бюджетное образовательное учреждение дополнительного

образования детей города Омска

"Городской детский (юношеский) центр»

**ПРОЕКТ**

**«Омск. Спорт. Детство»,**

**посвященный 305-летию г. Омска**



**Спортивный праздник «Растем здоровыми»**

**разработала:**

педагог дополнительного образования

Л. С. Черданцева

Омск, 2021

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

**Задачи**: развивать физические качества; пропагандировать значение здорового образа жизни; прививать основы культуры здоровья.

**Ход мероприятия.**

*(Дети под музыку «Если хочешь быть здоров» В. Соловьев-Седой и В. Лебедев-Кумач. заходят в зал.)*

Праздник Спорта и Здоровья начинаем мы сейчас!

Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!!!

Подружившись с физкультурой, гордо смотрим мы вперед!

Мы не лечимся микстурой – мы здоровы целый год!!!

Дети, наш праздник посвящен Всемирному Дню Здоровья.

Я предлагаю отправиться в сказочный лес и познакомиться со зверушками, которые совсем не знают, что такое здоровый образ жизни. Готовы отправиться в путь? А едем мы туда на волшебном поезде.

*( двигаясь под музыку, дети имитируют движения)*

 Вот мы с вами оказались в волшебном лесу. Давайте посмотрим, кто здесь живет.

*(заходит ребенок в шапочке Волка)*

**Волк:** У-у-у! У-у-у!

Надоело на луну

Выть с утра до ночи-

Больше нет мочи!

Где же мне здоровья взять,

Чтоб скорей спортсменом стать,

Чтоб на первенстве на летнем

Место первое занять?

Не волнуйся, Волк, мы тебе поможем. Слушай наши советы.

**1 ребенок:**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**2 ребенок:**

Следует, волк, тебе знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться-

На зарядку становиться!

**3 ребенок:**

Чистить зубы, умываться,

И по - чаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 ребенок:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**5 ребенок:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

**6 ребенок:**

Вот и добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить-

Научись его ценить.

Ребята, а какие пословицы и поговорки про здоровье вы знаете?

1. В здоровом теле – здоровый дух!

2. Где здоровье - там и красота.

3. От здоровья не лечатся.

4. Береги платье снова, а здоровье смолоду.

5. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

6. Если хочешь быть здоров - закаляйся!

7. Здоров будешь – все добудешь.

8. Здоровье за деньги не купишь.

9. Здоровье дороже богатства.

10. Крепок телом – богат и делом.

Молодцы ребята! Ты, волк, понял, что здоровье – это самое главное и беречь его надо смолоду!

Дети, в круг скорее становитесь,

И разминкой вы займитесь.

А, ты, волк, не ленись, не зевай

И за нами повторяй!

*Разминка «Малышарики»*

Еще мы очень любим играть. Играть нам не лень, мы б играли целый день. Сколько здесь корявых пеньков, давайте используем их в игре.

*Игра «Корявые пеньки»*

Считалкой дети разбиваются на две команды. Дети первой группы рассаживаются на корточки, разведя руки в стороны. Они будут изображать «корявые пеньки». Задача второй группы – свободно бегать между «корявыми пеньками» и перескакивать через них, стараясь делать это так ловко, чтоб «пеньки» не захватили их своими «сучками».

Волк!

Чтоб всегда быть в форме,

Ты советы помни:

Нужно спортом заниматься

И с рожденья закаляться!

Нам пора на другую поляну – и поедем мы туда на машине. Занимайте скорее места!

*( под музыку, имитируя движения, дети двигаются)*

Вот мы и приехали. Вы хотите узнать, кто здесь живет? Тогда тихонько слушайте и смотрите…

*(заходит ребенок в шапочке Лисы)*

**Лиса:**

Вот и утро наступило-

Завтракать уже пора!

Соберу, пожалуй, ягод

С ежевичного куста!

А нужно ли ягоды мыть?

Ведь на ягоде опасные

Микробы могут быть?

Чепуха! И так наемся!

Вот и все! Теперь я сыта!

Ой-ой-ой! Мне стало плохо,

У меня живот болит! (хватается за живот)

Дети, как избежать неприятностей во время приема пищи? Лисичка, мы тебе покажем игрогимнастику, которая поможет более ответственно относиться к своему здоровью.

*Пальчиковая гимнастика «Чистые руки» (Н.Белокурова)*

Мы микробов не боимся (грозят пальцем),

Нам микробы нипочем!

(ударяют указательные пальцы друг о друга.)

Руки мы помоем чисто

(«моют» одну руку о другую),

Друг о друга их потрем! (трут ладоши.)

Полотенцем чистым-чистым

Вытираем раз и два!

(мягкие движения руками снизу вверх.)

Вот и все, теперь и кушать

Нам пора, нам пора! (хлопают в ладоши.)

Ребята, поможем лисичке собрать ягоды?

*Игра «Собери ягоды»*

На пол рассыпаются пробки от пластиковых бутылок - это ягоды. Дети встают на четвереньки и зацепив их между пальцев рук, переносят в корзинки.

Как много ягод собрали! Давайте их перенесем в нору к лисе.

*Игра « Перенеси ягоды»*

Дети делятся на две команды. В руках у капитанов ракетки. По сигналу бегут первые участники и на ракетку кладут горсть пробок. Возвращаются обратно, высыпают крышки в корзинку и передают эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, которая все быстрее перенесет.

До свидания, лиса. Будь здорова!

Нам пора на следующую полянку и полетим мы туда на самолете. Полетели.

*( дети бегут, имитируя движения)*

Вот мы и оказались на лесной опушке. Сколько препятствий возникло на нашем пути. Нужно их преодолеть.

*Игра «Преодолей полосу препятствий»*

Дети ползут по прямой дорожке на четвереньках, переползая два бревна. Затем под дугами ползут по-пластунски и прыгают из обруча в обруч.

Вот мы и на зеленой лужайке. Как здесь просторно! Поиграем?

*Игра «Пустое место»*

Выбирается водящий. Дети становятся в круг, положив руки на пояс -получаются окошки. Водящий ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу.

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим наперегонки»,- и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу остается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу; опоздавший становится водящим.

Ой, кто-то рычит.

*(заходит ребенок в шапочке Медведя)*

**Медведь**: Р-р-р!

У меня печальный вид,

Голова с утра болит.

Я чихаю, я охрип,

У меня наверно грипп?

Капли горькие, микстуру

Нужно будет пить?

Дети, как нужно лечиться от простуды?

А мы тебя, Мишка, научим самомассажу. Смотри и запоминай.

*Самомассаж «Чтобы горло не болело»*

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело ( поглаживание горла сверху-вниз).

Чтоб не кашлять, не чихать

Носик будем растирать (указательными пальцами растирают крылья носа).

Лоб мы тоже разотрем-

Ладошку держим козырьком (растирают лоб).

Вилку пальчиками сделай

И за ушком растирай (разводят указательный и средний пальцы, растирают за и перед ушами).

Знаем, знаем - да, да, да!-

Нам простуда не страшна (потирают ладони).

Теперь все послушайте советы доктора Айболита.

*(выходит ребенок в костюме Айболита)*

**Айболит:**

Чтоб микробов победить и температуру сбить,

Нужно чай с малиной пить и больного уложить.

Мед поможет с молоком, теплым и приятным,

И накройтесь потеплей одеялом ватным.

Сон при гриппе – лучший лекарь, также теплое питье.

Следует ходить в аптеку – витаминов там полно.

Витамины есть во фруктах, ягодах и овощах,

Ешьте их как можно больше. Разобьем микробы в прах!

Доктор Айболит, мы будем помнить твои советы, и выполнять их.

Здоровый образ жизни
Мы в садике ведем!
Становимся стройнее,
И краше с каждым днем!
Полны мы оптимизма,
Всем истину открыть:
Здоровый образ жизни
Нам помогает жить!

Вот и закончилось путешествие по волшебному лесу. Нам пора домой.

*(Дети под музыку «Если хочешь быть здоров» выходят из зала.)*