

ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ

ДЕРЖИМ КУРС НА ЗДОРОВЬЕ

О полезных привычках

Для детей 7—9 лет

В весёлой игровой форме рассказать ребятам о важности физкультуры, спорта и активного образа жизни смогла **Галина Петровна ЩИГОЛЕВА**, ведущий библиотекарь Орловской детской библиотеки имени М.М. Пришвина.

ПОДГОТОВКА

Оформляется выставка литературы, посвящённой физкультуре, здоровому образу жизни и питанию.

Можно украсить помещение воздушными шарами, плакатами, рисунками и т. д.

МАТЕРИАЛЫ и ОБОРУДОВАНИЕ

Аудиосистема, весёлая фоновая музыка. Костюм и (или) маска для Мишки. Свисток, скакалки, флажки или сигнальные конусы.

Спортивные сувениры (вымпелы, значки и т. п.).

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

ВЕДУЩИЕ (1) и (2),
МИШКА, ЧТЕЦЫ (1) и (2).

(По задорную музыку входит Ведущий.)

ВЕДУЩИЙ (1): Здравствуй, ребята! Приятно видеть столько людей, которым небезразлично их здоровье! И это правильно, что вы с детства заботитесь об этом. В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». А что это означает? (Ответы детей.)

ВЕДУЩИЙ (2): Правильно! Человек рождается слабеньким

и здоровеет постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу. Поэтому очень важно с самого раннего возраста заботиться о нём, укреплять организм круглый год — и во время учёбы, и во время отдыха.

ВЕДУЩИЙ (1): Итак, вы хотите быть здоровыми? (Ответы детей.) Наше сегодняшнее мероприятие называется «Держим курс на здоровье». А насколько сильно вы хотите быть здоровыми?

ВЕДУЩИЙ (2): Это мы узнаем, проведя весёлые старты! Крикнем громко, детвора, наш привет «Физкульт... Ура!»

ВСЕ (хором): Ура!

ВОЛШЕБНАЯ ЗАРЯДКА

(Выходят Чтецы (1) и (2), девочка и мальчик.)

ЧТЕЦ (1):

Солнце, воздух и вода —
Наши верные друзья!
Занимайся физкультурой,
Будешь ты здоров всегда!

ЧТЕЦ (2):

Мы зарядкой заниматься
Будем чаще по утрам,
Чтобы реже обращаться
За лечением к докторам.

ВЕДУЩИЙ (1): Совершенно верно, дорогие дети! Как вы, конечно же, знаете, физическая культура — это не только предмет школьной программы и не просто весёлые упражнения, подвижные игры и т. п.

ВЕДУЩИЙ (2): Физкультура — это удивительное явление мирового масштаба, настоящее волшебное средство, которое слабых делает сильными, вялых — бодрыми, неловких — ловкими!

(Чтецы исполняют стихотворение В.И. Викторова «Раз! Два!».)

ЧТЕЦ (1):

Не надо бояться,
Что будут смеяться!

ЧТЕЦ (2):

Зарядку свою не бросай никогда!

ЧТЕЦ (1):

Лишь тот, кто не плачет,
Добьётся удачи...

ЧТЕЦ (2):

Ничто не даётся легко, без труда!



ЧТЕЦ (1):

Ведь хорошо здоровым быть.

ЧТЕЦ (2):

Не надо к докторам ходить.

ЧТЕЦ (1):

Будь со спортом неразлучен!

ЧТЕЦ (2):

Ведь в мире нет рецепта лучше.

ЧТЕЦЫ (хором):

*Проживёшь ты много лет
Без болезней и без бед!*

СПОРТИВНЫЙ НАСТРОЙ

ВЕДУЩИЙ (1): Знаете ли вы, ребята, что означает слово «спорт»? *(Ответы детей.)* Откуда оно взялось, как попало в наш язык и чем, кстати, отличается спорт от физкультуры? *(Ответы детей.)* Ничего, сейчас мы вам расскажем.

ВЕДУЩИЙ (2): Есть несколько версий происхождения слова «спорт». Одна из них — это производное от английского «disport», то есть «игра», «развлечение».

ВЕДУЩИЙ (1): А вот другая версия. Слово «спорт» появилось на свет благодаря докерам, портовым грузчикам Франции. Есть такое французское слово «дэ порте», что в переводе значит «сбрасывай груз».

ВЕДУЩИЙ (2): Докеры его употребляли в том смысле, что пора заканчивать работу. Наверное, обе эти версии имеют право на жизнь, ведь раньше профессионального спорта не было, и заниматься им можно было лишь в свободное от работы время.

ВЕДУЩИЙ (1): Более ста лет назад слово «спорт» пришло в нашу страну. Вначале спортом в России называли всё, что не являлось работой, — игру в домино, коллекционирование марок и даже рукоделие. А что же мы сейчас называем спортом? *(Ответы детей.)*

ВЕДУЩИЙ (2): А как можно назвать такие физические упражнения, которые помогают укреплять здоровье, делают человека сильным, ловким и выносливым? *(Физкультура.)* Правильно! Делая утреннюю зарядку, мы поддерживаем форму, заряжаемся энергией, но в то же время спортом это назвать нельзя. Это именно физкультура.

ВЕДУЩИЙ (1): Если же вы тренируетесь ради результата, участвуете в школьных соревнованиях, то тогда можно смело сказать, что вы занимаетесь любительским спортом. Если вы уже опытный спортсмен и участвуете в серьёзных соревнованиях, то это уже профессиональный уровень. А без упорной борьбы, где победу одерживает сильнейший, нет и спорта.

ЛЕСНОЙ ГОСТЬ

(Слышен топот, появляется Мишка.)

МИШКА: Так, кто это у нас тут про спорт вспоминает? Я-то про спорт всё знаю!

ВЕДУЩИЙ (2): Кто это к нам в гости пожаловал?

МИШКА (удивлённо): Не признали меня?

*Я хозяин в лесу,
Справедливый и строгий.
Спать зимою люблю
Я в уютной берлоге!
Я могу урчать, реветь...
Кто я, дети?*

ДЕТИ (хором): Ты медведь!

ВЕДУЩИЙ (1): Здравствуй, Мишенька! Конечно, мы тебя узнали. Ты известный спортсмен, даже был символом Олимпиады 1980 г., и мы рады видеть тебя на нашем торжестве здоровья.

ВЕДУЩИЙ (2): Знаешь, а у тебя достойная смена растёт. Наши дети ловкие, опытные физкультурники и любят зарядку!

МИШКА: Очень хорошо! Сейчас посмотрю, как это у вас получается. Внимание! Слушай мою команду! На зарядку становись! *(Дети выстраиваются.)* Приседайте! *(Приседают.)* Быстро встаньте! *(Встают.)* Потянитесь! *(Потягиваются.)* Наклонитесь! *(Наклоняются.)*

Молодцы, ребята! Быстро и чётко выполняете команды. Вижу, что зарядку вы любите и делать умеете! Возможно, что в будущем вы решите связать свою жизнь с профессиональным спортом.

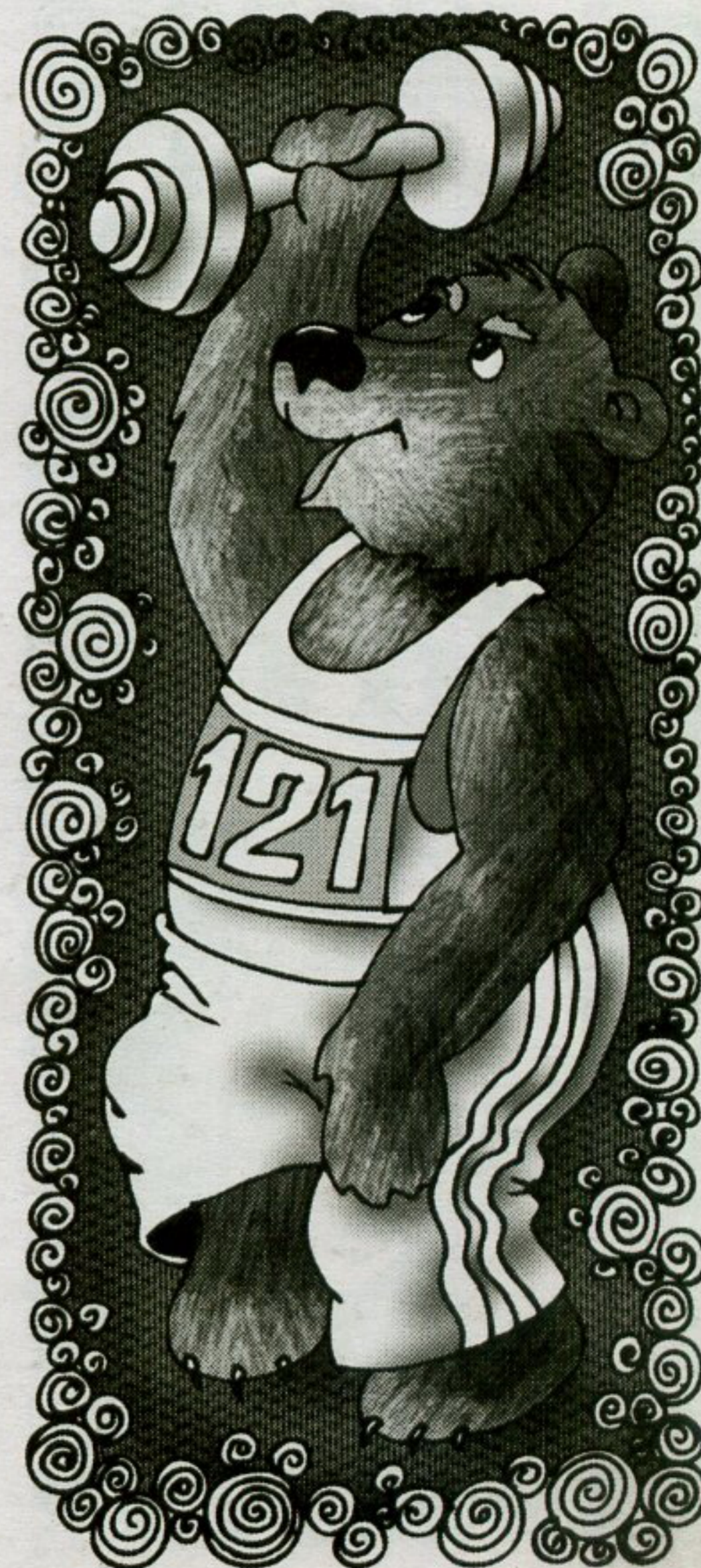


Рис. С. Черняева



ВЕДУЩИЙ (1): Тогда просто необходимо научиться разминаться! Разминка необходима перед любым соревнованием и каждому спортсмену — как профессионалу, так и любителю.

ВЕДУЩИЙ (2): Она помогает подготовить к нагрузкам мышцы, связки и тело целиком. Плохо размялся — и проиграл или получил травму.

МИШКА: Тогда сейчас мы будем делать разминку серьёзных спортсменов. Внимание! Смотрите на нас и повторяйте движения!

(Мишка и Ведущие проводят разминку, дети повторяют.)

ВЕДУЩИЙ (1):

*Мы сегодня с вами, дети,
Полетаем на ракете!
(Руки в стороны, руки вверх.)*



Рис. С. Черняева

МИШКА:

*На носочки поднимись!
(Подняться на носки.)*

ВЕДУЩИЙ (2):

*Потянись и опустишь.
(Опуститься
и опустить руки.)*

МИШКА:

*Вот летит ракета ввысь!
(Посмотреть вверх,
вытянув подбородок;
затем вернуться
в основную стойку.)*

А теперь поиграем в мышек!

ВЕДУЩИЙ (1):

*Вышли мышки как-то раз
Поглядеть, который час.
(Ходьба на месте,
поднести руки к глазам,
как будто смотрим в бинокль.)*

МИШКА:

*Раз, два, три, четыре!
(Хлопают в ладоши.)
Мышки поднимают гири!
(Делают полуприсед,
руками изображают
поднятие гири.)*

ВЕДУЩИЙ (2):

*Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон.
(Потряхивают кистями рук,
бегут на месте.)*

Отлично! А теперь поиграем в Буратино!

МИШКА:

*Буратино потянулся!
(Потянуть руки вверх.)*

ВЕДУЩИЙ (1):

*Раз нагнулся, два нагнулся...
(Наклон вперёд,
ещё один наклон вперёд.)*

МИШКА:

*Руки в стороны развёл!
(Руки в стороны.)*

ВЕДУЩИЙ (2):

*Ключик, видно, не нашёл.
(Руки на пояс,
повороты направо, налево.)*

МИШКА:

*Чтобы ключик нам достать...
(Руки через стороны вверх.)*

ВЕДУЩИЙ (1):

*Нужно на носочки встать.
(Подняться на носки —
и опуститься.)*

МИШКА: Молодцы, ребята!
ВЕДУЩИЙ (2): Молодцы!

ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ

ВЕДУЩИЙ (1): А теперь пришло время соревнования!

ВЕДУЩИЙ (2): Поделится на команды и придумаем им названия.

(Дети выполняют.)

МИШКА: Нам сегодня ног не жалко, будем прыгать на скакалке!

ВЕДУЩИЙ (1): Так играть сегодня будем: рыбки — вы, а я — рыбак! Я вас в сачок, а вы — прыжок!

ВЕДУЩИЙ (2): Поскорее в круг вставайте и повыше прыгайте.

(Ведущий становится в центре, со скакалкой, держит её за одну ручку. Участники встают



в круг. Ведущий вертит скакалку, проводя кругом по полу, а дети должны её перепрыгивать. Кто заденет скакалку – выбывает из игры.)

ВЕДУЩИЙ (1): Победители, получайте призы! (Вручает сувениры.)

ВЕДУЩИЙ (2): Прыгуны и бегуны, на старт!

(Проводится эстафета со скакалками. На достаточном расстоянии прочертить две параллельные линии. У первой – это старт, – выстраиваются в затылок две команды. Первым номерам вручается по скакалке. На второй черте – это финиш, – ставят флажок или сигнальный конус. Ведущий даёт свисток, первые номера начинают двигаться вперёд, совершая прыжки через скакалку. Обогнув флажок, возвращаются таким же образом обратно, передают скакалку следующему игроку. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.)

Вот это игра! Вот это азарт!
Вот это воля к победе!

МИШКА: Не медлим и снова выходим на старт! Поиграем в кенгуру!

(От команды выбирают по участнику, каждому вручается мяч. По свистку, зажав снаряд коленями (или щиколотками), нужно пропрыгать от старта к финишу как можно скорее. Если мяч выскользнул, то нужно поставить его на место и продолжать движение к финишу. Отталкиваться необходимо одновременно двумя ногами – впрочем, иначе мяч не удержат.)

А теперь – моё любимое испытание, гонки в мешках! Очень я люблю всякое добро, и лучше мешками!

(От каждой команды выбирается по участнику, каждый получает мешок и залезает в него. По свистку следует допрыгать в мешке от старта к финишу. Победит тот, кто будет первым, Мишка вручает ему сувенир.)

ВЕДУЩИЙ (2): Вот это воля к победе! Молодцы!

ЗАДОРНЫЕ ЗАГАДКИ

ВЕДУЩИЙ (1): Так, теперь нам, бегунам и прыгунам, надо немного отдышаться.

ВЕДУЩИЙ (2): А давайте загадки поотгадываем?

МИШКА: Давайте! Умная голова нужна спортсмену не меньше, чем крепкие мышцы.

На коня я не похож,
Впрочем, под седло я гож.
Есть и спицы, но пока
Не связать мне и носка.
(Велосипед.)

ВЕДУЩИЙ (1):

Чтобы стать силачом,
Чтобы ноша нипочём,
По утрам, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели).

ВЕДУЩИЙ (2):

Вы, ребята, право слово,
Просто чудо-рыболовы!
Что за сети во дворе?

МИШКА:

Не мешал бы ты игре.
И подальше б отошёл!
Мы играем в ... (волейбол).

ВЕДУЩИЙ (1):

Для лентяйки у реки
Раздобыл я две руки.
По бокам я их приладил –
И скольжу по водной глади.
(Лодка.)

ВЕДУЩИЙ (2):

Я две рельсы на снегу
Пролагаю на бегу.
Я лечу от них стрелой –
Не угонятся за мной!
(Лыжня, лыжи.)

МИШКА:

На лужайке в нашей школе
Водятся козлы и кони.
Ровно сорок пять минут
Не сбегут и не лягут.
(Гимнастические снаряды
в школьном спортзале.)

Молодцы, ребята!

ВЕДУЩИЙ (1): В спорте, как в жизни, всё течёт и всё меняется. Одни чемпионы приходят на смену другим, появляются новые соревнования и даже виды спорта.

ВЕДУЩИЙ (2): Но помните о том, что даже если вы не видите своего будущего в спорте, нельзя пренебрегать физическими упражнениями.

ВЕДУЩИЙ (1): Ведь физкультура – это стартовая площадка в мир крепкого здоровья, бодрости и неизменно приподнятого, боевого настроения.

ВЕДУЩИЙ (2): Не бойтесь, ребята, дождя и стужи!

МИШКА: Чаше посещайте стадион!

ВЕДУЩИЙ (1): Каждый, кто с физкультурой дружит, будет и ловок, и смел, и силен!

ВЕДУЩИЙ (2): Пусть будут коньки, мячи и ракетки!

МИШКА: Веселье, и радость, и солнечный свет!

ВЕДУЩИЙ (1): Не компьютер, не карты, а весёлые старты пусть дарят ребятам радость побед!

(По окончании мероприятия можно устроить фотосессию с Мишкой.)

