

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение –
Черепановская специальная (коррекционная)
школа - интернат для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья.

Внеклассное мероприятие

«Мы за здоровый образ жизни»



Провела воспитатель:
Анисимова Т.П.

2022г.

Спортивная игра – соревнование: «Мы за здоровый образ жизни!»

Цель: популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха детей.

Задачи:

Образовательные:

Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания.

Воспитательные:

Воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, воли внимания.

Оздоровительные:

Укреплять уверенность учащихся в своих спортивных способностях

Инвентарь: ведро, теннисные мячи, ракетки, воздушный шар, шашки, обручи, платок, кубики-кирпичики, флажки, мячи, мешки, корзинки.

Оборудование: музыкальные записи на спортивную тему, плакаты, воздушные шары для украшения зала.

Ход мероприятия.

Звучит музыка на спортивную тему.

Ведущий 1: Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!!!!

Ведущий 2: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном классе. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – «Весёлые старты». Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

1ученик: Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым
Научись любить скакалки
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай
Вот здоровья в чем секрет-
Всем друзьям – физкульт-привет!

2 ученик: Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт-ура!

3 ученик: В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь 100 лет –
Вот и весь секрет!

4 ученик: Мы праздник дружбы, спорта открываем.
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Он наполнит силой каждого из нас!

5 ученик: По плечу победа смелым
Ждет того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно
Вступит в бой один за всех.

6 ученик: На спортивную площадку
Приглашаем мы всех вас!
Праздник спорта и здоровья
Начинаем мы сейчас!

Ведущий 1: А где наши участники? Давайте их поприветствуем! Мы думаем, что наши участники готовы принять участие в соревнованиях.

Участники под музыку заходят в класс. Приветствие команд.

Команда 1: «Спорт»

Девиз:

Спорт — это сила,
спорт — это жизнь!
Добьемся победы!
Соперник, держись!

Команда 2: «Верные друзья»

Девиз:

Мы команда хоть куда!
В спорте все мы мастера.
Будем бегать, мяч гонять,
За победу воевать.

Ведущий 2: Осталось представить жюри
Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

Судейской коллегией являются преподаватели школы:

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, – пора начинать соревнование!

Ведущий 1: Уважаемые судьи и болельщики, не будьте строги к нашим юным спортсменам.

Перед началом соревнований нам нужно вспомнить правила, которые никогда не должны нарушаться игроками. Проигрывая, ни в коем случае сердиться, вредничать и обижаться нельзя!

Хорошее дело – футбол и хоккей,
Соседей они превращают в друзей,
А в играх с друзьями вы сами
Должны оставаться друзьями!

Ведущий 2: Не надо бояться, что будут смеяться,
Зарядку свою не бросай никогда.
Лишь тот, кто не плачет, добьётся удачи,
Ничто не даётся легко, без труда.

Ведущий 1: Желая участникам соревнований удачи и успехов. А если кто и проиграет, запомните: у нас нет проигравших – все спортсмены!

Эстафета 1. «С мешочком на голове»

Пройти с мешочком (размером с небольшую ладонь) 150-200 граммов на голове до поворотной стойки, присесть, 1 раз выпрямиться, оббегать стойку и вернуться обратно к команде.

Эстафета 2. «Меткий стрелок»

Инвентарь: ведро, теннисные мячи.

Напротив каждой команды находится ведро. По очереди каждый игрок делает один бросок мячом в ведро. При подсчете очков учитывается количество попаданий.

Эстафета 3. «Кто быстрее?»

Инвентарь: ракетки, теннисные мячи

Добежать до конуса с ракеткой в руке, удерживая на ней мяч для большого тенниса, обратно вернуться, неся ракетку и мяч в руках, передать эстафету следующему.

Эстафета 4. «Держи шар»

Инвентарь: воздушный шар

Участники стартуют парами, удерживая лбами воздушный шар, руки вытянуты в стороны, ладони рук обоих участников соединены, обегают стойку и возвращаются к месту старта, передавая шар следующей паре.

Учитель: Видим мы со стороны
Команды в технике равны.
Взглянуть хотим мы побыстрей
Чьи капитаны пошустрей.

Эстафета 5. Конкурс капитанов – «Собери грибы»

Инвентарь: шашки, обруч, платок.

Участвует один игрок от команды. В круге рассыпаны шашки «грибы». Завязанными глазами за 30 секунд собрать «грибов» в корзину.

Эстафета 6. «Прыжки через кочки»

Инвентарь: кубики-кирпичики

По сигналу первые участники перепрыгивают через кочки (большие кубики-кирпичики) на двух ногах, стараясь не задеть кубики.

Эстафета 7. «Ползуны в парах»

Инвентарь: флажки

Первый игрок принимает положение стойка ноги врозь, второй игрок проползает под ногами первого, затем меняются местами. И так до флажка и обратно.

Эстафета 8. «Передача мяча в колоннах»

Инвентарь: для каждой команды - один мяч.

По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч сбоку другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего.

Эстафета 11. «Передал — садись»

Инвентарь: мячи

По сигналу капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно — третьему, и т.д.

Эстафета 9. «Посадка картофеля»

Инвентарь: мячи, мешки, корзинки

Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненным мячами, ставится корзинки - лунки. По сигналу игроки подбегают к лункам и кладут по две картошке, затем возвращаются и передают мешочки другим игрокам, те собирают картошку.

2 ведущий: Последний вид соревнований,
Мы завершили и сейчас
Итог всех наших состязаний,
Пусть судьи доведут до нас.

Пока жюри подводит итоги, мы посмотрим музыкальный номер. Танец.

1 ведущий: Провели мы состязанья
И желаем на прощанье
Всем здоровье укреплять
Мышцы крепче накачать.
Всем ребятам мы желаем
Не стареть и не болеть
Больше спортом заниматься
И в учёбе не отстать!

Предоставляем слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей.

Ведущий. Вот и закончился наш праздник. Спасибо нашим командам за участие, за их мужество. Спасибо всем кто пришел сегодня на наше спортивное мероприятие – участникам, жюри, учителям.

Занимайтесь физической культурой и спортом, укрепляйте свое здоровье и стремитесь к новым спортивным победам!

Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!