Сыныптан тыс іс-шара

"Хочу быть здоровым!"

Сыныптар:

Дата: 9.12.2016

Дене шынықтыру мұғалімі: Серікбаев с. С.

Сыныптан тыс іс-шара "Хочу быть здоровым!"

Сыныптар: 5-7 Күні: 9.12.2016

Дене шынықтыру мұғалімі: Серікбаев с. С.

Мақсаты: салауатты өмір салтын Насихаттау.

Міндеттері: салауатты өмір салтын Насихаттау. Негізінде баланың жеке тұлғасын дамытуды меңгеру дене шынықтырумен және тарту, олардың спортқа деген қызығушылығын арттыру; дарынды балаларды Анықтау, толықтыру үшін контингентін спорттық секциялар;

Насихаттау, спорт, балама ретінде жағымсыз әдеттер. Тәрбие сезімін, серіктестік, қол ұшын беру, шығармашылық ойлау.

Құрал-жабдық: кегли, обручи, баскетбол доптары, үлкен доптар с ушками, қағаз парақтары, фломастерлер, гимнастикалық таяқтар, секіргіш заттары бар.

Зал шарлармен безендірілген, түрлі-түсті шамдармен, плакаттармен.

Жүргізуші: сәлеметсіздер ме, қымбатты балалар мен құрметті қонақтар! Бізге өте қуанышты барлығыңызды бүгін біздің спорт залында өтті. Біз бастаймыз ең көңілді барлық спорттық және ең спорттық барлық көңілді ойындар – "Көңілді старттар" өтті. Біздің спорт залы айналады көңілді стадион! Жарысқа қатысушылар күш сынасады күшін, ептілік, зейінділікте жарыстанды және тез!

Бірақ бүгін емес, кәдімгі спорт мерекесі, т. б. арналады салауатты өмір салты - ұрандармен "Есірткіге жол ЖОҚ!" Ал біздің? Ендеше олардың поприветствуем!

Марш әуенімен судья енгізеді жарыстарға қатысушылар.

Ал кім бағалайды біздің жарыс? Көрейік біздің қазылар алқасы:

Командаларын таныстыру (атауы, ұраны, таныстыру).

Біз ойлаймыз, бұл біздің қатысушылар қабылдауға дайын. Көрейік тағы бір рет поприветствуем біздің команда қатысты.

Жетекші. Жарыс басталар алдында бізге еске түсіру ережесі ешқашан бұзылмауы тиіс ойыншылар.

Юлиан, ешбір жағдайда сердиться, вредничать және обижаться болмайды!

Жасасын жақсы адамдар болсын, сол киімін тазалау, стыдится!

Тілеймін жарысқа қатысушыларға сәттілік тіледі.

Жетекші:

Қашан идешь шабуыл сен эстафеталар,

Жеңіс бізге ондай көрінеді.

Бірақ бәрібір ескерту біз жеңіске дейін,

Бірде мамық, сізге, команда, ни пера!

1"Өткел " обручах"

Капитан бірінші қатысушы влезают " шеңбер және движутся дейін бағдар, бірінші қатысушы қалады, ал капитан с шеңбермен қайтарылады екінші қатысушысы. Мен сол кезге дейін капитан емес переведет бүкіл команда.

2 "Кім көп".

Белгісі бойынша бірінші жүгіреді парағына қағаздарға жазылған "дені Сау адам - бұл : "адам" - сіз жазу деген сөз сын есім ( күшті, көңілді, әдемі, сымбатты сұлба, күшті, епті,. қызғылт және т. б.), және қайтып келуге тапсыра отырып, фломастер басқа ойыншы келесі жүгіреді жазады сөзді (сөздер емес, қайталауға).

3"Дружба".

Ұстап тұрып, лбами, үлкен үрлемелі доп және ұстасып, екі қатысушы командалар жүгіреді дейін шектеу белгісі және керісінше. Біз старт сызығына береді эстафетаны келесі жұпта.

4"Перекати поле".

Қашуға арқасымен алға қарай көмегімен шеңбер катить доп дейін шектеу белгісі және керісінше.

5"Ұшу ".

Жетекші өлең айтады: "Ұшақ саламыз өзіміз понесемся үстінен, ормандарды понесемся үстінен ормандар. Содан кейін ораламыз ... анасына (бірге)". Сонымен, полетаем? 1. Қатысушы жасайды самолетик. - Кім жылдам? 2. Ал енді, командасын береміз – "Взлет!". Кімнің оқу улетит?

6"Жезөкшелік аюлар қалды... "

"Жалғастырамыз! (Жауап). Ал кім жазған бұл өлең? (Корней Чуковский) "Жүріп" (жүгіріп) екеуміз - мінген "велосипед" (гимнастикалық палке), бірінші таяқ ұстайды алдынан, екіншісі артында.

7 "Аралас эстафета "

I кезең: бірінші қатысушыға қажет, зажав арасындағы доп коленями көмегімен секіру жетуге шеңбер, салы шамамен метрде 10 сызығынан қоюға оған доп, взять скакалку, артынан команда беруге скакалку екінші қатысушыға.

II кезең: екінші қатысушыға қажет, допрыгать секіргіш, сол обручу, взять доп back болып жетті. Команданың әр мүшесі кезекпен орындайды, бұл тапсырмалар.

Жетекші:

Доскажи оқыды, оқушылар мақалды.

Денсаулық бәрімізге керек. Сондықтан халық ойлап тапты бұл туралы көп мақал-мәтелдер. Сіз білесіз бе? Біз қазір білеміз.

Дені саудың – жаны сау ...(рух)

Денсаулық-зор байлық.

Темекі шегу – денсаулыққа ...(зиян)

Жылдам және ловкого ауру ... (догонит)

Үйлену дейін ... (заживет)

Денсаулық ... (процесіне)

Күн, ауа және су - біздің ең жақсы досымыз.

8 "Жылдам беру "

Командасы тұр лекке бір-бірден, соңғы ойыншы арқасымен тұрады команда. Бірінші қатысушы деп хабарлайды үлкен доп оң жағымен команда соңғы қатысушысына дейін (соңғы қатысушысы деп хабарлайды доп сол жағында бағаналар. Қалай ғана доп тисе бірінші қатысушыға, ол допты қолдан-қолға үстінен головами бағаналар, ал соңғысы өткізеді доп аяғының астында бүкіл колонна. Қайталаймыз 4 есе өсті. Кімнің командасы аяқтайды эстафетасын бірінші.

9 "тәпішке

Старт алдында әрбір қатысушы тұр бір тапочке. Екінші орналасқан қорапта басқа соңында зал. Белгісі бойынша бірінші жүгіріп барады қорапта, және әрбір киеді өзінің екінші тапочку, содан кейін жүгіріп барады өз командасына эстафетаны екінші, соңында барлығы бір қатарға сапқа тұру қажет.

10 "Кім - кімді "

Әр команда шығады, екі жұптың қолындағы әрбір жұп секіртпе бірінші секіртпе қолында, екінші тұлға тұр бірінші. Белгісі бойынша әрбір жұп бастайды секіру арқылы скакалку. Кімнің командасы пропрыгает ұзағырақ.

Жүргізуші: Қане, сөз берейік әділ қазылар білеміз, кімнің командасы бүгін ең үздік, ең жылдам, ең зейінді, ең тату және спорт.

- Сонымен, выслушаем, біздің қазылар алқасы: ... (қорытындылау).

Командаларды марапаттау.

Командалар медальдармен марапатталады I, II және III орындар және тәтті сыйлықтармен марапатталды.

Жүргізуші: Міне, біздің мереке. Барлық команда қатысушылары өздерінің ептілігін, күшін, жылдамдық. Ең бастысы – сергектік пен көптеген жағымды эмоциялар! Тағы бір рет құттықтаймыз! Спортпен айналысыңыздар, нығайту, денсаулықты дамытыңыз күші мен төзімділік! Жаңа кездесулерге дейін!