

Муниципальное образовательное учреждение  
Дополнительного образования «Детско-юношеский центр»  
Прогулочная группа «Росинка»

Методическая разработка  
спортивного праздника  
**«Будьте здоровы!»**

(для детей младшего среднего школьного возраста)



Подготовила:  
педагог доп. образования  
Макеева Е.А.

Шатки  
2025г.

**Цель:** формирование установок на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- расширить знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу полезных продуктов;
- способствовать формированию потребности систематически заниматься физической культурой.
- развивать умение действовать в интересах команды.
- развивать выносливость, ловкость, внимание, быстроту реакции в эстафетах.
- воспитывать чувства взаимопомощи и коллективизма.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 13 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Продолжительность:** 1 час

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Оборудование:** кегли, воздушные шары, лимоны 2 шт., доска, маркеры, корзина, овощи, мячи, обручи, лёд.

Технические средства: музыкальная аппаратура, микрофон. жетоны из картона,

### **Ход мероприятия**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие ребята! Мы очень рады видеть вас на празднике здоровья. «Будьте здоровы!»

Ведущий делит детей на три группы. Первая по команде ведущего кричит слово «ящик», вторая – «хрящик», третья – «спички». Получается дружное «апчи!». Здесь нужно добиться от играющих синхронности. (Т.е. зал разбивается на три команды: «ящики», «хрящики», «спички»).

А сейчас небольшая разминка. Надеюсь вы с утра в бодром, активном и веселом настроении. И любое задание, даже самое трудное вам сегодня будет, как говориться, по плечу. Давайте для начала пожелаем друг другу доброго дня.

### **Конкурс "1-2-добрый день"**

Играют все по цепочке. Надо считать по порядку от одного до бесконечности (сколько получится), но вместо чисел, которые оканчиваются на три или делятся на три, надо говорить "добрый день". Т. е. первый говорит "один", второй- "два", третий- "добрый день", четвертый- "четыре", пятый- "пять", шестой- "добрый день", и т.д. Тот, кто ошибся, выбывает из конкурса, пока не останется один победитель.

**Вед.:** я желаю вам доброго дня и хорошего настроения.

Команды выбирают капитанов. (За активное участие дети получают жетоны).

**Ведущий:** Ребята, все же знают, что необходимо делать, чтобы быть здоровым?

(правильно питаться и заниматься спортом).

**Вед.:** наше здоровье в наших руках. Поэтому мы сегодня с вами сделаем все, чтобы быть крепкими, сильными и спортивными.

## Итак, объявляется СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Что главное в спортивной ходьбе? Любой, даже не специалист, ответит: ноги спортсмена ни на одну секунду не должны отрываться от земли, и ступать на землю необходимо всей ступней. Освоить такой ход не так-то просто.

В нашей эстафете процесс ходьбы будет еще более сложным. А именно: делая каждый шаг, необходимо пятку одной ноги вплотную приставлять к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут продвигаться вперед на длину подошвы их обуви. И так как двигаться игроки будут медленно, дистанцию для них можно определить в 5 метров туда и обратно. Если все понятно, тогда выстраивайте команды и начинайте эстафету. Из всех тихоходов победят самые быстрые тихоходы.

**Вед.:** следующее спортивное задание потребует от участников соревнования быстроты и сноровки.

## БОБСЛЕЙ

Бобслей — это олимпийский вид спорта, родившийся из древней забавы — катания на санях с горы. В нашей эстафете двигаться придется не с горы, а по ровной поверхности, да «санки» будут не похожи на санки. Санки будут не железные, не деревянные, не пластиковые, а мягкие — обыкновенный крепкий мешок. Участники - пары (*подросток-малыш*). Малыш сидит на мешке, чтобы ему не свалиться с «саней», он должен крепко держаться за мешковину, подросток его катит. Ему предстоит пройти между кеглями, добраться "до поворотного флагка и таким же способом вернуться обратно. А затем передать мешок очередной паре. В нашей игре нельзя, чтобы малыш упал с санок. Поэтому, чтобы победить, нужно без потерь добраться до финиша.

**Вед.:** ребята, вы согласны со мной, что быть здоровым значит питаться правильно, кушать здоровую еду и не употреблять вредные фасфуды и прочую химозную дрянь.

## Игра «Полезное – не полезное»

Ведущий называет продукты, а ребята должны хлопать в ладоши на «полезное» и топать на «не полезное».

Мороженое, соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, рыба, каша, овощи, лимонад, мясо, молоко, ягоды. Ведущий: Молодцы!

А знаете, почему нужно есть овощи? (В них много витаминов, минералов, антиоксидантов, а также они богаты клетчаткой.)

## Конкурс «Рифма».

Каждому участнику игры предлагается подобрать к нижеприведённым словам рифму

(в скобках даны возможные варианты ответов). Картошка (морошка, окрошка, лукошко). Калинка (малинка, травинка, соринка, тычинка). Огурец (храбрец, молодец, стрелец). Редис (ирис, метис, нарцисс, Тунис). Томат (шпинат, маринад, автомат). Лучок (жучок, клочок, паучок). Лук (друг, плуг, бурундук).

### **Конкурс "Смотай шнур"**

На середине шнура или толстой нитки завязывается узелок, а на концах привязываются карандаши. По команде ведущего начать конкурс, игроки должны как можно быстрее намотать свою часть шнура на карандаш. Кто быстрее это сделает - тот и победил.

### **Или - конкурс "Лучший шофер"**

К двум машинкам привязываются длинные нитки, а на концы привязываются карандаши, а можно и катушки от ниток. По команде ведущего игроки начинают их сматывать. Выигрывает конкурс тот, чья машинка быстрее придет к финишу.

### **Конкурс "Достань яблоко"**

Для конкурса необходим большой таз с водой. В таз бросают несколько яблок, а затем игрок встает на колени перед тазом, держа руки за спиной, и пытается зубами поймать яблоко и достать его из воды. Конкурс можно проводить командами в виде эстафеты.

### **Конкурс "Болото"**

Играющие делятся на команды, но можно и без этого. Играющим выдается по две картонки (можно обычную бумагу). Задача - по этим картонкам - "кочкам", передвигаясь с одной на другую, как можно быстрей перебраться через "болото".

### **Конкурс "Танцы"(шуточный)**

Вызываются две команды и выстраиваются в порядке М/Ж. Один человек остается без пары и ему выдают "орудие труда"- швабру. Под музыку пары танцуют ( 2-3 мин.) и когда ведущий ее выключит, пары должны поменять партнера и сделать это очень быстро, так как в это время, человек бросает швабру и хватает первого попавшегося ему танцора. Это может быть и парень и девушка. Кто остался без пары - тому танцевать со шваброй! Получается очень весело!

**Вед.:** ребята, есть такая пословица –«Если хочешь быть здоров –закаляйся»

Вы не против закалиться сейчас прямо здесь? А как это мы будем делать я сейчас объясню.

### **Конкурс "Растопи лед"**

В эту игру лучше играть на природе (пикнике), в хорошую погоду. Все играющие делятся на две команды, каждая получает по одному кубику льда (желательно, чтобы кубики были одного размера). Задача состоит в том, чтобы скорее растопить лед. Кубик должен постоянно переходить от одного игрока к другому. Участники могут греть его в руках, тереть и т. д. Побеждает команда, быстрее растопившая лед.

## Командная гребля на байдарках

Это очень большая байдарка, в ней сидит много гребцов. Причем они сидят, спиной по направлению движения. В этой эстафете каждая команда будет экипажем байдарки. Команда садится ноги врозь спиной по ходу движения. Все дружно ложатся и садятся, после чего первый игрок встает и перебегает в конец строя. Так байдарка передвигается до линии финиша. Побеждает команда, чьи игроки пересекут линию финиша первыми.

## Велогонки

Кататься на велосипеде — это удовольствие. Но это и спорт. Спортивный велосипед отличается от обычного и специальными шинами, и количеством звездочек, и формой руля. А бывают спортивные велосипеды, на которых едут одновременно два велогонщика. Представим, что именно на таком велосипеде предстоит соревноваться участникам этой эстафеты. Ну а поскольку у нас шуточная олимпиада, то и велосипед будет не настоящий, его заменит обыкновенная гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому велодиезу удерживая между ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно. Побеждают, как всегда в велоспорте, самые быстрые.

## Фигурное катание

Фигурное катание — это украшение зимней олимпиады. Вспомните, с какой легкостью фигуристы выполняют упражнения, большинство из которых не под силу простому человеку. Даже для того, чтобы, просто прокатиться метров 10, стоя на одной ноге, необходимо виртуозное владение коньками.

В нашей эстафете всем участникам придется разбиться на пары, т. к. у нас будет парное катание. Каждой паре придется взяться за руки, примерно так же, как это делают фигуристы: руки перекрещиваются. «Спортивная пара» встает на линии старта, и оба «фигуриста» поднимают свою левую ногу. По сигналу они начинают движение вперед, т. е. скачут на одной ноге, держась за руки. Конечно, эти прыжки не очень напоминают плавное скольжение, но чтобы их выполнить, нужно не меньше ловкости и упорства. Здесь также возможны падения и ушибы. Но без этого не подняться к вершинам педагогического мастерства. Побеждает команда, в которой все спортивные пары проявят лучшую согласованность действий и первыми «окончат программу», т. е. придут к финишу.

**Вед:** Ну что ребята закончилась наша Шуточная Олимпиада, и пока подводятся итоги, вам придется отгадать мои загадки.

1. Болеть мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье ... (спорт)

2. Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе - кони и лужайка?!

Что за чудо , угадай -те! (спортзал)

3. То вприпрыжку, то вприсядку,  
Дети делают ... (зарядку)

4.Он учит цели добиваться,  
За олимпийский приз сражаться  
В соревнованьях побеждать  
И бодрость духа не терять. (тренер)

5. Пламя полыхает,  
Пять колец сияют.  
Праздник для народа,  
Раз в четыре года.  
Праздник тот спортивный,  
Древний, яркий, дивный. (Олимпиада)

6. Не легко ее добыть,  
Надо храбрым в схватке быть.  
Только тем она дается,  
До последнего кто бьется. (победа)

**Награждается команда победительница!**