## Тематический план недели с 14.11.16г - 18.11.16г. По теме: «В здоровом теле – здоровый дух».

Дата	мероприятия	участники
14.11.16	Открытие недели. Видеоролик «Здоровая семья, залог здоровья детей».	1 — 4 класс.
16.11.16	Веселые эстафеты.	1 — 4 класс
18.11.16	Викторина « Мы за здоровый образ жизни» Закрытие недели. Награждение.	2- 4 класс
14.11 17.11	Принимаются газеты, ребусы, кроссворды.	1-4 класс

# Спортивно-развлекательная программа: «Веселые эстафеты».

**Цель:** Способствовать сохранению и укреплению физического и психологического здоровья.

**Задачи:** Развивать навыки двигательной активности, координации движений; ловкость, быстроту реакции, внимание.

Отработка навыков коммуникативного поведения.

Обучение коллективному взаимодействию детей, пропаганда здорового образа жизни.

Форма проведения: Спортивно – развлекательная программа.

Оборудование: обручи, мячи, кегли, скакалки, мешочки.

Место проведения: спортивный зал

Ход занятия.

Организационный этап.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались на нашем спортивном зале, чтобы показать какие мы сильные, смелые и ловкие. И в этом нам помогут команды четырех классов. Ведь недаром говорят: "В здоровом теле, здоровый дух!"

#### Актуализация темы.

Дорогие ребята! Давайте познакомимся (подходит то к одному, то к другому участнику). Если я буду так со всеми знакомиться, то у нас уйдёт много времени. Давайте знакомиться по-другому. Как только я скажу: "Раз, два, три — своё имя назови!", вы громко скажете, как вас зовут. Внимание! Раз, два, три — своё имя назови! (Дети громко называют свои имена)

Теперь мы знакомы и можем начинать наше занятие. Если хочешь быть здоровым, Ловким, быстрым, сильным, смелым. Научись любить скакалку, Мячик, обручи и палку. Никогда не унывай Дух и тело закаляй. Вот

здоровья в чём секрет. Всем вам шлём физкульт - привет. - Пусть жюри весь ход сраженья. Без промашки проследит Кто окажется дружнее. Тот того и победит.

На нашем занятии присутствует уважаемое жюри.

Команды выстраиваются колоннами перед стартовой линией.

#### Поменяй местами

На расстоянии нескольких метров от линии старта судья кладёт на землю обруч, в внутрь которого помещает футбольный мяч.

По сигналу судьи участник, стоящий первым в колонне с кубом в руках, бежит к обручам, кладёт в него куб и забирает мяч. После этого он бежит к колонне и передаёт мяч следующему участнику, стоящему за ним в колонне. Игрок (второй) бежит с мячом в руках к обручу, забирает из него куб, а мяч оставляет. Затем этот участник возвращается к остальным игрокам и отдаёт куб следующему игроку, который стоит третьим в колонне. Данный игрок повторяет действия первого участника, а участник, который оказался четвёртым в колонне повторяет действия игрока, который занимал в шеренге вторую позицию, и т.д.

#### Веселая пара

И ещё один конкурс, в котором участвуют пары игроков: два участника становятся спинами друг к другу и крепко сцепляют руки. До финиша им необходимо добраться быстрее участников другой команды, но передвигаться они могут только боком и, ни в коем случае, не расцепляя руки.

#### Репка

Для эстафеты необходимо сформировать две команды. Каждому из игроков выдается роль: дедки, бабки, внучки, Жучки, кошки и мышки. Игроки обеих команд выстраиваются в колонну по одному, а на противоположной от них стороне ставятся стульчики, на которых сидит ребенок – репка.

Затем по сигналу ведущего каждый первый игрок каждой команды (дед) бежит к репке, огибает ее и возвращается к команде. Затем за него цепляется (за пояс) следующий участник — бабка и уже вдвоем они бегут к репке и назад, к ним присоединяется Жучка и т.д. В конце концов, когда в колонне оказывается мышка, репка должна схватить ее за пояс и все вместе должны добежать до финиша. Если в процессе бега строй размыкается, игроки должны повторить круг с последним участником повторно.

Побеждает команда, которая первой вытянула репкой.

#### Снайпер

Около конуса каждой из команд стоят в линию три кегли, и лежат три теннисных мяча.

Задача: Попасть в цель - выбить кеглю от начерченной разметки, обратно возвращаемся бегом. (Три мяча - три попытки).

Скакалочка-выручалочка

Командам выдается по одной скакалке, и, напротив, около конуса кладется мяч. Задача: Пропрыгав через скакалку до конуса оставляем её там и обратно возвращаемся с ведением мяча. Следующий игрок бежит с ведением мяча до конуса, оставляет мяч, берет скакалку, обходит конус и обратно возвращается прыжками через скакалку.

#### Эстафета "Пролезь через обручи"

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 метров напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 метров - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки обегают мяч и возвращаются на своё место. Игру продолжает следующий ребёнок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

#### «Прыгунки»

По сигналу каждый участник исполняет прыжок. Отталкиваясь двумя ногами. Первый прыгает второй встаёт на то место до которого прыгнул первый. Прыгает второй. Когда все участники прыгнут измеряется всю длину прыжков.

#### «Эстафета с обручами»

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20

- 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч до линии и вернуться обратно. И передать обруч своему товарищу.

#### «Эстафета с остановками»

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию. В любой момент ведущий может подать сигнал. Игроки должны принять упор лежа. При повторном сигнале эстафета продолжается.

#### Подведение итогов соревнования «Весёлые эстафеты».

За каждую победу команда получала призовой балл. Определяем, какая команда одержала больше побед, набрала больше баллов. Слово жюри.

#### Викторина «Мы за здоровый образ жизни».

**Цели:** Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

#### Задачи:

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: классная комната.

Время проведения: 40 минут.

Возраст: 1-4 классы.

Участвуют 2 команды по 10 человек.

#### Содержание викторины

#### "Название" (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

#### **"Дай ответ" (по 2 балла за ответ)**

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 3) Кто такие "моржи"? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями микробы, можно заболеть).
- 5) Назовите зимние виды спорта?
- 6) Назовите летние виды спорта?
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

#### 3. "Угадай-ка" (по 2 балла за ответ)

#### Загадки о спорте и здоровье.

- 1) Его бьют, а он не плачет, Веселее только скачет. (Мяч)
- 2) Два колеса подряд, Их ногами вертят. (Велосипед)
- 3) Михаил играл в футбол

И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто, Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (водопровод).

## 4. Ответьте на вопросы: На слайде. Смотреть презентацию.

- 1. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, **мясо**, колбаса, сардельки)
- 2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, **кефир**,мороженное, масло)
- 3. Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии. (апельсин, **яблоко**, груша, мандарин)
- 4. *Какой* фрукт полезно употреблять во время простуды? (слива, яблоко, **лимон,** банан)

- 5. В каком из этих овощей много фермента роста- каротина? (лук, огурец, картофель, **морковь**)
- 6. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, **творог)**

#### 5. Конкурс "Анаграммы" На листочках

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ- ФИЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ- ЗАРЯДКА

ЛКАЗАКА- ЗАКАПКА

ЕНГИАГИ- ГИГИЕНА

**ЛКАПРОГУ**- ПРОГУЛКА

6. Собери пословицу. На листочках.

ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ - **(ЗДОРОВЫМ БЫТЬ)** 

КТО АККУРАТЕН - (ТОТ ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ - (ДОРОЖЕ ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ **(ОПРЯТНЫМ)** 

### 7. Конкурс "Загадки – помощники гигиены"

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

2. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам. (зубная щётка)

3.Только ей судья кивнёт

По бревну скакать начнёт!

С длинной ленточкой попляшет

С брусьев ножками помашет

А потом попьёт воды

И ждёт оценок за труды. (гимнастка)

4. Есть лужайка в нашей школе

А на ней козлы и кони

Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут

В школе кони и лужайка,

Что за чудо угадай-ка? (спортзал)

5. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! (баскетбол)

6.10 плюс один кого-то

Мяч хотят загнать в ворота

А 11 других

Не пустить стремятся их. (футбол)

7.3елёный луг,

100 скамеек лишь вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ

На воротах этих

Рыбацкие сети. (стадион)

8. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. (фигурист)

9. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник)

10.Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище. (щётка)

Наша викторина закончилась. Жюри подсчитывает баллы.