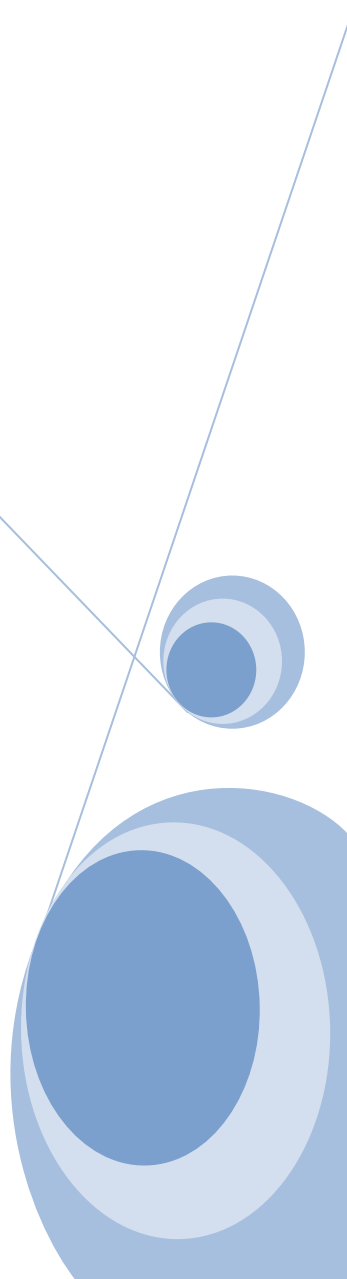


методическая разработка внеклассного мероприятия
в начальных классах

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»



Пояснительная записка

Предлагаемая методическая разработка внеклассного мероприятия **«Путешествие в страну здоровья»** может быть проведена во время внеурочной деятельности младших школьников. В данной игре принимают участие учащиеся начальных классов. В этой методической разработке показаны формы и методы организации и проведения внеклассной спортивной работы в учебном заведении. В ней рассмотрены практические советы и рекомендации по проведению отдельных видов соревнований.

Данная форма работы всегда является выигрышной, так как в ней представлены не только игровые моменты, оригинальная подача материала, но и занятость обучающихся в различных формах коллективной и групповой работы при подготовке и проведении самих мероприятий.

Данный материал будет полезен воспитателям, учителям начальных классов, при проведении спортивных праздников и развлечений с детьми младшего школьного возраста.

Цель мероприятия: формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательная – расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;

Воспитательная – сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;

Оздоровительная – Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня;

Методические приёмы: игровые и здоровьесберегающие технологии.

Форма проведения: игра-путешествие по станциям

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 7 апреля

Время начала соревнований: 12.00 ч.

Материально-техническое обеспечение: стойки, мячи, обручи, скакалки, кегли, спортивная форма для конкурса, одежда и атрибуты для Айболита, музыкальное оборудование, плакаты, шары, ноутбук, медали.

Участники мероприятия: учитель физической культуры, ведущий, дети - волонтеры, обучающиеся школы, жюри, болельщики.

Организация мероприятия: основная цель участников — пройти все станции и набрать максимальное количество баллов. В соревнованиях побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов, команды награждаются сладкими призами, грамотами и медалями.

Оформление: в спортивном зале вывешены плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”, “Спорт и движение – жизнь!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА

(Звучит музыка спортивного марша, учитель и ведущий подходят к микрофону, музыка звучит фоном).

Учитель: Добрый день, дорогие друзья. Здравствуйте, любители спорта и болельщики! Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают **Всемирный день здоровья**. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными! Сейчас на нашей, будем считать, малой спортивной арене произойдет необычное зрелище! Участникам нашего праздника нужно будет показать, не только умение бегать и прыгать, а та же состязаться в находчивости, остроумии, ловкости.

Ведущий: А почему такой день существует? Да, потому что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

(дети поднимают плакаты с ответами)

«Здоровье – это красота!»

«В здоровом теле - здоровый дух»

«Здоровье – это когда ты радуешься жизни!»

«Здоров будешь – все добудешь»

«Мы за здоровый образ жизни!»

Учитель: Девиз нашего праздника сегодня ребята...

(все участники мероприятия произносят девиз, который был выучен заранее)

«Победителями станут лучшие – здоровыми будут все!»

Ведущий:

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

Учитель: Встречаем наши команды.

(команды под аплодисменты зрителей поочередно выходят в зал и строятся напротив друг друга)

Команда «УБОЙНАЯ СИЛА» *(дети произносят девиз)*

Не сразу приходят победы,
Но снова вперед и вперед
Нас смелость настойчиво, твердо
К спортивным рекордам зовет!

Команда «ДРУЖБА» *(дети произносят девиз)*

Дружба и успех!
Мы победим сегодня всех!
Все за одного, один за всех,
Тогда в команде будет успех!

Ведущий: Оценивать выступление участников будет судейская бригада. В ее состав вошли люди достойные, активные физкультурники и спортсмены.

Представим наше жюри.

(музыка звучит фоном)

В состав жюри вошли лучшие спортсмены школы:

учитель ОБЖ: _____

Член жюри: Уважаемые ребята, во время соревнований, вы должны соблюдать следующие правила: уважать своих соперников; оставаться скромными после победы; достойно переносить поражения; соблюдать правила игры.

(жюри занимают свои места)

Учитель: Страна Здоровья – это огромная страна. В ней есть города и станции, улицы и площади. Окружена она чистыми, прозрачными реками и озерами, вся утопает в душистых ароматных цветах. Воздух там такой чистый и ароматный. Жители этой страны абсолютно счастливы потому, что все здоровы. Правит этой страной добрый Доктор Айболит. Он пригласил нас совершить необыкновенное путешествие по необъятным просторам этой удивительной здоровой страны.

(входит доктор Айболит)

Айболит:

Мы живем в стране большой,

Щедрой и богатой,
И не жалко ничего,
Ей для вас, ребята.

Стадионы новые
Дарит вам она,
Чтобы вы здоровые,
Выросли, друзья!

На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!

(при проведении каждого конкурса музыка звучит фоном)

Айболит: Что значит «быть здоровым»? Это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А еще не сидеть на месте, больше и чаще двигаться. А знаете ли вы, что 5 минут утренней зарядки пробуждают организм, нормализуют давление, укрепляют сердце. Поэтому зарядка полезна и важна для всех людей, с самого раннего детства и до преклонного возраста. Зарядка это лучший способ получить заряд бодрости на целый день!

Для чего нужна зарядка
Это вовсе не загадка-
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать...

- Поэтому все вместе делаем со мной веселую зарядку.

(под музыкальное сопровождение дети выполняют различные виды ОРУ, упражнения на восстановление дыхания)

Учитель: Солнце, воздух и вода —
Наши верные друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть!

- Я думаю, все вы знакомы с этой поговоркой. Давайте подумаем, о чём эта поговорка и что означает?

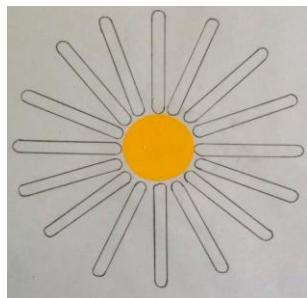
(ответы детей)

- Правильно ребята, солнце даёт свет и тепло. Солнце полезно для нашего здоровья. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих

лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. И первая наша с вами **станция «Солнце, воздух и вода»**

Эстафета «Солнышко лучистое»

(в колонну по одному, перед каждой командой лежат гимнастические, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты - поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча - "нарисовать солнышко").

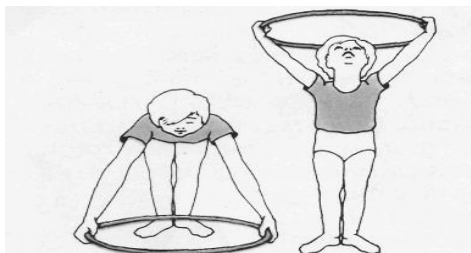


Айболит: Чтоб простуды не бояться,
Физкультурой надо заниматься.
И полезны нам всегда
«Солнце, воздух и вода!»

- Вода снимает дневную усталость и бодрит, вспомните бодрящий утренний душ. А еще вода замечательно поднимает настроение. С каким удовольствием мы плаваем и с какой радостью играем в игры с водой!

Эстафета «Летний душ».

(ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику)



Айболит: Воздух — природный фактор, с помощью которого можно закаляться так же, как и с помощью воды. Такие процедуры называются воздушными ваннами.

Чтобы укреплять здоровье с помощью воздуха, следует помнить правила:

1. летом окна в квартире должны быть открыты так, чтобы не было сквозняков;

2. зимой необходимо регулярно проветривать комнату;
3. спать желательно при открытой форточке;
4. уборка квартиры должна быть влажной;

Эстафета «Воздушный шарик»

(удерживая лбами воздушный шар и взявшись за руки, два участника команды бегут до финишной отметки и обратно, у линии старта передают эстафету следующей паре)



Учитель: Какие вы, ребята, молодцы! Как замечательно вы играли и соревновались.

(проигравшей команде в этом конкурсе можно предложить нарисовать на шарике смешные рожицы)

Ведущий: Мы продолжаем с вами путешествие по станциям здоровья.

- Пока наше уважаемое жюри подводит итоги испытаний, мы с вами немного отдохнем на **Станции «Пословицы и поговорки»**

- Друзья, предлагаю вам вспомнить пословицы и поговорки о здоровье.

(команды по очереди продолжают пословицы, за каждый правильный ответ 1 балл)

Чистота —(залог здоровья)

Здоровье в порядке —(спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров —(закаляйся)

В здоровом теле —(здоровый дух)

Здоровый хвалит пекаря(а хворый — лекаря)

Здоровья за деньги.....(не купишь)

Здоров — скачет.....(захворал — плачет)

Здоров будешь —(все добудешь)

Учитель:

Победа сама не придет никогда,

Победу в борьбе добывают.
В победу частицу большого труда,
Задор, мастерство дополняет.

И на сколько ваша команда сплоченная, дружная, организованная, мы сейчас с вами убедимся. **Эстафета «Мой весёлый звонкий мяч»**

(первый передает мяч над головой следующему, так до последнего участника, последний участник с мячом обегает команду и встает первым)



Айболит: Как мы уже говорили, что здоровье — это не только спорт, поэтому в следующем конкурсе мы потренируем свой мозг и займемся интеллектуальной деятельностью. Вам, ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете *хлопать*, если правило неверное, сразу *топайте*.

- садиться за стол с немытыми руками.
- есть быстро, торопливо.
- обязательно есть овощи и фрукты.
- после еды полоскать рот.
- за столом болтать, махать руками.
- тщательно пережевывать пищу.
- кушать только сладости.
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- перед едой надо всегда мыть руки.
- пищу нужно глотать не жуя.

Учитель: Наше уважаемое жюри просим вас подвести итоги испытаний.

Ведущий: А пока наше уважаемое жюри подводит итоги, я проведу игру для наших болельщиков, которые поддерживали свои команды.

(зал повторяет за ведущим слова и движения, движения соответствуют словам)

- Мы — веселые мартышки, мы играем громко слишком.
- Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем.
- Надуваем щечки, скачем на носочках.
- И друг другу даже языки покажем.
- Дружно прыгнем к потолку, пальчик поднесем к виску.
- Оттопырим ушки, хвостик на макушке.
- Шире рот откроем, гримасу все состроим.
- Как скажу я цифру три — все с гримасами замри.

Учитель: Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека, я надеюсь, что вы сегодня получили необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни и будете использовать их в повседневной жизни. Вы должны понять, как много значит здоровье в вашей жизни. Растите крепкими, здоровыми и сильными!

Хорошо быть человеком! Это сила на весь век!
Это знания и мудрость, это ловкость, быстрота!
Модным быть на день, на месяц,
А здоровым – навсегда!!!
Быть здоровым – это модно!!!
Быть здоровым – это классно!
Быть здоровым – не опасно!!!

- А здоровое поколение – это сильная страна!!!.
- Вот и подошли к концу ваши испытания. Спортивный праздник удался на славу! Все соревновались от души, потому и результаты хороши.

(в центр спортзала выходят дети)

- Для церемонии награждения я приглашаю председателя жюри.

*(подведение итогов соревнования, награждение команд)
(общая фотография на память)*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Мероприятия прошло на одном дыхании – все расходились в хорошем настроении, получили заряд бодрости и энергии и, конечно же, много полезной информации.

В условиях сегодняшней жизни, день здоровья в школе – это невероятно нужное мероприятие. Наша экология, мода на вредные привычки не способствуют поддержанию хорошего здоровья. Мы должны помочь понять детям, что здоровье – это действительно «наше сокровище»! Его нужно беречь и тогда оно будет передаваться по наследству.

Подвижные игры как важнейшее средство и метод физического воспитания сохраняют свое значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения.

Особое место занимают игровые соревнования типа эстафет, в которых участвуют двух и более команд. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия играющих - ценный воспитательный фактор. Трудно переоценить значение эстафет в развитии таких физических качеств, как ловкость, быстрота, скоростно-силовых качеств, совершенствования, координации движения, а так же в развитии смекалки и изобретательности.

Спортивные праздники, проводимые в школе, пользуются большой популярностью среди детей. Ребята предлагают новые конкурсы и эстафеты, охотно участвуют в изготовлении необходимого инвентаря и оформления зала. Праздник всегда проходит при полном зале.

Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. проф. Кофмана Л. Б.; авт.- сост. Погадаев Г. И., Никандрова М. Д. М.: физкультура и спорт, 2000. 496 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос. М.: Академия, 2004.480 с.
3. Учебно-методический кабинет www.ped-kopilka.ru