День здоровья для младших школьников

Цель и задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.

3. Организация систематической физкультурно-соревновательной активности обучающихся в урочное и внеурочное время.

4. Организация досуга школьников.

«Здоровью – да! Болезням – нет! Всем участникам “Дня Здоровья” - привет!»

Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!»

–Ребята,  а для чего люди здороваются? (желают друг другу здоровья). Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

(дети жмут друг другу руки, обнимаются, улыбаются и желают здоровья)

1. Что, же такое здоровье?

Здоровье – это когда тебе хорошо!

Здоровье – это когда ничего не болит!

Здоровье – это красота! и т.д. отвечают ученики.

Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2. Как вы понимаете, что такое режим дня?

- вставать каждый день в одно и то же время;

- выполнять утреннюю зарядку;

- чередовать занятия с отдыхом;

- спать не менее 9 часов глубоким спокойным сном; далее дополняют ученики

3. Основные процедуры личной гигиены (мытье рук, тела, чистка зубов и т.д.)

4. Правила закаливания.

- продолжительность закаливающих процедур должна увеличиваться постепенно;

- температуру воды для обливания снижают постепенно на 1-20С каждые три дня

- если начал закаляться, то делай это каждый день;

- выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.

 и другие

5. Как правильно питаться.

**Полезно - вредно**

1. Постоянные бутерброды. (Вредно.)

2. Свежевыжатый сок. (Полезно.)

3. Свежие овощи, фрукты. (Полезно.)

4. Жареная картошка. (Вредно.)

5. Острые приправы. (Вредно.)

6. Газированная вода. (Вредно.)

7. Регулярное питание. (Полезно.)

8. Молочные продукты. (Полезно.)

9. Крепкий кофе. (Вредно.)

**Правила рационального питания**

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.

2. Остерегайтесь очень острого и соленого.

3. Сладостей тысяча, а здоровье одно.

4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

А теперь пришло время немного подвигаться.

*Физминутка "Вершки и корешки”*

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

*(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква*)

Конкурсы

1. Конкурс «Веселая змейка»

Первый участник бежит между расставленными кеглями, возвращается назад, цепляет за себя следующего участника и так далее, пока не зацепится вся команда. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

2. Конкурс «Мачеха и Золушка»

Участники команды чередуются – «Мачеха», «Золушка». «Мачеха» берет ведро с кубиками и бежит до линии финиша, высыпает кубики на финише и возвращается обратно. Передает ведро «Золушке», она бежит до финиша, собирает там кубики и возвращает ведро следующей «Мачехе» и т.д.

3. Конкурс «Кенгуру»

Кенгуру-мама носит детеныша в сумке на животе. Вы по примеру кенгуру пронесете мяч, но между ног и не уроните его.

4. Эстафета «Битва за пищу»

Напротив команды на расстоянии 6-8 метров стоит стул, на котором на салфетке лежат конфеты. Нужно добежать до стула, схватить конфетку зубами и вернуться в команду.

5. Эстафета «Самые меткие».

Ребята стоят в колонне по одному. От первого игрока на расстоянии 2,5-3 метров лежит обруч, в него нужно попасть небольшим мячом. Победа определяется по количеству попаданий.

6. Игра «Чей стул быстрее?»

К двум стульям привязывают ленты. По сигналу два человека, которых ставят на расстоянии 4-5 метров от стульев, начинают поворачиваться вокруг себя так, чтобы тесьма закручивалась вокруг пояса. Кто быстрее сядет на стул, то и выиграл.

7. Метание мяча или попади в цель

Каждый участник делает по три броска мячом в корзину. Положение участника произвольное. 1бросок – 1 очко.

8. Лучший шофер

К двум машинкам привязываем длинные нитки, а на их концах карандаши; игроки начинают наматывать нитки на карандаши. Побеждает тот, кто быстрее смотает всю нитку.

9. На болоте.

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через «болото» по «кочкам» - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад.

## 10. *КАРТОШКА В ЛОЖКЕ*

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает игрок, показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.

11. Кто самый ловкий

Расставьте фигурки на полу. Все ходят по кругу под музыку за ведущим и по свистку или как прекратилась музыка, должны схватить фигурку. Кому не досталось, тот выходит из игры. Количество фигурок уменьшается каждый раз на одну.

Загадки

1. Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (Спорт)

1. Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдет –

Он сразу и уйдет. (Сон)

1. По пустому животу

Бьют меня – невмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Мяч)

1. Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

1. Костяная спинка

Жесткая щетинка:

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

1. Чтоб было здоровье

В отличном порядке,

 Всем нужно с утра

Заниматься ... (Зарядкой)

1. – Не пойму ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в …. (Волейбол)

1. Короли-то, короли –

Воевать опять пошли!

Только начали войну –

Сразу съели по слону. (Шахматы)

1. На льду я вычертил восьмерку –

Поставил тренер мне пятерку. (Фигурное катание).

Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движенье – жизнь”, “ В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”. Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”.