Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 26

Г. Балаково, Саратовская область

ПРОЕКТ

на тему:

**«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»**

Подготовила:

Воспитатель ГПД

Членова Любовь Александровна

и учащиеся 1-3 классов

группы продленного дня

Балаково, 2019

**Спорт и здоровье**

Цели: - разработать проект по данной теме

* рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека;
* актуализировать личностный смысл учащихся к сохранению здоровья;
* содействовать развитию у детей умения общаться и работать коллек­тивно;
* организовать деятельность учащихся по применению ранее получен­ных знаний в ходе работы;
* составление газеты по теме «Спорт и здоровье» по группам

Оборудование: кроссворд «Здоровье», таблицы « Продукты питания, растения» карточки с заданиями для каждой группы, рисунки о спорте, набор картинок для газеты.

Этапы работы.

Вступительное слово учителя

Приветствуем всех, кто время нашел и в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть зима стучит в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед.

Здоровье - это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не смо­жете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не смо­жете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек - это ….

(ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный и т.д.

Здоровый человек - это состояние полного душевного и социального благопо­лучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

Итак, начинаем нашу работу.

**Представление команд**

(Команды по очереди показывают свои эмблемы и говорят девизы)

**«Чистюли»:**

"Мы чистюли лучше всех! Сегодня к нам придет успех!

**"Витаминки”:**

"Витамины поглощайте,

И здоровью помогайте”.

**"Крепыши”:**

"Мы крепыши не малыши,

В игрушки не играем,

Мы любим спорт и мы сильны,

И вам не проиграем!”

Игра-кричалка «Полезно - вредно»

Первое задание выполняем коллективно.

Вы можете отвечать хором словами «полезно», «вредно» на предложенные мной высказывания.

* Читать лежа... (вредно).
* Смотреть на яркий свет... (вредно).
* Промывать глаза по утрам...(полезно).
* Смотреть близко телевизор.. .(вредно).

Примечание: расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра - не более 1,5 часа в день.

* Оберегать глаза от ударов... (полезно).
* Употреблять в пищу морковь, петрушку ...(полезно).
* Тереть глаза грязными руками... (вредно).
* Заниматься физкультурой... (полезно).

Работа в группах

* Сейчас представители от групп получат карточки с 2 пословицами или пого­ворками. Задача - объяснить их смысл.

Здоровье дороже денег.

Когда пьешь воду, помни об источнике.

Здоров будешь - всего добудешь.

Крепок телом - богат душой.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Сон - лучшее лекарство.

Живи, разумом, так и лекаря не надо.

В здоровом теле - здоровый дух.

Бег не красен, да здоров.

Съеденное вечером впрок не пойдет.

Физминутка.

Теперь представитель, от какой группы проведет физминутку на свое усмотре­ние?

**Следующий этап нашего состязания.**

Ответы на вопросы и задания.

- Как попадают микробы в наш организм?

- Существуют ли полезные микробы?

- Как вы понимаете выражение «правильное питание»?

- Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?

Новое задание.

У вас на карточке написаны слова. Вы выберите только те, которые характеризуют здорового человека.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Красивый | страшный | / |
| Сутулый | стройный |
| Сильный | толстый | / |
| Ловкий | крепкий |  |
| Бледный | неуклюжий |  |
| Румяный | подтянутый |

И снова физминутка.

Какая группа теперь проводит? Выходите.

Конкурс "Друзья здоровья”

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадыва­ются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следую­щей команде.

Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет.

Другая чернеет.

(смородина)

Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост

(морковь)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки

(яблоко).

Кинешь в речку - не тонет,

Бьёшь о стенку - не стонет,

Будешь озимь кидать.

Станет кверху летать

(мяч)

Деревянные кони по снегу скачут,

>

7

\

/

В снег не проваливаются

(лыжи)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём

(велосипед).

Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит

(зубная щетка)

Резинка Акулинка - пошла, гулять по спинке, Собирается она - вымыть спинку до красна

(мочалка)

Конкурс газет «Сила духа»

[**Работа в группах.**](#bookmark1) **Найдите верное утверждение:**

* Я чищу зубы два раза в день.
* Я грызу ручки и карандаши.
* Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку.
* Вечерами я долго сижу перед компьютером.
* Я люблю долго поспать.
* После еды я полощу рот.
* До еды я не мою руки.
* Я часто ем сладкое.

- Я ем фрукты и овощи.

А теперь проведем « научное исследование» **и выясним, какие были рас­тения в пище, которую вы сегодня ели.**

Каждая группа составляет коллективную таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты питания | Растения |

Сейчас все вместе разгадываем кроссворд:

Кроссворд «Здоровье»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | 1З | а | р | я | д | к | а |  |  | |
|  | |  | 2Д | у | ш |  |  |  |  |  |  | |
|  | З с | п | О | р | т |  |  |  |  |  |  | |
|  | |  | 4Р | ю | к | з | а | к |  |  |  | |
|  | 5п | р | О | р | у | б | ь |  |  |  |  | |
|  | |  | 6В | е | л | о | с | и | п | е | д | |
| 7 к | о | н | Ь | к | и |  |  |  |  |  |  | |
|  | 8т | р | Е | н | и | р | о | в | к | а | |  |

1.Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна ... (Зарядка.)

2.Дождик теплый и густой.

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (Спорт.)

4. Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками.

На ремнях с застежками (рюкзак)

5.В новой стене,

В круглом окне,

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь.)

6. Ясным утром вдоль дороги  
 На траве блестит роса.

По дороге едут ноги И бегут два колеса.

Загадки есть ответ - Это мой ... (Велосипед.)

7.Есть, ребята, у меня Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? (Коньки)

8. Чтоб большим спортсменом стать.

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (Тренировка)

**Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье.)**

Вывешиваются газеты на тему «Здоровье» (ребята работали над ними заранее)

Подведение итогов.

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами

-Вы все сегодня замечательно состязались. О здоровье вы знаете много. Но мало просто знать. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

**Будьте здоровы!**