**Открытое мероприятие в начальной школе «День здоровья»**

**( 20018-20019 уч.год)**

**Провела: учитель начальных классов Либа М.В.**

**Цель:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:** создание положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Ход мероприятия:**

**Учитель:**

***Приветствуем всех, кто время нашел***

***\И в школу на праздник здоровья пришел!***

**Здравствуйте! Сегодня наш праздник посвящается всему, что связано со здоровьем. Как заниматься**[**спортом**](http://www.zatebya.ru/)**и физкультурой, соблюдать гигиену, закаляться, умело отдыхать и хорошо трудиться.**

**- Но что же значит слово здоровье?**

**Ученик:**Здоровье – это когда тебе хорошо!

**Ученик:** Здоровье – это когда ничего не болит!

**Ученик:**Здоровье – это красота!

**Ученик:** Здоровье – это сила!

**Ученик:** Здоровье – это гибкость и стройность!

**Ученик:** Здоровье – это выносливость!

**Ученик:** Здоровье – это гармония!

**Ученик:** Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

**Ученик:**Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 5 этаж!

**Ученик:** Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

**Ученик:** Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

**Учитель:  Ребята, вы все правы. “Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.**

**Учитель: Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают все.**

**Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Ученик:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

**Ученик:**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**5 Ученик:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

**Ученик:**

Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить –

Научись его ценить!

**Учитель:**Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки. Для чего нужна зарядка?

*Звучит музыка «Смешной человечек» выезжает на велосипеде веселый гном.*

***Гном:*** Подождите, подождите! Ой-ой! Опоздал.

*Достаёт подушку. Обвязывает голову и ложится на подушку, стонет.*

***Учитель:*** Гном, ты чего это разлёгся? Вставай! У нас спортивный праздник, а ты лежишь!

***Гном:*** Я опоздал! Я так спешил, торопился, и наверное заболел. И никто меня уже не вылечит.

***Учитель***: Ребята, что же делать? А, я знаю, Гному может помочь вот такая большая конфета. *Отдаёт Гному конфету.*

***Гном:*** Ой, полегче стало!

***Учитель:*** Ну раз тебе полегчало, рассказывай, что с тобой приключилось. Почему у тебя в рюкзаке столько вещей?

***Гном:*** Я узнал, что сегодня у ребят спортивный праздник, и решил прийти к ним. А у меня на крыше чего только нет для этого праздника! Я всего набрал и принёс, но так спешил, так устал, что стало плохо.

***Учитель:*** А скажи-ка, Гномик, нам, чем ты занят по утрам?

***Гном:*** Я ребята, долго сплю, до обеда я храплю.

***Учитель:***

Расскажи нам по порядку.

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою закаляешься?

***Гном:***

Нет! Зарядки –то ребята, я не делал никогда.

Закаляться? Страшно братцы: ведь холодная вода!

Может средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать, От других не отставать!

***Учитель:***

Есть такое средство, есть!

Сладостей поменьше есть!

Утром долго не валяться,

физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать!

Душ холодный принимать!

.

***Ребята:*** Ничего не бойся Гном, ты же не трусишка! Рядом с нами ты в вставай, всё за нами повторяй!

Учитель командует: “На зарядку - становись!” и Гном вместе со всеми учащимися, педагогами выполняет комплекс утренний зарядки.

**Комплекс ОРУ в движении.**

**Все:** Здоровье в порядке –

             Спасибо зарядке!

**Учитель:**Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются [**спортом**](http://festival.1september.ru/articles/615091/).

[***Спорт***](http://festival.1september.ru/articles/615091/)*, ребята, всем нам нужен.*

*Мы со спортом крепко дружим!*

*Спорт – помощник!*

*Спорт – здоровье!*

*Спорт – игра!*

*Всем физкульт – ура!*

**Ученик :** Вы размялись хорошо –

Праздник веселей пошел,

Ждут вас новые заданья

Непростые испытанья.

**Ученик:** Эй, команды смелые,

Дружные, умелые

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите.

**Учитель:** - Встречаем наши команды!

(Команды строятся в 2 колонны).

Командам приготовиться к приветствию!

Капитан 1 команды: Наша команда: **«Смешарики»!**

Наш девиз:

***«Чтоб расти и закаляться***

***Будем спортом заниматься!»***

Капитан 2 команды: Наша команда: **«Смайлики»!**

Наш девиз:

***«Используй ловкость и настрой***

***Победа будет за тобой!»***

**Учитель:** - Оценивать ваши успехи будет жюри. (Представление жюри)

Дети! Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

**Отгадайте загадку:**

Он и круглый, он и гладкий,

Очень ловко скачет.

Что же это?

Дети: Мячик!

**Эстафета «КЕНГУРУ».**

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

(Побеждает команда, первой закончившая эстафету.)

**Эстафета «ЗОЛУШКА».**

“Золушка” - на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут раскладывают все кубики по 1 в кружок. и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т.д., пока не соберут все кубики.

**Учитель**: - Пока жюри подводит итоги 2 конкурсов, а команды отдыхают, проведем игру **«Это я, это я, это все мои друзья».**  Внимательно слушайте мои вопросы и если вопрос о вас, вставайте и отвечайте - «это я, это я, это все мои друзья», если нет, то сидите молча.

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

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 не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Кто – поел и чистит зубки

Ежедневно, дважды в сутки?

Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

**Учитель:** Слово предоставляется жюри.

(Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

**Эстафета «Переправа».**

Бежит к стулу первый игрок, берет обруч, возвращается к команде и за обруч хватается второй игрок, они бегут вместе и т.д.

**Учитель :** По тропе идут туристы

За спиной у них рюкзак.

А спортсмены-финалисты

Обгоняют их вот так.

**Эстафета «Туристическая тропа».**

(По сигналу дети одевают рюкзак, бегут до ориентира змейкой, обегая кегли, пролезают через обруч, останавливаются около стула, достают из рюкзака скакалку, делают 3 прыжка и возвращаются обратно. Передают рюкзак следующему. Побеждает команда, первой закончившая эстафету).

**Учитель :** - Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из наших команд победил, проверим вашу сообразительность.

**Доскажи пословицу.**

- Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый …(дух)

Курить – здоровью …(вредить)

Быстрого и ловкого болезнь не … (догонит)

Здоровья не … (купишь)

**Загадки:**

Ребята, а знаете ли вы, что помогает спортсменам стать такими ловкими, сильными? А вот отгадайте.  
 Бьют его, а он не плачет,  
 Веселее только скачет. (Мяч).  
  
Я – веревка – погонялка,  
Все со мной играют.  
Даже всякий забияка  
И тот меня знает. (Скакалка).  
  
Два березовых коня  
Через лес несут меня.  
Кони эти – рыжи,  
А зовут их… (Лыжи).  
  
Мчусь, как пуля, я вперед,  
Лишь поскрипывает лед,  
Да мелькают огоньки. Кто несет меня? (Коньки).

Ты идешь с друзьями в лес,

А он на плечи тебе влез.

Сам идти не хочет,

Он тяжелый очень

(Рюкзак)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча:  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
Дождик теплый, подогретый,  
На полу не видно луж…  
Все ребята любят … (душ)

Хвостик из кости,  
На спинке щетинка. (зубная щётка)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не лениться. (мыло)

Просыпаюсь рано утром  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю … (зарядку

**Учитель:** Для подведения итогов праздника командам построиться.

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

**Для подведения итогов слово предоставляется жюри.**

Отдохнули мы на славу

Победили все по праву

Похвал достойны и награды

И мы медали вручить вам рады!

Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.

**Ученик:**

Всем спасибо за внимание  
За задор и звонкий смех.  
За огонь соревнования  
Обеспечивший успех.  
Ученик**:**

Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим всем – до свиданья,  
До счастливых новых встреч!

Ученик

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом очень дружим

Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно!

***Учитель:*** Ну ребята тренировку провели вы очень ловко!

Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”.