Здорова сім’я – здорова держава

 Підготувала:

вихователь ТДНЗ№14

Питель Г.М.

 Тернопіль 2013 р.

*Мета:* Вчити дітей здорового способу життя. Формувати навички доброзич­ливого спілкування з людьми. Виховувати потребу займатися фізкультурою і спортом заради зміцнення здоров’я.

Свято проходить у спортивному залі. На центральній стіні плакат “Здоров’я сім’ї - здоров’я держави”. По обидва боки від плаката — українські народні загадки, при­казки, прислів’я про людину та її здоров’я: “Не золото, а найдорожче” (здоров’я), “Хто родився, а не вмирає?” (рід людський); “Чого хочеш — не купиш, а що хочеш продати - не продаси” (здоров’я, хвороби); “Здоровий не знає, який він багатий”; “Найбільше щастя у житті — здоров’я” і т.п. Під стінами розміщені лавки для учасників, вболівальників і гостей.

Звучить весела мелодія. На середину залу, хором декламуючи речівку, виходять діти з обручами і скакалками.

Прокидаємося вранці,

Жваво робимо зарядку,

Любим спорт і фізкультуру,

Прагнем завжди до порядку.

Стають у широке коло, в центрі якого фізкультура.

1. дит. Всюди друзів ми знаходим,

З ними як одна сім’я,

Але нам без друга-спорту Не прожити ані дня.

1. дит. Щоб струнким ти зріс і сильним,

Навчись обруча крутити,

Легко, спритно і красиво Вправи з ним щодня робити.

1. дит. Ось — червоний, жовтий, білий,

Хочеш — синього бери.

Руки вправо, руки вліво —

Разом з нами повтори.

1. дит. Плиг та скік! Так щодня

Ти скачи, мов зайченя,

Вибігай, дружок, мерщій,

Покажи стрибок нам свій!

дит. Скаче жабенятко,

Ква-ква-ква!

Плаває качатко,

Кря-кря-кря!

Плита цапенятко,

Ме-ме-ме!

А за ним ягнятко,

Бе-бе-бе!

Всі разом: Весело змагаються,

Спортом всі займаються!

До залу входить лікар Айболить в оточенні звірят (діти в костюмах зайчика, ли­сички, ведмедика і т.д.). У руках у нього великий бутафорний термометр і аптечка.

Лікар Айболить: Здрастуйте, діти!

Діти: Здрастуйте!

Л.А.: Здоров’я в порядку?

Діти: Спасибі зарядці!

Л.А.: Сьогодні вранці до мене зателефонували звірята, щоб я поспішив їх від зас­туди лікувати. Але, проходячи біля вашої школи, почув, що першокласники проводять свято здоров’я. Зрадів я цій події і прийшов спершу до вас, щоб всіх оглянути і пере­конатись, що ви здорові і до змагань готові.

Діти: Всі здорові і до змагань готові!

Л.А.: Зараз перевірю. А скажіть-но мені, будь-ласка, чи дізналися ви на заняттях валеології, що є показниками фізичного здоров’я людини?

Діти: Дізналися!

Л.А.: Тож хочу послухати і переконатися, що ви добре все запам’ятали.

Учень: Показниками фізичного здоров’я людини є: стан органів і систем людсь­кого організму, температура тіла, частота пульсу, тиск крові.

Л.А.: Вірно, молодці! А чи знаєте, діти, чим визначається духовне здоров’я люди­ни?

Учень: Знаємо! Це добре спілкування з людьми, які нас оточують!

Л.А.: Молодці! Прошу всіх рівненько стати,

Все, що накажу — робити:

* Всі дихайте...
* Не дихайте...
* Все в порядку, спочивайте...
* Дружно руки підіймайте...
* Все прекрасно, — опускайте...
* Нахиліться..., розігніться...
* Станьте прямо..., усміхніться...

А тепер зроблю ще одну процедуру —

Всім поміряю температуру.

Лікар Айболить своїм термометром міряє дітям температуру.

Л.А.: Чудово! Оглядом я задоволений,

Бо ніхто з дітей не хворий,

Всі веселі і здорові,

До змагань усі готові!

Лікар Айболить прощається з дітьми і поспішає лікувати хво­рих звірят.

Фізкультурник: Вправи фізичні почати пора.

Нумо усі дзвінко скажем:

“Фізкульт!”

Діти: “Ура!”

За командою вчителя фізкультури діти виконують вправи з об­ручами і скакалками.

Вихователь: 3 давніх-давен український народ найголовнішою цінністю в житті вважав здоров’я. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров’я: “Здоровенькі були!”, “Дай, Боже, здоров’я!”, “Доброго вам здоров’я!”, “Здрастуйте!”, “Бувай- те здорові!”, “Йдіть здорові” і т.п.

Ще з часів Київської Русі чільне місце у формуванні здорової нації відводилось фізкультурі і спорту. Вершиною національного фізичного виховання, самовдосконалення тіла і духу була епоха Запорізької січі. Тут сила і витривалість, тілозагартування у повсяк­денному житті і військових справах відбувалися в постійних іграх, забавах, танцях, змаганнях, вправах.

До залу заходять два чоловіки (дідусі або тати) в костюмах запо­різьких козаків.

Перший козак:

Здоровенькі були, любі друзі!

Здоровенькі були!

Правда, чудова ця фраза?

Вона нас зближує з вами одразу,

Сьогодні, гадаєм, якраз буде вчасно,

Щоб був у нас дійсно чудовий настрій.

Упоравшись з ділом, хіба нам не варто Зустрітися з грою, змаганнями, жартом?

Другий козак:

Ось і настав чудовий день,

Повен сонця і пісень,

Повен пахощів для друзів,

Набраних в квітучім лузі.

А для сміху і добра Вигляда весела гра.

Показати хочем нині,

Як колись на Україні Гарцювали козаки.

Перший козак:

То ж запрошуємо всіх бажаючих членів класної родини до участі в козацькій естафеті. Тут ми поміряємося силою, позмагаємося у швидкості, спритності, витривалості.

Другий козак:

Увага! Дві команди з однаковою кількістю гравців, вліво і вправо від мене шикуй­ся! Команди, уважно послухайте умови козацької естафети.

Пояснює, що естафета буде проходити в чотири етапи і командам будуть запропоновані ігри для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості.

І етап. Гра “Вивести з рівноваги” **(для розвитку сили у дітей).**

Однакова кількість гравців (2-3) з обох команд стають один за одним обличчям до центру. Той, хто стоїть позаду, захоплює партнера на рівні пояса, зачепивши руки в гачок. А той, хто стоїть першим, обома руками охоплює руку ведучого-козака, що стоїть у центрі між командами. За сигналом кожна команда намагається вивести ведучого козака з рівноваги. Перемагає та команда, яка виведе козака з рівноваги у свою сторо­ну. Гру повторити 2-3 рази.

Ігри “Перетягування канату”, “Піднімання гир” (длярозвитку сили).

1. *етап. Гра “Жабка-скрекотуха”* (для розвитку швидкості у дітей і дорослих).

На підлозі креслять велике коло. Усі гравці набирають положення присіду, упира­ються руками в підлогу. Так само, але за лінією намальованого кола, розташовуються двоє ведучих. За сигналом ведучі по черзі поштовхом рук і ніг (“жабкою”) встрибують у коло і намагатися поквапити будь-кого з гравців, які тікають від них. Поквачений гравець стає новою “жабкою” і ловить інших гравців. Перемагає той, кого поквапили останнім.

Правила: під час гри нікому не дозволяють сидіти, віднявши руки від підлоги; пересуватися вперед і назад можна тільки поштовхом двох ніг.

1. етап. “Естафета стрибка” **(для розвитку спритності).**

3-4 сімейні команди з однаковим числом гравців шикуються у колони по одному за лінією старту. Інтервал між ними — 2-3 м. На відстані 10 м перед кожного з них кладуть по набивному м’ячу. Направляючі затискають між ногами (вище колін) на­бивний м’яч. Потім за сигналом стрибають на двох ногах до покладеного набивного м’яча й повертаються назад, передають затиснутий між ногами м’яч наступному гравцеві і стають у кінець колони. Те саме робить другий і т.д. Виграє та сімейна ко­манда, яка швидше закінчить гру.

Правила: Якщо м’яч упав, його знову затискають ногами й продовжують гру.

1. *етап. Гра “Стрибуни”* (для розвитку витривалості).

Сімейні команди шикуються у колони по одному за стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, а у зворотному напрямку — на іншій. Перемагає та сімейна команда, яка першою фінішує з меншою кількістю поми­лок.

Перший козак: Молодці! Оце так порадували козацьку душу, бо з честю впора­лись з усіма завданнями козацької естафети і не посоромили звання нащадків славних українських козаків.

Другий козак: Ростіть здоровими, загартовуйте тіло і душу та будьте готові до різноманітних життєвих випробувань.

Перший козак: А на прощання заповідаємо вам любити Україну, вивчати її історію і примножувати її славу.

1. дит. Про минуле пам’ятати Хочемо пообіцяти.

З давніх-давен і донині Знати історію Вкраїни.

1. дит. Вдома прибирати, в класі,

Щоб хвалити мама й тато.

Будем вчитись, працювати,

Тіло й душу гартувати.

1. дит. Мій тато каже, що найбільше щастя у житті —здоров’я. А ще він каже, що здоров’я не купиш ні за які гроші.
2. дит. А моя матуся теж завжди каже: “Здоровий не знає, який він багатий. А коли я не слухаюсь, вона говорить: “Хто добрих людей не слуха, той потім на пальці дмуха, та пізно!”

Вихователь: Так, дітки. Добре кажуть ваші батьки, бо фізичне і духовне здоров’я для людини було і є найціннішим скарбом. Всі люди хочуть бути здоровими. Навіть ті, яким випало народитись із слабким фізичним здоров’ям, завдяки сильній волі можуть зміцнити його. Прикладом цього можуть стати для вас видатні діячі свого часу: О.В.- Суворов, Олександр Македонський, Тюрен, Наполеон Бонапарт.

Пам’ятайте, що рости здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури в школі, заняття у спортивних секціях, ігри та забави на свіжому повітрі, а найбільше — здоровий спосіб життя у ваших сім’ях.