



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение города Когалыма
«Буратино»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**«Физкультурно-оздоровительное мероприятие
как одна из форм массовой работы
по формированию здорового образа жизни»**



Когалым - 2017 год

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь.

Гиппократ

ВВЕДЕНИЕ

Охрана здоровья населения Российской Федерации является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. основополагающее место в развитии здравоохранения занимают задачи гигиенического обучения и воспитания населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Также огромное влияние на показатели здоровья населения оказывает малоподвижный образ жизни, постоянная работа за компьютером. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей.

Учитывая, что основой физического и психического благополучия человека является его образ жизни, основным приоритетом в информационно-разъяснительной работе с различными группами населения является формирование ответственного отношения к здоровью. Информирование населения о необходимых культурно-гигиенических навыках, позволяющих сохранить и приумножить здоровье, организация и проведение массовых профилактических мероприятий – важные составляющие всей профилактической работы.

Массовое мероприятие – это осуществление в определённый период времени различных видов деятельности с целью пропаганды здорового образа жизни, обеспечения участия большого числа лиц в данных мероприятиях.

Все массовые мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и профилактике различных заболеваний делятся на несколько групп:

✓ Информационно-образовательные формы мероприятий – это лекции, беседы, групповые занятия, тренинги, видео-лектории, круглые столы. Их отличает способ подачи материала – материал подается преимущественно лектором.

✓ Активные массовые мероприятия – тематические вечера, конкурсы, викторины, островки здоровья, игровые программы, фестивали, профилактические акции и другие. Информация на данных мероприятиях подается путем непосредственного вовлечения присутствующих в действие. Здесь формы подачи материала неограниченны.

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией, так как именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов.

Целью данных методических рекомендаций является - рассмотрение физической культуры как компонента пропаганды здорового образа жизни.

В рамках этой поставленной цели решаются следующие задачи:

- раскрытие значения двигательной активности для жизни и здоровья человека;
- определение важности физкультурно-оздоровительных мероприятий в профилактической работе;
- разнообразие форм физкультурно-оздоровительной работы в профилактических мероприятиях для детского населения.

В приложении к методическим рекомендациям приведены примерные сценарные планы проведения физкультурно-оздоровительных профилактических мероприятий.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления и продления активной жизни. А ведь с давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия - физическая культура, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Но и эти небольшие «жертвы»

нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю.

В современном обществе, где тяжелый физический труд в течение короткого, с точки зрения развития человечества, периода времени оказался вытесненным машинами и автоматами, человека подстерегает опасность – гипокinezия (вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности; малая подвижность, недостаточная двигательная активность человека).

Значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет важную роль. Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями.

Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Так называемые «болезни цивилизации» можно предупреждать и даже излечивать с помощью двигательной активности.

Большое значение физических нагрузок заключается в том, что они повышают устойчивость организма к целому ряду различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, электро - магнитные излучения, стрессы и др.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.



Таким образом, повышение двигательной активности неразрывно связано с оздоровительным и профилактическим эффектом массовой физической культуры, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

ВАЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Основным средством физической культуры, развивающим и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются сознательные занятия разнообразными физическими упражнениями, большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком. В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей физическая культура позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы.

Известно, что недостаток движений в детском возрасте является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии. Недостаточная двигательная активность снижает функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный человек владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень двигательных качеств. Люди с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют.



Во время умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет "сидячий" образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Таким образом, применение физкультурно-оздоровительных форм работы при организации массовых профилактических мероприятий являются неотъемлемой частью деятельности по пропаганде здорового образа жизни и профилактике различных заболеваний.

ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ

При организации массовых профилактических мероприятий специалистами по ГВ и О, педагогами дошкольного и школьного образования важно включать в работу различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности. Это могут быть и гигиеническая гимнастика, и физкультурные паузы, и подвижные игры.

Например, профилактические мероприятия для детей дошкольного и младшего школьного возраста целесообразно разнообразить физкультминутками или увлекательной подвижной игрой. В связи с этим, в рамках профилактической работы с педагогами дошкольного и школьного образования возможно проведение мастер-классов и практических занятий по вопросам организации и проведения физкультминуток (физкультурных пауз), подвижных игр. На данных занятиях педагоги смогут повысить свое профессиональное мастерство в вопросах здоровьесбережения учащихся, на практике отработают основные моменты проведения различных видов физкультурных пауз.

Среди форм физкультурно-оздоровительной работы особое место отведено проведению подвижных игр на переменах. Проведение динамических подвижных

перемен способствует лучшему восприятию учебного материала, физическому развитию и воспитанию волевых качеств; в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность.

Для детей школьного возраста возможно проведение подвижных перемен, во время которых работает интерактивная площадка «Танцуй на здоровье», где педагогом или учащимися старших классов проводится мастер класс «Танцевальная разминка». Целью данной формы профилактической работы является донесение до учащихся информации о том, что вести здоровый образ жизни, делать гимнастику легко и интересно.

Дети овладевают большинством движений в упражнениях. Свой опыт разных движений они стремятся использовать в веселых играх, проявляя большую самостоятельность, интерес к самостоятельным действиям. Время от времени хорошо организовать физкультурные праздники – «Веселые старты».

Во многих территориальных административных единицах нашей области есть плавательные бассейны. Там тоже можно проводить яркие мероприятия.

Остановимся более подробно на основных формах физкультурно-оздоровительной работы, используемых во время проведения профилактических мероприятий. К ним относятся: гигиеническая гимнастика, физкультминутки или физкультурные паузы и подвижные игры.

Гигиеническая гимнастика - это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека. Может применяться практически во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке.



Широкий круг задач, которые можно решать с её помощью, определяют место гигиенической гимнастики в системе физического воспитания и популярность среди населения. Вероятно, главной отличительной чертой её следует признать общедоступность.

В процессе занятий гигиенической гимнастикой осуществляется профилактика неблагоприятных воздействий на организм окружающей среды, нормализуется работа основных функциональных систем, улучшается работоспособность организма; вместе с тем формируется «личная физическая культура» и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, «тяги» к совершенствованию.

Одной из главных отличительных черт гигиенической гимнастики является органическое сочетание используемых в ней упражнений с гигиеническими и закаливающими факторами. А они весьма разнообразны: от легких потягиваний до относительно трудных «отжиманий» в упоре лежа.

Здоровому человеку начать комплекс гимнастики можно с упражнений на потягивание, затем выполнить различные виды ходьбы (простая ходьба, ходьба с различными движениями руками, ходьба в полуприседе, танцевальные шаги, элементы степ-аэробики и др.), потом - общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы, закончить которые можно легким бегом или прыжками. Завершить комплекс гимнастики полезно дыхательными упражнениями.



К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает температуру тела, работу сердца, дыхания, желез внутренней секреции.



Бег и прыжки в большей степени, чем другие упражнения, интенсифицируют процессы жизнедеятельности, способствуя переходу организма на новый, более высокий уровень функционирования.

Дыхательные упражнения, выполняемые после комплекса общеразвивающих, беговых или прыжковых движений, служат, в основном, для восстановления ритма дыхания после нагрузки. Дыхательные упражнения влияют на изменение газового состава крови (чаще всего, повышая содержание в ней кислорода), что улучшает работу мозга. Они способствуют устранению застойных явлений в органах дыхания, помогают отхождению мокроты, предупреждая развитие респираторных и легочных инфекций, при регулярном применении увеличивают силу дыхательных мышц.

Общие требования и правила организации гигиенической гимнастики:

- ✍ предварительное ознакомление или разучивание упражнений в зависимости от степени их новизны и двигательного опыта занимающегося;
- ✍ точная адресация упражнения (кому, зачем) требует индивидуального определения текущего состояния, а также физических, двигательных и функциональных возможностей организма. Это важно как для здоровых людей, так и для тех, кто имеет какие-либо отклонения в состоянии здоровья;
- ✍ подбор упражнений всегда должен основываться на принципе доступности; в то же время они должны быть достаточно сложны и разнообразны, охватывать нагрузкой все звенья тела;
- ✍ выполнение упражнений желательно сопровождать «подсказкой» наилучших вариантов исполнения. Для чего, по возможности, необходимо использовать видеотехнику, или наглядный показ упражнения инструктором; особенно важно довести до занимающегося следует создавать удобные условия для занятий: достаточность размера площадки для упражнения, соответствие одежды (не стесняющей движения и теплообмен), музыкальное сопровождение.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гигиенической гимнастики является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Физкультминутки, физкультурные паузы. Физкультминутки или физкультурная пауза представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления людей, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания и повышение способности к более эффективному восприятию разнообразного материала.

Физкультурные паузы бывают самыми разными:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- дыхательная гимнастика и др.



Физкультминутки на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом, в ходе уроков, обязательно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность занятий. Физкультурные паузы проводятся в классах, во время уроков, когда появляются признаки утомления детей (невнимательность, беспокойное поведение). Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений, повторяемых по 5-10 раз, и выполняются под руководством учителя или

«физорга» класса. Основными видами упражнений для физкультминуток являются: разгибание туловища, подтягивание, дыхательные упражнения сидя и стоя, ходьба, наклоны и повороты туловища, движения кистями рук.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм.

Подвижные игры. Разнообразить формы профилактической работы по оздоровлению детей можно за счет включения подвижных игр.

Подвижные игры имеют чрезвычайно большое значение в развитии целого комплекса физических качеств: здоровья, гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости. При правильной организации игры оказывают благотворное влияние на сердечнососудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.



Особенности подбора подвижных игр

Для возраста 7–9 лет характерны недостаточное развитие мышечной силы, неустойчивость сердечной деятельности, несовершенство координации в силе и скорости движений, большая эмоциональность и потребность в движении, быстрая утомляемость. Для этой возрастной группы рекомендуются подвижные игры: краткие по времени с бегом и прыжками, сопровождающиеся частыми передышками; с поочередным участием играющих в движении; с небольшим количеством правил (2–3); игры должны быть направлены на ловкость, быстроту и точность движения, координацию и меткость (их содержание ограничивается только точным выполнением определенных движений).

Возраст 10–12 лет – увеличение функционального потенциала воспринимающей системы мозга, развитие тормозных функций и волевой сферы, нарастание мышечной массы сочетается с началом полового созревания и гормональной перестройкой. Наблюдается функциональная неустойчивость нервной и сердечнососудистой систем. Игры в этом возрасте должны быть направлены на повышение организованности, дисциплинированности, активности, развитие уважения друг к другу, взаимопомощи и чувства ответственности перед коллективом. Рекомендуются игры: некомандные с бегом, прыжками и другими видами движений; с метанием и ловлей малых и больших мячей; с различными препятствиями, сопротивлением; с моментами соревнования в ловкости, меткости, скорости, находчивости, сообразительности, смелости, элементарные эстафеты.

Возраст 13–15 лет: усиленный рост туловища; постепенное увеличение мышечной силы, неустойчивость сердечной деятельности и нервной системы из-за перестройки эндокринной системы, недостаточная устойчивость в выполнении сложных заданий, большая эмоциональность и возбудимость, быстрая утомляемость и смена настроения, у мальчиков в этом возрасте начинается половое созревание, у девочек – заканчивается. Более типичны для этого возраста игры «переходные к командным», «некомандные игры» с повышенными требованиями к поведению играющих, командные игры, эстафеты (встречные, круговые с усложненными действиями и взаимоотношениями играющих), различные варианты игр типа «Лапта»; игры с заданием – уложиться во времени («Перенести груз»); с сопротивлением («Перетягивание каната», «Борьба за мяч»); с последовательным преодолением препятствий (эстафеты с препятствиями); соревновательного характера.



Возраст 16–18 лет: продолжается рост и развитие организма; не закончился процесс окостенения скелета; вес мальчиков увеличивается главным образом за счет

повышения мышечной массы и роста костей; у девочек мышечная система, особенно мускулатура плечевого пояса, развивается медленнее, вес тела у них увеличивается за счет увеличения длины туловища, объема таза и жировых отложений; завершается формирование суставов; заканчивается половое созревание у мальчиков; повышается способность к абстрактному мышлению, анализу явлений, сознательному отношению к своим поступкам и действиям других; наблюдается неустойчивость поведения, большая впечатлительность. Рекомендуются игры: командные; эстафеты (с преодолением полосы препятствий, борьбой, метанием, прыжками, лазанием и перелезанием); переходные к спортивным; на местности; на лыжах, коньках; водные.

Одной из разновидностью подвижных игр является эстафета.

Эстафеты - это командные спортивные игры, когда члены разных команд соревнуются в беге на время, сменяя друг друга на этапах символической передачи эстафетной палочки. Некоторые эстафеты осложняют препятствиями. Многие дети любят такие спортивные занятия, это и веселое развлечение и польза. Эстафеты могут проводиться с различными предметами и без них. Они представляют собой несколько последовательных упражнений проводимых обычно детьми по очереди. Сложность и длина эстафеты определяется в зависимости от возраста и подготовленности участников. Количество игроков в командах должно быть одинаковое. Как всем известно, эстафеты проводятся во внеурочное время. Их широко используют для проведения массовых спортивных соревнований среди детей определенного класса или всей школы.



Использование вышеупомянутых форм физкультурно-оздоровительной работы при организации массовых профилактических мероприятий с детьми сделает их более интересными, яркими, интерактивными и полезными для здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование различных физкультурно-оздоровительных форм при проведении массовых профилактических мероприятий дает совокупность полезных результатов ее использования:

- достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимальное продление эффективной жизнедеятельности;
- повышение устойчивости организма к ряду заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- достижение высокого уровня физической подготовленности и др.

Многообразные формы и виды занятий физическими упражнениями обеспечивают следующие эффекты:

- 1) профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и нагрузок;
- 2) расширение резервных возможностей основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой);
- 3) повышение общей неспецифической устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ К ГНОМАМ ЗА СЕКРЕТОМ ЗДОРОВЬЯ»

Целевая группа: дети 5-7 лет

Оборудование: канат, колокольчик, мешочки с песком, 7 обручей, массажные коврики, массажная дорожка с пуговицами (или дорожка со следами), 2 больших мяча, 4 конуса, маленькие мячики по числу детей, корзины, 2 фонаря гномов, маркеры по числу детей, апельсины, фонограмма песни «Дождя не боимся».

Ход мероприятия:

Инструктор: Ребята, наступает осень, и многие начинают чихать, простывать. А я слышала, что в далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

Дети: Да!

Инструктор: В волшебную страну гномов попасть не так-то просто. К тому же, они не любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая спрятана в большой горе. Но мы с вами дружные, сильные и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

Ходьба в колонне по одному.

Инструктор:

- идем, как гномы, - на полусогнутых ногах, руки на коленях;
- идем, как великаны, - на носках, руки вверх;
- впереди препятствия, перешагивайте их - ходьба, высоко поднимая колени;
- осторожно, впереди болото, перепрыгивайте с кочки на кочку - прыжки влево-вправо с продвижением вперед;
- впереди река, плывем - ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками;
- дальше едем на лошадях - прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед;
- пересаживаемся на машины, включаем первую скорость - медленный бег, вторую скорость - бег с ускорением, третью скорость - быстрый бег;
- еще немного осталось - шагом марш!

Упражнение на дыхание.

Инструктор: Давайте разделимся на три колонны и поищем вход в пещеру - перестроение в колонну по три.

Инструктор: Над нами огромная туча, начинается дождь. Вы дождя не боитесь?

Дети: Нет!

Инструктор: Здорово! Тогда давайте покажем дождю, что мы его не боимся. А заодно немного разомнемся и подготовимся к предстоящим трудностям.

Общеразвивающие упражнения

1. «В путь!» И.п.: о.с., руки на поясе. Попеременный подъем/спуск с пятки на носок.
2. «Мы сильные!» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2: поочередно ставим руки на пояс; 3-4: поочередно ставим руки к плечам; 5: разводим руки в стороны; 6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки; Возвращаемся в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. «Разгоним страхи и темноту!» И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Повороты в стороны. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



4. «Поищем гномов!» И.п.: о.с., руки опущены. Выпад вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
 5. «Спускаемся в тоннель!» И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-3: пружинистые приседания, вытянув руки вперед; 4: вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
 6. «Помоги другу!» И.п.: дети садятся на пол парами, лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки. Наклоны вперед-назад. Дети по очереди тянут друг друга за руки. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.
 7. «Лифт» И.п.: стоя, ноги скрещены, руки опущены. Сесть на пол по-турецки, руки положить на колени. Встать, не касаясь руками пола. Повторить 6 раз.
 8. «Путешествие в вагонетках» И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, не касаясь руками пола. То же, двигаясь назад. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
 9. «Мы справимся!» (серия различных прыжков в сочетании с ходьбой) И.п.: о.с., руки опущены: ноги врозь-вместе, руки сгибать-разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки; прыжки на двух ногах из стороны в сторону; прыжки на двух ногах с хлопками над головой.
- Ходьба в колонне по одному. Бег с закрытыми глазами. Спокойная ходьба.

Инструктор: Ребята, впереди туман. Давайте его раздвеем – *упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).*

Ну что ж, мои маленькие путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который поможет вам стать такого же маленького роста, как и гномы. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил (*дети бегают с прыжком до колокольчика*).

Вот вы и стали такими же маленькими, как гномы. Теперь вы сумеете пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги (доска с пуговицами), ущелья, где надо будет прыгать с камня на камень (коврики массажные). А еще гномы не любят лентяев. В своей стране они все время трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.

Дети проходят все этапы поточным методом.

- пролезание в обручи, скрепленные между собой, боком с продвижением вперед;
- перепрыгивание с коврика на коврик на двух ногах;
- ходьба по массажной дорожке с мешочком на голове;
- ходьба по канату, положенному на пол, боком приставным шагом

Инструктор: Ребята, я хотела еще что-то рассказать вам о гномах. Они очень загадочный народ. У них есть волшебные палочки, которыми они рисуют. Но рисуют они не руками, а ногами. Хотите попробовать рисовать волшебными палочками так, как рисуют гномы? Давайте оставим гномикам свои рисунки на память.

(дети рисуют различные узоры ногами по полу)

Инструктор: А теперь, когда мы смело прошли горными тропами, помогли добыть драгоценные камни, научились рисовать волшебными палочками ногами, самое время поиграть.

Игры-эстафеты

1. «Освети дорогу другу»

Для игры понадобятся: 2 фонарика гномов, 4 конуса.

Правила: разбиться на пары, добежать до корзины, вдвоем неся мяч. Вернуться, передать мяч следующей паре. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

2. «Наполни сундук сокровищами»

Для игры понадобятся: 3 корзины, маленькие мячики по числу детей.

Правила: добежать до корзины, взять 1 мячик и отнести его в свою корзину. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

3. «Гонки на шарах»

Для игры понадобятся: 2 больших мяча с ручками, 4 конуса.

Правила: допрыгать на мяче до конуса, вернуться назад. Команда первой справившаяся с заданием побеждает.

Инструктор: Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за все это поблагодарим наши организмы!

Релаксация и самомассаж

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (дети массируют мочки ушей, говорят спасибо).

3. Кому мы еще скажем спасибо? (Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать - спасибо.)

4. А кто помогал нам быстро бегать? (Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо).

5. Кто помог переносить сокровища гномов? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе спасибо.

Инструктор: Ребята, а теперь закройте глаза, послушайте музыку и немного отдохните,

Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка. Инструктор ставит в середину круга корзину с апельсинами.

Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание. Послушайте, как ровно бьется ваше сердце.

Инструктор: Откройте глаза! Посмотрите, волшебная пещера подарила нам с вами витамины – оранжевые апельсины! Давайте скажем пещере спасибо!

Дети говорят спасибо.

Инструктор: А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей.

Инструктор дотрагивается до голов детей волшебной палочкой.

Инструктор: Ну вот, мы отдохнули, расслабились. А ведь впереди еще обратный путь. Посмотрим, такие же вы внимательные и быстрые, как и прежде? Как только я досчитаю до трех, нужно будет быстро встать на ноги и построиться в колонну по одному.

Инструктор считает, дети выстраиваются в колонну по одному у входа.

Инструктор: Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья гномов?

Ответы детей (в том, что они занимаются спортом, трудятся, едят вкусные и полезные витамины...).

Инструктор: Если будем мы стараться, спортом будем заниматься, Будем сильными, тогда...

Дети: Со здоровьем подружиться не составит нам труда!

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Целевая группа: учащиеся 5-8 классов

Оборудование: карточки с цифрами 3, 13, 30; со словами: «спорт-здоровье»; с буквами: мини-марафон; обручи – 4 шт.; гимнастические палки – 4 шт.; скакалки -4 шт. кольцо резиновое -2 шт.



Ход мероприятия:

Исполняется «Спортивный марш».

Ведущий говорит приветственное слово, какой теме посвящен спортивный праздник. Предоставляется слово для приветствия известным спортсменам региона.

Ведущий: Ребята! В течение этой недели на уроках физкультуры учащиеся 5 – 9 классов прослушали беседу о «Физкультуре и здоровье», о том, что приносит пользу здоровью, а что вредит и разрушает.

Сейчас для проверки и закрепления ваших знаний, для того, чтобы гости посмотрели, что вы знаете и умеете, проведем спортивную викторину:

Вопрос 1: «С чего начинаются учебные занятия в школе?» (ответ: с утренней зарядки).

Вопрос 2: «Какими видами занимаемся на уроках легкой атлетики?» (ответ: бег, прыжки, метания)

Вопрос 3: «С каких физических упражнений начинается урок физкультуры?» (ответ: ходьба, бег).

Вопрос 4: «Какие бывают дистанции в беге?» (ответ: короткие, средние, длинные.)

Вопрос 5: «Самая короткая дистанция?» (ответ: 30 метров)

«Дистанция марафона?» (ответ 42 км 195 м)

Вопрос 6: «Сколько метров составляет один круг по стадиону?» (ответ: 400 метров)

Вопрос 7 :«Что можно назвать похитителями здоровья?» (ответ: курение, алкоголь, наркотики, анаболики)

Вопрос 8 – задание: Назовите слова и предметы, относящиеся к спорту: На букву «С» (спорт, секундомер, старт, стадион и т. д.); на букву «З» (здоровье, зарядка, зачет, заступ и т.д.)

Ведущий: Молодцы! Мы убедились, что беседа пошла вам на пользу. Разминку мы уже провели.

Теперь прошу соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

Сейчас буду вызывать участников игр – эстафет, в которых будет использоваться только ходьба и бег.

Игры – эстафеты:

1,2,3 классы

1. Ходьба самым коротким шагом (ступня к ступне)

2. Бег вокруг обруча (на расстоянии 5 – 7 м.)

4, 5 классы:

1. Ходьба с хлопком под ногой.

2. Бег через обруч.

6 классы:

1. Ходьба через гимнастическую палку.

2. Бег со скакалкой.

7 классы:

1. Ходьба – «Голубь» (гимнастическая палка под коленями)
2. Бег – составить из букв слово «МИНИ-МАРАФОН»

8 классы:

1. Ходьба – «Каракатица» (мальчики), Гусеница» (девочки).
2. Бег в обруче парами.

9 классы:

1. Ходьба с завязанными ногами (резиновое кольцо).
2. Бег – «Паровозик»

Ведущий: На этом наши игры – эстафеты закончились.

Пора подводить итоги мероприятия.

Проводится награждение по итогам конкурса «Знатоки спорта»,

Победителей мини – марафона среди школьников награждают приглашенные почетные гости

Ведущий: Вот и подведены итоги мероприятия, пора прощаться.

Этой встрече все мы рады, собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно, чтобы все мы жили дружно!

Будьте здоровы! Улыбайтесь чаще, хорошо учитесь, дружите и больше занимайтесь физкультурой! Всем физкультпривет!

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Целевая группа: учащиеся 7-8 классов

Действующие лица: Колобок, Клей Момент, Сигарета, Алкоголь, Наркотик, Спортсменка, Свисток, Ракетки, Секундомер, Гантели

Ход мероприятия:

(песня на мотив «В гостях у сказки»)

В некотором царстве, в одном государстве

Жили бабка с дедкой вдвоём у реки.

Было им так грустно в доме так пусто,

Что слепили сына себе из муки.

Колобок: Ой, какая красота. Какой же я славный получился. Руки ноги на месте, голова на плечах. Мышцы, сила есть, да и ума палата. Воздух, то какой чистый, свежий. Надо осмотреться. Друзей подобрать, дорогу в жизни поискать, мир посмотреть себя показать.

Идёт Колобок, а навстречу ему Клей Момент.

Колобок: Привет! Ты кто?

Клей Момент: Я то, клей момент, а вот ты кто? И куда путь держишь?

Колобок: Я, Колобок, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы можно было с другом и в огонь и в воду.

Клей Момент: Ну надо же, не успел выйти, и тебе сразу же повезло. Я тот, кто тебе нужен.

Колобок: Слушай, а чем так пахнет?

Клей Момент - Ты, что с луны свалился? Я же клей «моменто море». Берёшь мешок мажешь мной, одеваешь на голову и её «сносит», вот это кайф, полная отключка, ты и я. Ничего не вижу, ничего не слышу, возможно, больше никогда. Ну что, пойдёшь со мной?

Колобок: Ты что и так дышать не могу от твоего аромата, а ещё на голову одевать, а потом её потерять. Нет, голова мне пока нужна на месте, и сносить её, я никому не позволю. Ступай-ка ты своей дорогой «моменто море», а я пойду своей.

Идёт Колобок дальше и слышит песню (на музыку «Дым сигарет с ментолом»).

*Дым сигарет с ментолом дымный угар качает.
Кругом ничего не видно, зато успокоишь нервы
Идём вдвоём покурим сейчас сигареты в моде.
Сейчас кругом все курят каждый день при любой погоде.*

Сигарета: Привет дружок, я сигарета, лучшая подруга курильщика. А ты кто и куда путь держишь?

Колобок: Я, Колобок, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы с другом можно было и в огонь и в воду.

Сигарета: Сигаретку не желаешь? Бери, бесплатно, у меня, их сколько хочешь.

Колобок: Да нет спасибо, я тут на одной полянке видел рекламный шит, что курение вредит нашему здоровью, а капля никотина убивает лошадь.

Сигарета: Ну и что, ты вообще знаешь, что обо мне говорят?

Колобок: Нет, а что-то интересное?

Сигарета: А то! Во-первых, никотин, который содержится в каждой сигарете самый ядовитый компонент табака, вызывает резкое сужение кровеносных сосудов, спазмы которых могут быть причиной паралича: астма, туберкулёз, рак лёгких, сердечно-сосудистые заболевания - это результат курения. Круто да!? Подумаешь, помрешь на пару лет раньше. Ну чё, идёшь со мной?

Колобок: О нет, я ещё так мало пожил, не всё успел посмотреть. Друга не нашёл. Лучше уж пойду пока дальше один.

Сигарета: Ну смотри, чуть чего, ты знаешь где меня найти, до свиданья, дружок!
Идёт Колобок дальше и слышит (звучит песня на мотив «Коммунальная квартира»).

Если б море было пивом стал бы я тогда дельфином.

Если б было море водкой, стал бы я подводной лодкой.

Алкоголь: Здорово чувак, ты меня уважаешь?

Колобок: Как это я могу тебя уважать, если я даже не знаю кто ты?

Алкоголь: Тоже мне проблема, он не знает, кто я такой. Я, алкоголь, так говоришь, как будто первый раз видишь, откуда ты взялся такой кругленький?

Колобок: Я, Колобок, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы с другом можно было и в огонь и в воду. Вот так!

Алкоголь: Да брось ты, пошли лучше со мной. Ведь там где я всегда веселье, не даром про меня говорят, что я очень древний порок человечества, как только меня не называют я и «Вода смерти» и «Зелёный змий», ох уж не мало я горя принёс людям во всём мире. А сколько причин для того, что бы встретится со мной. Ну что, подходит тебе такой друг как я?

Колобок: Ты что, с ума сошёл, разве ты можешь быть кому-то другом, да от тебя одни проблемы, несчастья, слёзы. Такого лучшего друга мне и даром не надо. Иди-ка ты, дружок, своей дорогой, а я пойду своей!

Алкоголь: Подумаешь. (обижено)

Идёт Колобок дальше и слышит (на мотив песни из к/ф «Бриллиантовая рука») Помоги мне, помоги мне

Где б укольчик достать подскажи

Видишь, гибну, видишь, гибну.

Не дожить до утра без иглы.

Наркотик: Привет, дружище! Я, наркотики, а ты кто и куда путь держишь?

Колобок: - Я, Колобок, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы с ними можно было и в огонь и в воду!

Наркотик: Да нам с тобой просто повезло. Мы созданы друг для друга!

Колобочек, колобочек

Этот шприц для нас с тобою,

Мы живём одной иглою,

Ты взглядишь в моё лицо.

Не пугайся, не пугайся,

Поскорее ты ширяйся,
Чтобы стала эта доза
Твоим сладостным концом!

Колобок: Да что же это такое. Я, наверное, не по той дороге пошёл. С кем не повстречаюсь, все мне только одни заболевания пророчат, да скорейшей смерти желают. И не надо мне свои наркотики предлагать, бабушка мне читала, что ожидает человека, если он будет употреблять наркотики, ведь наркомания – это опасное заболевание при котором глубоко поражаются внутренние органы, возникают неврологические и психологические расстройства. Употребление наркотиков внутривенно приводит к заражению СПИДом и кучей других опасных заболеваний. Иди-ка ты лучше Наркоша своей дорогой.

Идет колобок дальше и встречает красивую девочку

Колобок: (очарованный)- Привет! Я, Колобок, А ты кто?

Спортсменка: Я ____ (девочка представляется как ее зовут, в каком классе учится)
А что?

Колобок: Да так, я вот вышел мир посмотреть, себя показать, друга найти, чтобы с ним можно было и в огонь и в воду. Знаешь что Нина, а можно я, буду твоим другом.

Спортсменка: Другом ты моим стать конечно можешь, но у меня есть кое какие условия!

Колобок: Какие?

Спортсменка: Не пить, не курить, не употреблять наркотики, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за фигурой. Добросовестно учиться, уважать старших. Ну что подходят тебе мои условия?

Колобок: Конечно, конечно, я согласен!

Спортсменка: Знаешь, Колобок я же не одна, со мной всегда мои друзья!

Свисток:

Я Свисток! Свисток спортивный

В состязаньях я судья,

Справедливый объективный

Всех рассудит трель моя.

Я закон спортивных правил

Призываю уважать

Никому их никогда

Не позволю нарушать.

Ракетки:

Мы две подружки, две ракетки

С мячом встречаемся у сетки.

Большая ракетка:

Большой я теннис обожаю

Маленькая ракетка:

А я настольный уважаю

Вместе:

Без игроков лежим, скучаем

А в их руках мы оживаем.

Гантели:

А мы гантели близнецы

В руках мы просто молодцы.

Мы сила, крепость и напор.

Мы побеждаем слабость, хворь,

Чтоб мышцы ваши не дряхлели

Не забывайте про гантели.

Секундомер:

Я хладнокровный, беспристрастный!

Секундомер зовут меня.
Секунд хозяин полновластный
И в спорте роль важна моя
От старта к финишу стремятся
Меня быстрее остановить,
Ах, как, секунды быстро мчатся
Их бег нельзя затормозить.

Колобок: Вы мне понравились, друзья
Понятно, мне без вас нельзя.
Без вас завянут дни мои,
Недели скиснут от тоски.
Пороки этого и ждут
Они добычу стерегут.

Свисток:
Да это точно мне известно,
Где скука, лень, порокам место.
Стоит Окурок за окном
И с ним товарищ за углом,
Зовут его Токсикомашка.
Его подруга с ним - Рюмашка.
Дурман из урны выползает.
Фу! Далеко от них воняет.

Колобок: Да, с ними лучше не встречаться.
А может быть, хотя бы раз
Нам с ними посоревноваться.
Узнаем, кто сильнее из нас!

Свисток: Эй! Как вас там? Сюда идите!

(Выходят сигарета, алкоголь, клей, наркоман и становятся рядом со спортсменкой и её друзьями.)

Свисток:
Но прямо как на КВН
Как две команды вы на сцене
Мы проведём соревнование
Простые будут вам задания.
А ну, гантели, ваше слово.

(гантели поднимают по 10 раз)

Свисток свистит:
Довольно хватит всё нам ясно.
Вы силой налиты прекрасно!

(обращается к порокам)

А кто из вас?

(обводит взглядом и кивает на наркомана)

Наркоман, начни-ка!

Попробуй гантели подними-ка.

(поднимает пару раз и падает в изнеможении)

Колобок: В длину, но с места, прыгнуть можно.
Вот так, как я. Совсем не сложно!

Ракетки:
Мы горим желанием
Улучшить это расстояние.

Свисток:
Ну что ж, сестрички, ваш прыжок.

Проверим силу ваших ног.
(*ракеты прыгают дальше Колобка*)
Молодцы! Прыжок отличный,
И прыгуны симпатичны.
(*обращается к порокам*)
А кто от вас прыжок покажет?
Надеюсь, трупом он не ляжет.
(*выходит Алкоголь, покачиваясь, и заплетающимся голосом произносит*)
Алкоголь: Позвольте мне рискнуть здоровьем.
(*кое-как делает полуприсед замах рукой назад, теряет равновесие, падает, встаёт кое-как делает маленький прыжок и идёт к своей компании*)

Свисток:
Да, очень славно потрудились и видно сильно утомились.
Однако что ещё придумать, чтоб без падений и без шума.
Ага! Есть славная забава, Она придётся вам по нраву.
(*к порокам*)
Эй гоп-компания на старт, готовьтесь-ка тянуть канат.
(*к спортсменке и друзьям*)
а кто от вас пойдёт, ребята, со стороны другой каната?
Свисток свистит, идёт перетягивание каната с переменным успехом, но побеждают спортсменка и её друзья.

Свисток:
А вот ещё одно задание...
(*Окурки и компания кричат хором*)
Нет! Мы уже не в состоянии!
Довольно, хватит издеваться, не будем мы соревноваться.
Клей: Мне от прыжков и бега больно мне воздух бы аэрозольный.
Алкоголь: А мне бы водочку, винишко ,
А то, ишь, прыгай. Это слишком.
Наркоман: Какие игры? Вы, в натуре,
Когда нутро желает дури.
Мы въехали, да не туда.
Пора смываться нам, братва.
Клей: Да, тут нам кайфа не поймать. Пора отсюда когти рвать.
Алкоголь: Конечно, тут и не глотнуть, а ноги можно протянуть.
Сигарета: Пошли туда моя семейка,
Где не достанет нас спортсменка!

(*Песня на мотив «Разговор со счастьем»*)

По окончании театрализованного представления, проводится спортивная часть праздника, в которой участвуют зрители (учащиеся)

Спортивная часть праздника

После построения разделить всех участников на две команды «Ух» и «Ах».

1. Викторина (за каждый правильный ответ 1 очко команде)

- Как называется бег по пересеченной местности (кросс)
- Какая страна является родиной Олимпийских игр (Греция)
- Когда состоялись первые Олимпийские игры древности (776 г. до н.э.)
- Где и как зажигается Олимпийский огонь (в Греции в Олимпии от солнечных лучей)
- Чем награждался победитель Игр в Древней Греции (оливковый венок)
- Как называется спортивный наставник (тренер)

2. Бег с эстафетной палочкой 5 очков

3. Прыжок в длину с места друг за другом (4 человека от команды) 5 очков

4. Прыжок в высоту с места у стены с мелом в руках (кто поставит самую высокую отметку), участвуют дети, не принимавшие участие во второй эстафете. 1 очко
5. Бег с ракеткой и шариком (при падении шарика надо его поднять с этого же места. Штрафной балл 1 очко) . 5 очков
6. Прыжки на правой ноге до стены, назад - на левой ноге (штраф 1 очко) 5 очков
7. Бег спиной вперед до стены. Обратно – обычный бег 5 очков
8. Викторина: За каждый правильный ответ 1 очко команде
- Длина марафонской дистанции (42 км 195 м)
 - Когда и где состоялись I Олимпийские игры современности (в Афинах в 1896 году)
 - Проводились ли Олимпийские игры в России. Где и когда (Москва 1980 год)
 - Девиз Олимпийских игр (Выше. Быстрее, Сильнее)
 - Что такое Паролимпийские игры (Игры инвалидов)
 - Где и когда состоялись Летние Олимпийские игры (2008 год Пекин)
9. Бег с обручем как со скакалкой 5 очков
10. Прыжки «Кузнечик» с волейбольным мячом между колен 5 очков
11. Бег внутри обруча, добавляя на каждом этапе по 1 человеку (участвуют 5 человек от команды) 5 очков
12. Попадание мячом в обруч на полу (каждое попадание 1 очко)
13. Бег с ведением баскетбольного мяча и передачей двумя руками от груди 5 очков
14. Викторина: За каждый правильный ответ 1 очко команде
- Как называется начало бега и его окончание (старт, финиш)
 - Назовите настольные спортивные игры (шашки, шахматы, настольный теннис, бильярд)
 - Назовите количество игроков в футбольной команде (11)
 - Перечислите прыжковые виды легкой атлетики (прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок, прыжок с шестом)
 - Какие знаете спортивные игры с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей с мячом, бейсбол, конное поло, мотобол, теннис полевой)
 - Где и когда состоятся Зимние Олимпийские игры в России (Сочи 2014 г)
15. Перетягивание каната 5 очков
- Подведение итогов соревнований.*

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ НА ВОДЕ “МЫ С ВОДОЙ ТЕПЕРЬ ДРУЖНЫ — НАМ БОЛЕЗНИ НЕ СТРАШНЫ!”

Целевая группа: дети 6-10 лет

Оборудование: Ширма для куклы, сети, 2 обруча, 6 мячей, 3 доски, рыбки-игрушки, “жемчуг” (камешки), шкатулка с бусами.

Ход мероприятия

К бассейну подходит старик и закидывает в воду невод, звучит фонограмма:

“Жил старик со своею старухой
У самого синего моря.
Они жили в своей избушке
Ровно 30 лет и 3 года.
Старик ловил неводом рыбу,
А старуха пряла свою пряжу.
Раз он в море закинул невод,
Пришел невод с одною тиною морскою.
Он другой раз закинул невод,
Пришел невод с одною рыбкой,
Непростою рыбкой, а золотою!”
В сети попадает Золотая рыбка.



Золотая рыбка:

Отпусти ты, старче, меня в море,
Откуплюсь, чем только пожелаешь.
Познакомлю тебя с моими младшими друзьями,
Подружу со старшими ребятами из детского центра “Классика”.
А хочешь, сам царь морской, грозный Нептун, в гости к тебе пожалует.

Старик:

Бог с тобою, Золотая рыбка!
Твоего мне откупа не надо!
Ступай к себе в синее море,
Гуляй там себе на просторе!
Впрочем, посмотрел бы я на твоих друзей-малышей.

Золотая рыбка: Эй, ребяташки, выходите, дедушку повеселите!

Выходят дети средней группы.

Игры в воде:

1. “Веселые двойки” (плывут вдоль бассейна по двое с одной доской).
2. Упражнение “Звезда” (групповое). Дети берутся за руки и выполняют упражнение синхронно.
3. “Наловим деду рыбки” (ныряют под воду и достают со дна рыбки-игрушки).

Старик. Ай, да ребятки, ай, да молодцы. Сколько рыбы мне наловили! Будет нам со старухой уха на славу.

Дети выходят из бассейна, садятся на скамейку.

Старик подходит к ширме.

- Слышь, старуха,
Я сегодня поймал, было рыбку,
Золотую рыбку, не простую.
По-нашему говорила рыбка.
Предлагала мне знакомство
С младшими и старшими друзьями,
Грозного морского царя от моего имени
В гости приглашала.
Не посмел я беспокоить рыбку.
Посмотрел на малышей
И отпустил ее в синее море.

Старуха.

Дурачина ты, простофиля!
Посмотрел, дурачина, младших.
Воротись, поклонись рыбке,
Пусть покажет старших своих друзей.

Старик подходит к бассейну, зовет рыбку.

Золотая рыбка. Чего тебе надобно, старче?

Старик.

Смилуйся, государыня рыбка!
Не дает старуха мне покоя.
Хочет она посмотреть твоих старших друзей.
Золотая рыбка. Хорошо, будут тебе и старшие.
Эй, ребятки, выходите
И “стрелой” ко мне плывите.
Покажите, кто из вас дальше «проскользит».

1. Упражнение “Стрела”.

Золотая рыбка. Вот, дедушка, видишь, как далеко скользят мои ребяташки.

А теперь, старче, посмотри, кто дольше “поплавком” продержится.

2. Упражнение “Поплавок”.

Золотая рыбка. А теперь посмотри, старик, как мои друзья ныряют.

3. Упражнение “Нырни в обруч”.

Дети выходят из бассейна, садятся на скамейку. Старик походит к ширме с поклоном.

Старик. Ну, старуха, теперь твоя душенька спокойна?

Старуха. Воротись, дурачина, к рыбке. Пусть предстанет перед нашими очами сам царь морской, грозный Нептун.

Старик зовет рыбку.

Золотая рыбка. Чего тебе надобно, старче?

Старик. Смилуйся, государыня рыбка! Совсем старуха взбеленилась. Хочет видеть самого царя морского – грозного Нептуна.

Золотая рыбка. Так и быть, будет у вас Нептун!

Под фонограмму входит Нептун.

Нептун: Здравствуйте, старик и старуха! Здравствуйте, дорогие ребята! Давно я за вами наблюдаю, приглашения на праздник ожидаю. Приплыла ко мне Рыбка Золотая, просила побывать на торжестве веселом. Вижу, крепко вы с водою подружились, многому в бассейне научились.

Дети. Мы с водой теперь дружны, нам болезни не страшны!

Выходят дети подготовительной группы.

Ныряют с бортика через обруч в воду.

Нептун. Покажите-ка вы мне свое умение, переправьтесь на тот берег сквозь течение.

Упражнение “Переправа” (один ребенок держится за доску, второй берет его за ноги и идет до конца бассейна, меняются местами и возвращаются).

Нептун. А плавать вы умеете, ребята, как Золотая Рыбка?

Упражнение “Кто быстрее переплывет бассейн с мячом”

Нептун. Богато мое синее море: золотой песок, темные пещеры, кораллы, жемчуг скатный. Поучитесь вы нырять в мои пещеры. Сами богатства мои посмотрите, да жемчугу старухе наберите.

Игра. “Проплыви в тоннель, собери жемчуг” (проплывают через три вертикально поставленных обруча, ныряют под воду и достают камешки).

Нептун. Молодцы, ребята, показали мне, чему вы научились в бассейне. А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает и полезна нам всегда, это -

Дети. Холодная вода!

Дети выходят из воды.

Конкурс “моржей” (все дети обливаются холодной водой).

Нептун. А у меня для вас всех есть подарки: бусы из жемчуга – старухе, а это вам, мои помощники, за то, что вы с водою подружились, плавать и нырять все научились. За то, что смелость, ловкость показали, получите в награду медали.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» (ПЕРЕЧЕНЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)

Целевая группа: разновозрастная

Краткое описание:

Перечень из физических упражнений может использоваться как самостоятельный комплекс. Дозирование количества повторения каждого упражнения осуществлять по самочувствию.

Из перечня упражнений можно составить несколько мини комплексов. Обязательно выбирайте упражнения последовательно из трех групп (руки-туловище-ноги).

При выполнении любого упражнения запрещено задерживать дыхание.

Время выполнения каждого упражнения необходимо регулировать самостоятельно: от 20 до 60 секунд (уменьшать время, количество повторений, амплитуду движений, упрощать исходное положение (сидя)).

При выполнении физических упражнений учитывать возраст, состояние здоровья, настроение и другие факторы.



