  
И на месте поскакать.  
На носки, потом на пятки,  
Вот и кончилась зарядка!

***Педагог:***

- Молодцы! Хорошо размялись!

- Отгадайте загадку:

Зимой падает,

Весной журчит,

Летом шумит,

Осенью капает? (вода)

- Для здоровья человека вода играет большую роль. А как вы думаете, зачем нам нужна вода? (ответы детей). Наше первое состязание будет посвящено воде.

**Конкурс "Кто больше наберет воды в сосуд?"**

На одной стороне зала команды, на другой стоят два стола, на них по 3-х литр. стеклянной банке, кружке и ведро с водой, банка стоит на разносе. Дети по одному добегают до стола, берут кружку, набирают воду из ведра и выливают её в банку. Побеждает та команда, которая быстрее и больше нальёт в банку воды.

- Молодцы! Победила команда !

Стук в дверь*.*

***Педагог:***

- Ребята кто-то к нам пришел! (*педагог подходит к двери*). Это почтальон пришел, нам письмо принёс. Написано: Ребятам "Школы радости". А от кого, не понятно? Но здесь кто-то нарисован на конверте, посмотрите, ребята! Кто это? (*Мойдодыр*). А вы знаете сказку про Мойдодыра? (*Да*) А кто написал эту сказку? (*Корней Иванович Чуковский*). Мойдодыр прислал нам две план - карты. Это карты спортивного зала, на них отмечено место, где вы найдете сюрприз с советами от Мойдодыра. *(Дети по командам по карте находят 2 шарика, в них записки).*

***Педагог:***

- А сейчас, ребята, лопните шарики, и возьмите записки. Мы посмотрим, что в них написано:

1 совет: Умывайтесь по утрам, после сна, каждый день на ночь принимайте душ.

2 совет: Обязательно мойте руки перед едой, после игр, прогулки, туалета, общения с животными.

- Будем соблюдать советы от Мойдодыра? (Да)

***Педагог****:*

- Ребята, а без чего мы еще не можем обойтись? Я дам вам подсказку. "Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!" А зачем нам воздух, и каким он должен быть? Наше 2-ое состязание будет посвящено воздуху.

**Игра с воздушными шариками, для капитанов. "Кто больше соберет предметов?"**

В обруче лежат различные предметы. Ребенок должен подкинуть воздушный шарик, и пока он в воздухе, собрать в корзину как можно больше предметов. Шарик можно несколько раз подкидывать. Количество предметов одинаково, у каждой команды. Кто первый соберет предметы в корзину, та команда и выиграет.

- Молодцы! Победила команда :.!

**Конкурс "Кто быстрее передаст воздушный шарик своему товарищу".**

- А сейчас для команд "Здоровячки" и "Крепыши" игра с воздушным шариком, которая называется "Кто быстрее передаст воздушный шарик своему товарищу". Обе команды делятся пополам и встают в разные концы зала. По сигналу первый игрок ведет воздушный шарик через зал своему товарищу по команде, а сам садится на стульчик. Принявший шарик игрок ведёт его следующему участнику команды. И так до тех пор, пока все игроки не окажутся на стульчиках. Победит та команда, которая вперёд закончит игру.

- Молодцы! Победила команда :.!

***Педагог****:*

- Ребята, какое есть еще средство, которое помогает всем быть здоровыми?

- Правильно, это физические упражнения, их лучше выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Отгадайте, про какой вид спорта я загадаю загадку?

По пустому животу  
Бьют меня - невмоготу,  
Метко сыплют игроки,  
Мне ногами тумаки (футбольный мяч)

- Футбол любимая игра мальчишек и даже многих девчонок, вы уже догадались, о чем мы будем петь песню? Ну, конечно про футбол! (Дети поют песню про футбол)

**Конкурс "Кто больше, забьет мячей в ворота, с разбега".**

***Педагог****:*

- Песню спели, а теперь, проведем соревнования "Кто больше, забьет мячей в ворота, с разбега". Каждая команда друг за другом пинает мяч в ворота, выигрывает та команда, которая больше забьет мячей.

- Молодцы! Победила команда :.!

- А сейчас посоревнуемся в силе?

**Игра для мальчиков "Перетягивание каната"**

Приглашаются только мальчики. Начали!

- Победила команда :.! Давайте поаплодируем им.

***Педагог****:*

- Ребята, в спортивных играх и развлечениях нам помогает спортивный инвентарь. А какой спортивный инвентарь вы знаете? (ответы детей). Чтобы прыгать на скакалках, надо быть ловким, правда, ребята? Давайте посмотрим, как девочки умеют ловко прыгать (выбираются 5-7 девочек, они прыгают на скакалках). Вы догадались, какую песню мы сейчас будем исполнять? Правильно, про скакалку (Дети поют песню про скакалку). Молодцы ребята, садитесь на стульчики.

**Конкурс "Кто быстрее проедет на самокатах".**

***Педагог:***

- И наступил наш заключительный конкурс "Кто быстрее проедет на самокате".

Ребята, вы слышали, какой-то стук или удар на балконе? Давайте посмотрим.

Педагог от имени Карлсона:

- Здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые! Я к вам так спешил, боялся опоздать, потому что у меня случилась беда. Во время полёта сломался пропеллер, и я упал прямо на балкон (показываю пропеллер). Но посмотрите на меня, я цел и невредим. И даже ни царапины и ни синяка. Я вам скажу по секрету, почему. Потому что я умею падать. Свысока могу упасть, а руку и ногу ни за что не сломаю. Что бы быть здоровым, надо уметь падать, вот! Хотите, я вас научу падать? (Да!) Кататься на самокатах - это опасно, можно упасть. Я покажу вам три вида падения: на бок, на спину и вперед, ведь вы сейчас будете кататься на самокате, чтобы вы остались целыми и невредимыми.

Когда падаешь, надо постараться не упасть на руку, на плечо и тем более на голову, а вот так, на бок: убрать руку, подбородок прижать к груди и обязательно перекатится, чтоб не так было больно (показ игрушкой).

Падая назад, примите удар на ягодицы, чуть сутулясь, прижав подбородок к груди, и перекатитесь на спину.

Падая вперед, упор на ладони, а потом на ноги и живот, голова поднята вверх.

*Карлсон:*

- И еще, когда я падаю, я становлюсь упругим, как мячик! Давайте все вместе со мной поучимся падать! (Все стают, и по моей команде пробуют упасть на бок, потом на спину и затем вперед). Ну, вот я научил вас падать, теперь вы можете и на самокатах не боятся кататься! А я посмотрю, как вы это ловко делаете! Ну что, ребята, научились падать, а теперь поехали! (эстафета на самокатах.)

Заключительное слово жюри! Победители награждаются медалями.

***Педагог****:*

- Вот и узнали мы победителей,

Скажем спасибо жюри и зрителям.

Спортсменам - Новых побед!  
И вам - наш: спортивный Привет! (дети)

- Вот и закончился наш праздник, мы стали более сильными, ловкими, выносливыми, смелыми.

Пусть вам этот праздник запомнится

Пусть болезни пройдут стороной.

Пусть все желанья исполняются.

А физкультура станет родной!

Желаем всем крепкого здоровья и успехов!