



МКОУ «Андийская СОШ №2»

Внеклассное мероприятие

для 1 - 4 классов

«Марафон

здоровья»

Провела учитель начальных классов
Гамзатова Калимат Ахмедовна

Внеклассное мероприятие для 1 - 4 классов «Марафон здоровья»

Описание работы: Материал направлен на формирование у детей здорового образа жизни.

Форма: спортивно-туристическая игра

Возраст: 1-4 класс

Цель: популяризация спорта, физической культуры, здорового образа жизни у детей посредством спортивно - развлекательных мероприятий.

Задачи:






- познакомить с историей возникновения олимпийского движения;
- закрепить знания о различных видах спорта;
- развивать навыки спортивного ориентирования на местности;
- закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- способствовать развитию у детей познавательных процессов: мышления, восприятия, внимания, памяти;
- способствовать развитию у детей физических качеств: быстроты и точности движений, выносливости, меткости, ловкости;
- воспитывать умение коллективно взаимодействовать, соблюдая правила игры;
- способствовать формированию и сплочению коллектива через совместную деятельность детей;
- создать дружескую обстановку, хорошее настроение.

Предварительная работа:

- разучивание стихов, девиза
- изготовление атрибутов
- подбор реквизитов, музыкального сопровождения
- оформление места проведения
- проведение бесед по здоровью:
«Профилактика пищевых отравлений»
«Молодёжь за здоровый образ жизни»
«Профилактика простудных заболеваний»
- конкурс рисунков «Мы против курения»
- оформление уголка здоровья
- организация подвижных игр на свежем воздухе
- ежедневная организация утренней зарядки на свежем воздухе

Оборудование: плакат с названием мероприятия, условные обозначения станций

Маршрутный лист

№ п/п	Название станции	Результат
1	 Станция «Спортивная»	
2	 Станция «Медицинская»	
3	 Станция «Туристическая»	
4	 Станция «Интеллектуальная»	
5	 Станция «Музыкальная»	
	Итого	

Карты маршрута, эмблемы, обруч, корзина, мячи, верёвка, дипломы, призы, секундомеры, свисток, шарики, задания по станциям, музыкальное сопровождение, костюмы

Ход мероприятия:

Сбор групп на общей линейке (у каждой команды эмблемы на груди)

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня нам предстоит совершить оздоровительный марафон. Что же такое марафон и откуда он появился?

Название и дистанция связаны с легендой о древне-греческом воине, который прибежал из Марафона - это древнее поселение в Греции - в Афины с вестью о победе греков над персами. (490 г. до н.э.) Этот воин от Марафона до Афин пробежал расстояние приблизительно 40 километров. С 1896 года марафонский бег - бег на дистанцию 42 километра 195 метров - включен в программу Олимпийских игр.

Наш марафон, конечно, не такой длинный, но он не менее сложный. На дистанции вас ждут различные испытания, которые вам нужно преодолеть.

Ведущий: Ребята, разрешите представить членов жюри (представление жюри). А сейчас каждая команда представит себя. Представление команд (название, девиз)

Ведущий: Равняйся! Смирно! Команды готовы к старту? Прошу капитанов получить маршрутные листы. Раздача маршрутных листов.

Ведущий: Команды, стартуем! Всем удачи!

Станция «Спортивная»

Эстафета с резиновым мячом: Мяч передаётся по верху до последнего участника. Последний получив мяч бежит змейкой до стойки, назад возвращается по прямой передаёт мяч и остаётся в начале колонны. **(3-4 классы)**. Мяч зажимаем между ног прыгаем до стойки, назад возвращаемся мяч держим в руках, передаём следующему **участнику.(1-2кл.)**Засчитывается время прохождения дистанции.Метание в цель: каждый участник друг за другом бросает мяч в корзину.Засчитывается количество попаданий.

Станция «Туристическая»

«Собери рюкзак»: команда должна составить список вещей, которые необходимо взять с собой в поход (аптечка, палатка, туалетная бумага, зубная щётка, зубная паста, кружка, ложка, нож, спички, тёплая одежда, топор, компас, телефон)

За правильное и полное выполнение задания - 2 балла

Станция «Медицинская»

1 задание: команде называются продукты питания, если продукт вреден для здоровья человека - команда дружно приседает, если продукт полезен для здоровья человека - команда дружно хлопает в ладоши над головой (торт, виноград, орехи, чипсы, яблоко, сок, кока-кола, шоколад, кефир, жареный картофель, пицца, лимонад, пирожное).

За каждый правильный ответ - 1 балл

2 задание: Какие привычки человека и почему называют «вредными привычками»?

(курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания - все они оказывают вредное воздействие на организм человека)

За полный и правильный ответ - 1 балл

3 задание:

1-2 класс: Какие лечебные мероприятия необходимо провести при болях в горле

3-4 класс: Какие лечебные мероприятия необходимо провести при насморке.

За правильный ответ - 1 балл

Станция « Интеллектуальная»

Команде задаются вопросы, на которые они должны дать ответ в течение 30 секунд. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1-2 класс

Как называются состязания спортсменов? (соревнования)

Какие спортивные соревнования проводятся один раз в четыре года? (олимпийские)

Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на льду. (хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт)

В каком виде спорта играют мячом только ногами? (футбол)

В каком виде спорта мяч отбивают ракеткой? (теннис, бадминтон)

Как называется вид спорта, в котором соревнования ведутся на велосипедах? (велоспорт)

Как называются соревнования на автомобилях? (ралли, гонки)

Назовите спортивную обувь.

(кроссовки, кеды, чешки, боты, коньки, ласты)

Назовите летние виды спорта.

Назовите зимние виды спорта.

3-4 класс

Как называются состязания спортсменов? (соревнования)

Какие спортивные соревнования проводятся один раз в четыре года? (олимпийские)

Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на льду. (хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт)

4. В каких видах спорта играют мячом только руками?

(баскетбол, волейбол, пионербол, регби, водное поло)

Как называются соревнования на автомобилях? (ралли, гонки)

Сколько колец на олимпийском флаге? (пять)

Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на воде? (синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло, дистанционные заплывы)

Назовите спортивную обувь.

(кроссовки, кеды, чешки, боты, коньки, ласты)

Назовите летние виды спорта.

Назовите зимние виды спорта.

Станция «Музыкальная»

Каждой команде даётся набор слов из известных детских песен, нужно угадать название песни (пропеть фрагмент, вспомнить, где звучала эта песня)

За каждую угаданную песню - 1 балл.

1-2 класс

Минута, вдаль, уплывать, встреча, медленно, жди.

(«Медленно минуты уплывают вдаль, встречи с ними ты уже не жди...»)

Песня «Голубой вагон» из мультфильма «Чебурашка»)

Ёлочка, лес, родилась, росла, она.

(«В лесу родилась ёлочка, в лесу она росла...»)

Песня «В лесу родилась ёлочка»)

Картошка, копать, Антошка, пойдём.

(«Антошка, Антошка, пойдём копать картошку...»)

Песня «Антошка»)

Огуречик, трава, сидел, кузнечик, совсем, как.

(«В траве сидел кузнечик, совсем как огуречик...»)

Песня «Кузнечик»)

5. Улыбка, хмурый, светлей, день, небо, радуга, проснется.

(«От улыбки хмурый день светлей, от улыбки в небе радуга проснётся.»)

Песня «Улыбка» из мультфильма «Крошка Енот»)

3-4 класс

Бегут, неуклюже, лужи, пешеходы, пусть.

(«Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам...»)

Песня крокодила Гены из мультфильма «Чебурашка»)

Снегурочка, дела, милая, расскажи, была.

(«Расскажи, снегурочка, как дела? Расскажи-ка, милая, где была?»)

Песня волка из мультфильма «Ну, погоди!»)

3. Круг, мальчишка, солнечный, небо, рисунок, вокруг, это.

(«Солнечный круг, небо вокруг - это рисунок мальчишки...»)

Песня «Пусть всегда будет солнце»)

Гости, утро, ходит, мудро, кто, поступает.

(«Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро...»)

Песня медведя из мультфильма «Винни-пух»)

Нет, свете, лучше, ничего, бродить, друзья.

(«Ничего на свете лучше нету, чем друзьям бродить по белу свету...»)

Песня бременских музыкантов из мультфильма «Бременские музыканты»)

Передача маршрутных листов жюри.

Построение на площади.

Ведущий: Вот и закончился наш осенний марафон, сейчас подведём итоги и узнаем победителей. А напоследок позвольте дать вам «здоровые советы». (дети читают стихи) Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье

В магазине не купить!

Подведение итогов

Награждение

Ведущий: Да и нам пора собираться домой. Всем крепкого здоровья! До свидания!

