

Открытое мероприятие

по теме «Мы за здоровый образ жизни».

Цель: пропаганда здорового образа жизни, вовлечение учащихся и родителей к совместному проведению свободного времени спортивной деятельностью, развивать сотрудничество с родителями.

Задачи: воспитывать интерес к красоте движений и потребность становиться лучше.



Ведущий. Наш праздник сегодня посвящён здоровому образу жизни, который не мыслим без движений. Ведь движение – это жизнь! Утренняя гимнастика, длительные пешие прогулки на свежем воздухе, занятия в спортивных кружках и секциях, танцы, плавание и многие другие виды физических нагрузок дают хороший заряд бодрости и настроения, и, конечно же, прибавляют здоровья.

Открывают наш праздник учащиеся 3-х классов.



Дети выходят на площадку под музыку спортивного марша. Выполнив поворот в направлении лицом к гостям, декламируя стихи, обозначают движения в соответствии со словами:

Мы выходим на площадку

Начинается зарядка

Шаг на месте, два вперёд,

А потом наоборот.

Зарядка всем полезна.

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает нас она.

Мы любим состязаться

И прыгать, и скакать,

И сильными, красивыми,

Хотим скорее стать!

Ведущий. А чтобы стать сильными и красивыми, нужно много и долго трудиться. Начинать свой день после пробуждения, конечно же надо с выполнения упражнений утренней гимнастики, которые с каждым днём будут помогать становиться сильнее и уверенней, а также ловкими и красивыми. Свою ловкость покажет ученица 3б класса Федоренко Тиара в прыжках со скакалкой.

Тиара, прыгая со скакалкой, декламирует стихи:

Со скакалкой я скачу, научиться я хочу

Так владеть дыханием

Чтоб оно послушным было

И меня не подводило

Я скачу без передышки

Я не чувствую одышки

Голос звучен, льётся звонко

И не прыгаю я словно
Кончу прыгать - сяду я
Речь легко журчит моя.

Ведущий. К нам в гости пришли самые сильные ребята нашей школы. Давайте пригласим их аплодисментами.

Выступает обладатель чёрного пояса по каратэ, ученик 9б класса Ступаков Пётр.



А сейчас перед вами выступит Чистюхина Настя, которая не только красиво танцует, но является самой сильной девочкой школы. Настя исполняет танец.

Ребята 3б класса подготовили танец «Розовый слон», с которым они знакомились и учили во внеурочное время. Дети исполняют танец.



Молодцы! Наконец наступила очередь и наших родителей. Они тоже делают зарядку утром и ведут здоровый образ жизни. И так, команды

родителей, на построение. Для вас подготовлены интересные задания и мы рады вас приветствовать. Звучит спортивная музыка.

1).Эстафета «Непослушный ребёнок». По сигналу, мамы аккуратно устанавливают шесть конусов в колонну на расстояние 2 м друг от друга, возвращаясь бегом каждый раз за следующим конусом. Установив последний конус, мама, возвратившись к своей семье передаёт сигнал для продолжения задания ребёнку. Непослушный ребёнок «заваливает» конусы в лежачее положение и бежит обратно, передавая сигнал папе. Папа бежит наводить порядок, установленный мамой.

2).Эстафета «Ловкая семья». Папа обводит конусы слева и справа баскетбольным мячом, пройдя последнее препятствие, возвращается таким же способом. Ребёнок повторяет действия папы. Мама катит рукой обруч по прямой справа от конусов, обведя последнее препятствие, катит обруч с левой стороны, установленных в ряд конусов, передаёт обруч папе, папа поднимает обруч вверх.

3).Эстафета «Дружная семья». Папа обегает конусы слева направо, обжевав последний конус, движение обратно повторяет, добежав до своей семьи, берёт маму за руку, повторяют вместе это задание, возвратившись к ребёнку, бегут всей семьёй, но уже по прямой линии вперёд и обратно.

4).Эстафета «Смелая семья». Каждый член семьи поочередно обводит клюшкой каждый конус слева направо.



5).Эстафета «Самая сильная семья». Папы поднимают гирию в 5 кг 10 раз вверх. Затем, образуя с мамой захват руками стул для ребёнка, усаживают его и переносят на противоположную сторону, ставят на ноги в обруч, уложенный в конце препятствия. Ребёнок поднимает обруч с пола, семья возвращается к линии старта.

Загадки для отдыха:

- 1)Очень любят молодца: бьют, колотят без конца.
- 2)Сам иду, и они идут. Сам стою, и они стоят. Стану кормить, – не едят.
- 3)Два брата по одной дорожке бегут, а вместе не сойдутся.
- 4)Я ниже собаки, и выше коня. Подумай наездник, и вспомни меня.
- 5)До утра глядели в потолок. Утром уходили за порог.
- 7)Эстафета «Весёлый волейбол». Подбивание ракеткой надувных шариков поочередно всеми членами семьи.
- 8)Эстафета «Меткий глаз». Сбить конус, установленный на расстоянии 8 м волейбольным мячом. Участвуют все члены семьи поочередно. Дается 5 попыток.

Подведение итогов. Награждение победителей.