

Спортивно-оздоровительный марафон «Лесенка здоровья»

Цели:

1. Формировать навыки здорового образа жизни.
2. Приобщение родителей к воспитанию физически и нравственно здоровых детей.

Предварительная подготовка.

Ученики с родителями дома определяют критерии физического и нравственного здоровья. Учитель записывает их на транспарантах («ступенях» импровизированной лесенки, которая будет выстраиваться в ходе сценария). Родители и ученики готовят угощение.

Учитель. Дорогие ребята! Уважаемые родители, гости! Сегодня мы будем говорить о том, что нас волнует всегда, — нашем здоровье. Вместе мы будем «строить лесенку», по которой можно подняться, оставив позади болезни, недомогания, усталость, слабую успеваемость и, в конечном итоге, многие нерешенные жизненные проблемы. В. Гюго говорил: «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа». Вы все знаете, что нужно для того, чтобы быть здоровыми, иметь прекрасное настроение, хорошо учиться. Давайте вместе еще раз вспомним основные правила здорового образа жизни.

Ученики с учителем и родителями выкладывают лесенку, начиная с нижней ступеньки. Установка каждой ступени сопровождается комментариями учителя, выступлениями учеников и родителей. Сценарий рассчитан на импровизацию, но учитель пытается сохранить порядок расположения ступенек.

Первая ступенька

Учитель. Чтобы быть внимательным на уроках, успешно справляться с классными и домашними заданиями, а потом еще помогать родителям в домашних делах, нужно на протяжении всего дня быть бодрым, активным. Что помогает человеку быть таким?

Ученики:

- утренняя зарядка,
- правильное питание,
- закаливание,
- борьба с вредными привычками,
- умывание, чистка зубов.

Устанавливается первая ступенька (делать зарядку).

Пять учеников выполняют по одному упражнению и объясняют их важность для сохранения здоровья. Подготовка упражнений проводится под руководством учителя физкультуры. Здесь важно напомнить о правильном выполнении каждого упражнения.

Делать зарядку

Умываться, чистить зубы

Бороться с вредными привычками

Заниматься физкультурой и спортом

Правильно питаться

Родители рассказывают, как они пополняют недостаток витаминов в организме своих детей, делятся своими «секретами».

Учитель. Поднявшись по этой «лесенке», можно стать сильным, крепким, здоровым душой и телом. Но не забывайте: по этой «лесенке» можно и спуститься...

Вторая ступенька

Родители рассказывают, какая бывает паста (укрепляющая, лечебная, отбеливающая и т.д.) и предлагают какую-то универсальную.

Третья ступенька

Ученики определяют, какие привычки вредны. Они называют курение, употребление наркотиков, долгое сидение за компьютером и т.д.

Учитель подсказывает: неправильная осанка за партой. Он предлагает детям нарисовать свой позвоночник во время письма.

Проводится подвижная игра.

Четвертая ступенька

Ученик (выезжает на новом велосипеде). Родители дарят коньки, лыжи своим детям, говоря при этом:

Сознаюсь: неделю кряду
Я вставал и снова падал!
Но насмешкам вопреки
Не забросил я коньки!
Шаг простой, попеременный...
Ты неопытный, несмелый.
Не волнуйся: лишний год —
И лыжня тебя поймет.

Все спортивные принадлежности устанавливаются на видном месте.

Пятая ступенька

Появляется мальчик в роли старого симпатичного деда.

- А это кто?
- Дед Силко.
- Старый уж дед, а посмотрите, какой сильный, крепкий! Скажи, дед, откуда ты сил набрался?
- Я рано встаю,
Сею, пашу, хлеб убираю,
А силами подкрепиться
К Земле-Матушке
Не забываю обратиться!

Дед Силко приглашает ребят, родителей и гостей за Лакомый стол, который накрыла для своих обитателей Матушка-Земля. Четверо ребят, переодетые в «Витаминчики» (С, В1, В2, А) разносят напиток шиповника, морковь, салаты и другие угощения и объясняют их пользу для организма.