

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН»

"День здоровья"

Разработала : педагог дополнительного
образования высшая кв. категории
Кошелева О.С.

2020г.

Цель: – развивать у детей понимание значения здорового образа жизни для человека.

Задачи: --приобщать детей к здоровому образу жизни;
воспитывать чувство поддержки, взаимопомощи, уверенности.

Ход мероприятия

Ведущий: Приветствуем всех, кто время нашёл
И на праздник здоровья пришёл!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!

Ведущий: Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

Презентация.

Внимание, внимание,
Начинаем соревнование.

*Команды представляют названия команд и девизы.
Выбирается жюри.*

Приветствия команд:

Ведущий объясняет правила эстафет.

Игра-разминка «Чья команда быстрее соберётся»

По сигналу ведущего участники бегут в рассыпную, затем по сигналу, команды выстраиваются в шеренгу по росту. Побеждает команда, которая построится первая.

Эстафета «Пронеси флажок»

Команды выстраиваются на линии старта. У первых игроков в руках флажки (или эстафетная палочка). По свистку они добегают до кегли, оббегают её и возвращаются на старт, передают флажок и становятся в конец колонны.

Конкурс для капитанов «Не упусти».

На площадке на расстоянии 10 шагов начерчены две параллельные линии. На одной из них, расположены 5 кубиков. Капитаны команд – на противоположной линии. По сигналу они бегут к кубикам, переносят их по одному на свою линию и строят башенку. Затем её осторожно переносят на противоположную линию. Выигрывает тот, кто перенесёт башенку, не разрушив её.

Эстафета «Без рук»

Игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч.

Переносят его до ориентира и обратно. Передают мяч следующей паре.

Игра «Угадай – предметы гигиены»

Мудрец в нем видит мудреца,
Глупец – глупца, баран – баран,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна:
Вот подвели к нему Федю Баратова
И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало)
Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (расческа)
Вроде нежная на вид,
Но не просит пищи,
По одежке пробежит,
Она станет чище. (Щетка для одежды)
Волосистой головой,
В рот она влезает ловко
И считает зубы там
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)
Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно чтоб у каждого было,
Что ребята? (Мыло)
Лег в карман и караулю,
Реву, плаксу и Грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Ведущий: Проведём игру на 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?.....

Эстафета «Самый длинный прыжок»

Все члены команды по очереди прыгают. Каждый участник начинает прыжок от той черты, где закончился прыжок предыдущего. Побеждает команда, чей общий «прыжок» окажется длиннее.

Ведущий: Угадайте, кто это?

Про меня говорят,
Будто пачусь я назад.
Не назад, а вперед,
Только задом наперёд. (Рак)

Эстафета «Раки-забияки».

До обозначенной отметки участники передвигаются на четвереньках, задом наперёд, обратно - бегом. Побеждает команда, которая пройдёт весь путь.

Конкурс "Здоровье"

Нужно команде на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово присуждается 1 очко.

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душ,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

О

В - вода, витамины, врач

Б

Е - еда А

Викторина.

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

Ведущий: 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 встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь "Здоров будешь – всё добудешь!"

Так что будьте здоровы!

«Законы здоровья»:

Мы желаем вам, ребята

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться -

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь -

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите,

*Он вам силы даст, друзья.
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все секреты
И легко вам будет жить!!!*

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

Ведущий: 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 встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь "Здоров будешь – всё добудешь!"

Так что будьте здоровы!

запуск летающих аппаратов