

Фізкультурно-художнє свято "Свято здоров'я"

Ведучий. Добрий день! Доброго вам здоров'я! Здрастуйте! Як багато і які чудові вітання у нашого народу! Усе сказане від щирого серця і з приємною усмішкою на вустах додає сили та наснаги, адже найбільше багатство — людське здоров'я.

Без здоров'я втрачають цінність багатство, краса і навіть розум. Дуже важливо для кожного бути здоровими. Сьогодні говоритимемо про те, як навчитися берегти і зміцнювати своє здоров'я.

Учень

Сьогодні раді ми вітати
Всіх дітей на нашім святі.
Бажаєм швидко підростати
І здоровими зростати.

Учениця

Бажаєм успіхів в навчанні
І загартовувать себе,
Щоб в спорті були не останні,
Хай кожен ціль свою знайде.

Учень

Рости і гартуватися,
І міцніти, як броня,
Треба, діти, нам займатися
Фізкультурою щодня.

Учениця

Хто із спортом дружить,
Буде завжди дужий,
Бо не хворий і не кволий,
А завжди-завжди здоровий.

Учень

Всюди друзів ми знаходимо,

З ними — як одна сім'я.

Але нам без друга — спорту —

Не прожити ані дня.

До зали заходить лікар Айболить.

Лікар Айболить. Здрастуйте, діти!

Діти. Здрастуйте!

Лікар Айболить. Здоров'я в порядку? Діти. Спасибі зарядці!

Молодці! Прошу всіх рівненько стати, усе, що накажу — робити.

Усі дихайте...

Не дихайте...

Усе в порядку, спочивайте...

Дружно руки підіймайте...

Усе прекрасно, — опускайте...

Нахиліться, розігніться... Станьте прямо, усміхніться...

А тепер зроблю ще одну процедуру — Усім поміряю температуру.

Лікар Айболить міряє дітям температуру.

Лікар Айболить

Чудово! Оглядом я задоволений,

Бо ніхто з дітей не хворий,

Всі веселі і здорові,

змагань усі готові!

Учитель З давніх-давен український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров'я. Навіть вітаючись і прощаючись люди бажали одне одному здоров'я: "Здоровенькі були!", "Бувайте здорові!".

Ще за часів Київської Русі чільне місце у формуванні здорової нації належало фізкультурі й спорту. Вершиною національного фізичного виховання, самовдосконалення тіла і духу була епоха Запорозької Січі. Тут силу і витривалість, загартування у повсякденному житті й військових справах виховували в постійних іграх, забавах, танцях, змаганнях, вправах.

До зали заходять двоє учнів у костюмах запорозьких козаків.

1-й козак. Здоровенькі були, любі друзі! Здоровенькі були! Правда, чудова фраза? Вона нас зближує одразу.

2-й козак. Сьогодні, гадаєм, якраз буде вчасно, Щоб був у нас дійсно чудовий настрій. Упоравшись з ділом, хіба нам не варто Зустрітися з грою, змаганням, жартом?

1-й козак. Тож запрошуємо всіх до участі в козацькій естафеті, щоб помірятися силою, позмагатися у швидкості, спритності, витривалості.

2-й козак. На нашому фізкультурне художньому святі ми зібралися, щоб позмагатись у силі, спритності, винахідливості, кмітливості та просто відпочити. Раді вас бачити здоровими, бадьорими, готовими до фізичних випробувань!

1-й козак. Увага! Дві команди з однаковою кількістю гравців, ліворуч і праворуч від мене, шикуйся!

— Команди, уважно послухайте умови козацької естафети. Естафета відбудуватиметься у 10 етапів.

Знайомство з суддями: Айболить, козаки, батьки, учитель фізкультури.

I етап. Гра "Вивести з рівноваги"

Однакова кількість гравців (3-4) з обох команд стають одне за одним, обличчям до центру. Той, хто стоїть позаду, захоплює партнера на рівні поясу, зачепивши руки в гачок; а той, хто стоїть першим, обома руками обхоплює руку ведучого — „козака“, який стоїть у центрі між командами. За сигналом кожна команда намагається вивести ведучого — "козака" з рівноваги у свою сторону. Гру проводять двічі-тричі.

II етап. Гра "Перетягування канату"

III етап. Гра "Піднімання гир"

IV етап. Гра "Жабка-скрекотуха"

На підлозі креслять крейдою велике коло. Усі гравці в колі присідають, спираючись руками у підлогу.

Так само, але за лінією намальованого кола, розташовуються двоє ведучих. За сигналом ведучі по черзі поштовхом рук і ніг ("жабкою") встрибують у коло і намагаються "заквацати" будь-кого з гравців, які тікають від них. "Заквацаний" гравець стає новою "жабкою" і ловить інших гравців. Перемагає той, кого "заквацали" останнім.

Правила: під час гри заборонено сидіти, віднявши руки від підлоги; пересуватися можна лише поштовхом обох ніг.

V етап. "Естафета стрибками"

4 групи, з однаковою кількістю гравців, шикуються у колони по одному за лінією старту. Інтервал між ними — 2-3 м. На відстані 10 м перед кожною з них кладуть по набивному м'ячу. Напрявні затискають між ногами (вище колін) набивний м'яч. Потім за сигналом стрибають на обох ногах до покладеного набивного м'яча й повертаються назад, передають затиснутий між ногами м'яч руками наступному гравцеві, стають у кінець колони. Те саме роблять інші гравці. Виграє та команда, яка швидше завершують гру.

Правила: якщо м'яч упав, його знову затискають ногами й продовжують гру.

VI етап. Гра "Стрибуни"

Команди шикуються у колони по одному за стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, а у зворотному напрямку — на другій. Перемагає та команда, яка першою фінішує, припустившись меншої кількості помилок.

VII етап. Гра-естафета "Баскетболіст"

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита і закидає його в кошик. Зловивши м'яч, передає його наступному гравцеві, який повинен зробити те, що й попередній. Команда, яка першою виконає завдання, здобуває перемогу.

VIII етап. Естафета з обручами

Потрібно пробігти від пункту А до пункту Б і назад, перестрибуючи через обруч, як через скакалку. Команда, яка швидше виконає завдання, перемагає.

IX етап. Естафета "Подорож по горах"

Бігову доріжку поділити на три частини. Гравці у першій частині стрибають на лівій нозі, у другій — на правій, у третій — на обох. Назад повертаються бігом. Перемагає команда, яка фінішує першою.

X етап. "Спортивна вікторина"

- Який м'яч найважчий і який найлегший? (Набивний і тенісний)
- Скільки гравців у футбольній команді? (11)
- Скільки білих фігур у шахах? (16)
- Як часто проводять Олімпійські ігри? (Один раз на 4 роки)
- Які ігрові види спорту беруть участь у літніх Олімпійських іграх? (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол тощо)
- Скільки гравців у волейбольній команді? (6)
- Скільки гравців у баскетбольній команді? (5)
- Назвіть фізичні якості. (Сила, витривалість, спритність, гнучкість)
- Які ви знаєте спортивні стилі плавання? (Вільний, кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй, брас)
- Які знаєте види веслування? (Академічний, на байдарках, на каное, на ялах, на шлюпках)

Судді підбивають підсумки змагань і називають переможців.

Учитель. Відомо, що заняття фізичною культурою мають велике значення в житті людини. Особливо важливим є цей вид діяльності для

молодших школярів. Він сприяє розвитку у них не лише фізичних якостей, а й моральних.

Пам'ятайте, здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури в школі, заняття у спортивних секціях, ігри та забави на свіжому повітрі, а найбільше — здоровий спосіб життя у ваших сім'ях.

Наше фізкультурно-художнє свято добігло кінця. До нових зустрічей!