

Азбука здоровья

2 класс

Соревнования « Весёлые старты» В здоровом теле – здоровый дух. Здоровому всё здорово!

Разработка мероприятия: Ренева М.В., учитель начальных классов

Цель:

- формирование установок на здоровый образ жизни;
- помочь ребёнку задуматься о необходимости быть здоровым;

Задачи:

- создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом, повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни,
- организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

Оборудование:

спортивный инвентарь, плакаты и коллажи, рисунки учащихся, пословицы и загадки на тему ЗОЖ и др.

1 этап. Приветствие участников соревнования .

Дорогие ребята! Уважаемые родители и гости! Сегодня мы рады встретиться с Вами в нашем уютном школьном доме. Мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать "большая дружная семья". Вы не против?

Сегодня мы приветствуем родителей и учащихся 2 класса и 1 б класса.

А собрались мы вместе для того, чтобы ещё раз убедиться в огромной необходимости и значимости здорового образа жизни.

У нас в гостях и мамы, и папы, и сёстры с братьями. Даже бабушки к нам пришли! И не просто так! Они будут и играть, и болеть на наших соревнованиях.

*А проходят они сегодня под девизом « В здоровом теле- здоровый дух»
«Здоровому всё здорово!»*

А чтобы у поднять настроение и настроиться на победу в соревнованиях, мы послушаем поучительные частушки на тему Здорового Образа Жизни/

Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю,
Свои мускулы качаю.

Если долго в даль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,
Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.

Про таблетки и лекарства,
Позабудьте навсегда,
Пусть у вас друзьями станут,

Солнце, воздух и вода!

Все здоровый образ жизни,
Мы с ребятами ведем,
Пусть пока мы второклашки
От взрослых мы не отстаем.

Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,

Если спортом заниматься, -
Станешь самым сильным ты!

Вам понравились частушки?
Мы пропели их для вас!
Всем желаем мы здоровья,
В этот светлый добрый час!

Татьяна
Сидорова
Татьяна
Сидорова
Татьяна
Сидорова
Татьяна
Сидорова

И так мы начинаем.

Двадцать первый любит век

Тех, кто любит быстрый бег.

Просим участников эстафеты

Не терять кроссовки свои и штиблеты.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет –

Всем друзьям – физкульт-привет!

2 этап Приветствие команд, построение.

1 класс Команда: АПЕЛЬСИН

Девиз команды: Мы как дольки апельсина.

Мы дружны и неделимы.

2 класс. Команда: ВЕСЕЛЬЧАК.

Девиз команды: Смейтесь в день сто раз и больше,

Весельчак живёт всех дольше!

Уважаемое жюри!

Пусть жюри весь ход сраженья
 Без промашки проследит.
 Кто окажется дружнее,
 Тот в бою и победит.
3 этап.

КОНКУРСЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

№ конкурса	Название	Оборудование
1	Сбор урожая. Первая команда приносит в корзинку только овощи , а вторая команда приносит фрукты.	Стулья с овощами и фруктами, корзинки.
2	Собери пословицы на тему ЗОЖ. Закрепить их на стену.	Карточки с пословицами, по 2 на команду.
3	Кенгуру. Прыжки с большим мячом.	Два мяча.
4	Картошка. Первый игрок садит картофель (3 штуки у кегли), а другой игрок собирает урожай и несёт к команде.	Ведёрки, кегли, картофель 6 штук.
5	Сладкоежки . Добежав до стульчика, съесть дольку апельсина или яблока и прокричать, проглотив фрукты «Я сладкоежка!!!»	Два стула, две тарелки с дольками фруктов.
6	Полезный обед. Выбрать те продукты, которые считаешь полезными для здоровья . Принеси их в корзинку команде.	Продукты. стулья и корзинки.
7	Олимпиада 2014 Собери слово(вся команда)	Карточки с буквами и числом 2014 (2 экз)
8	Воздушный шар Два игрока держат шар лбами, добегают до кегли и обратно с шариком возвращаются к команде. Играют 4 пары.	Воздушные шарики.

9	Плот. Папы вдвоём перевозят на покрывале детей(сначала одного, потом двух, потом трёх, потом четырёх)Пока все дети не окажутся на безопасном островке.	Покрывала 2 штуки.
10	Скажем НЕТ вредным привычкам! Закидать слова комочками из бумаги! За попадание 1 балл. Слова прикрепить на обруч.	Обруч, слова на обруче(Курение, наркотики,спиртное)

Занимательные паузы для болельщиков. Стихи читают ребята 2 класса.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*

*Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!*

*Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*

*Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!!!*

Игра "Это я, это я, это все мои друзья"

- Если согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья!»

Если не согласны – молчите.

***Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?**

- Это я, это я, это все мои друзья.

***Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?**

***Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?**

***Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?**

***Ну а кто начнет обед с жвачки импортной, конфет?**

**Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?*

**Кто поел и чистит зубки ежедневно дважды в сутки?*

**Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?*

**Кто, согласно расписанию выполняет физзарядку*

ЗАГАДКИ

*1. Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают. (Волосы)*

*2. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа)*

*3. Мудрец в нем видел мудреца,
Глупец - глупца,
баран - барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну - обезьяна.
Но вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало)*

*4. В нем две буквы "к"
Писать не забывайте,
Таким, как он, всегда бывайте! (Аккуратный человек)*

*5. Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит –
Она станет чище. (Платяная щетка)*

*6. Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)*

7. Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это, ребята? (Мыло)

8. Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам он всегда
На зубы попадает. (Зубной порошок)

9. Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня. (Полотенце)

10. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие... (Коньки)

Пословицы и поговорки.

Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом

Кто пешком ходит тот долго живет

*Кто не курит, кто не пьет, тот **здоровье** бережет*

Здоровому все здорово.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

*Кто встал до дня, тот днем **здоров**.*

*Кто любит **спорт**, тот **здоров** и бодр.*

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

С молодю занимайся - на весь век сгодишься!

Кто пешком ходит тот долго живет

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь

Крепок телом — богат и делом

Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Отдай спорту время, а получи здоровье.

От лежанья да сиденья хвори прибавляются.

*Кто на спорте экономит, тот здоровья не находит.» **

«Хочешь мудрым быть и смелым - возрастай душой и телом.»

Здоровье дороже золота.

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

Здоровье на болезнь не меняй.

Здоровье не купишь — его разум дарит.

Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.

Здоровьем дорожи — терять его не спеши.

4 этап

Подведение итогов. Слово жюри.

- Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех.

За азарт соревнования

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощания,

Будет краткой наша речь.

*Говорим мы «До свидания,
До спортивных, новых встреч!»*

*Все вместе исполняют Гимн спорту (на мотив песни "Солнечный
круг")*

*Славный наш друг!
Верный наш друг!
Спорт помогает нам в жизни
С ним мы идем
Не устаем
Спорту мы славу поем.*

*Припев:
дарит спорт!*

*В школе родной,
Дружной семьей
Вместе решаем проблемы,
Дружно живем,
Песни поем,
О спорте своем дорогом!*