

## Спортивно-оздоровительное мероприятие «В здоровом теле - здоровый дух»

(для учащихся 3-4 классов)

**Цель:** Формировать сознательное отношение к своему здоровью, устойчивый интерес к урокам физической культуры и занятиям спортом.

**Задачи:**

1. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым.
2. Прививать навыки здорового образа жизни.
3. Развивать игровую и соревновательную деятельность, сотрудничать в реализации совместных целей.

**Оборудование и инвентарь:** канат, кегли; обручи; мячи; ложки; теннисные шарики

**Место проведения:** спортивный зал

В зале развернута выставка рисунков учащихся «Здоровье не купишь!». Висит плакат с изображением «улыбающегося « солнышка, надпись «Будем здоровы!»

### Ход мероприятия

**Ведущий 1.** Внимание, внимание! Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике «В здоровом теле - здоровый дух».

**Ведущий 2..**

Если мы молоды...

**Ведущий 1.**

И хотим быть красивыми и здоровыми...

**Ведущий 2.**

Если мы хотим жить долго и счастливо...

**Ведущий 1.**

Мы хотим вывести формулу здорового образа жизни.

**Ведущий 2.** Слово предоставляется командам.

**Представление команд:**

Команды представляют свое название и исполняют девиз.

**Ведущий 1.** *А сейчас мы проведем разминку.*

1. Назовите средства закаливания? (Солнце, воздух и вода).
2. Перечислите спортивные игры (Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом и шайбой, гандбол).
3. Какой спортсмен занимается крючкомтворчеством? (Рыболов).
4. Кому принадлежат слова «В человеке должно быть все прекрасно,,» (А.П. Чехов).

**Ведущий 2.**

В здоровом теле – здоровый дух,  
Об этом сказал хороший друг,  
Если нам кто-то поверить не может,  
Конкурс спортивный им в этом поможет!

**Ведущий 1.**

На старт приглашаются команды побороться на звание самой быстрой и ловкой!

**1-ое задание.**

*«Олимпийская эмблема»*

Команды строятся в колонну за линией старта. Направляющий, надев на себя обруч, по сигналу бежит до первой контрольной отметки, обегает ее, возвращается ко второму игроку, и они уже вдвоем бегут до второй контрольной отметки, обегают ее и и возвращаются к третьему игроку (один игрок в обруче, а двое по краям за обручем) бегут до третьей контрольной отметки, оставляют там обруч и бегом возвращаются назад к команде. Вторая и третья тройка и повторяют задание, а капитан бежит с двумя обручами, завершает построение эмблемы «Пяти переплетенных колец» и бегом возвращается к команде. колец»

**Ведущий 2.**

**2-ое задание.**

*«Рывок за мячом»*

По сигналу игрок каждой команды обегает с мячом кегли и, добежав до флажка, бросает мяч вверх-вперед через натянутый шнур, а сам пробегает вперед под шнуром, ловит мяч, бежит вперед до контрольной отметки. Обежав кубики и кегли, возвращается к своей команде, передает мяч второму игроку, а сам уходит в конец колонны и т.д.

**(Подведение итогов выполнения 2-х заданий)**

**Ведущий 1.** Ребята, что такое режим дня? *(Ответы учащихся)*

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

**Ведущий 2.** А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы и бывают похожи на тех ребят, которых вы сейчас услышите.

### **СЕЙЧАС**

-Наташенька, вставай!

-Сейчас!

- Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас! Ведь ты не спишь давно!

- На, маменька, ну чуточку,

Еще одну минуточку.

- Наташа, сядь к столу!

- Сейчас!...

- Ну сколько можно ждать?

Твой чай уже четвертый раз пришлось подогреть!

- Ну, мамочка, ну чуточку,

Еще одну минуточку!

- Наташа, спать пора!

- Сейчас!...

- Ну сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть!

Ну, мамочка, ну чуточку,

Еще одну минуточку.

**Ведущий 2.** Вы, наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» надо говорить – «сию минуту».

**Ведущий 1.** Продолжаем бороться за звание самой сильной команды.

**Задание 3.** Конкурс «Перетягивание каната». *(В этом конкурсе принимают участие все участники команды).*

**(Подведение итогов выполнения 3-х заданий)**

**Ведущий.**

Как достичь больших побед?

Стать веселым и успешным,

И красивым быть, конечно?

Не брюзжать и не унывать,

Перед трудностью не пасовать?

Не бояться сквозняков,

Позабыть про докторов?

Есть один простой рецепт:

Спорту – да!

Болезням нет!

**Выходят три участника: мальчик и две девочки. (Поют частушки, каждый куплет соответствует вредной привычке или болезни, название которой вытаскивают из рюкзака).**

Я болела постоянно.

ОРЗ да ОРЗ!

Только закаляться стала, спать могу на сквозняке! Ух, ты!

У меня всегда ангина

Была самый лучший друг!

Стала кушать витамины,

И теперь пою я тут! Вот вам!

В голове трещало часто

От компьютерной игры.

Запретила игры мама,

Треска нет и головы!

Бывает!  
Я от лени начинала  
Уставать еще с утра.  
А в походе лень устала –  
Я одна домой пошла!  
Теперь не ленюсь!  
Ой, скажу я по секрету:  
Прикурил я сигарету!  
В голове такой бардак!  
Нет, куренье – жизни враг!  
Ночью я смотрела фильмы,  
Утром встать, хоть под расстрел!  
Папа телик отключил мне,  
А теперь бужу я всех!

### **Ведущий 2.**

Все это в жизни пригодится,  
Ведь не каждый же сильным родится,  
Но, чтобы сильным, здоровым стать,  
Нужно себя тренировать!

### **Задание 4. Эстафета «Крепок телом, богат делом»**

Команда должна за определенное время собрать буквы, расположенные в беспорядке на противоположной от команды стороне зала, в нужный текст пословиц и поговорок:

- В здоровом теле – здоровый дух!
- Здоров будешь, все добудешь!

### **(Подведение итогов выполнения 4-х заданий)**

### **Викторина «Дай ответ» ( по 1 баллу за каждый ответ)**

- 1.Какие фрукты, овощи и растения используются для понижения температуры и для лечения простуды (малина, ромашка, чеснок, лук, липа..)
- 2.Кто такие «моржи» (люди купающиеся зимой в проруби)
- 3.Почему нельзя грызть ногти (это некрасиво и под ногтями микробы, можно заболеть)
- 4.Назовите зимние виды спорта
- 5.Назовите летние виды спорта
- 6.Можно ли давать свою расческу чужим людям (нет, т.к. можно подхватить кожные заболевания)
- 7.Почему нельзя пить воду из реки или лужи (в грязной воде есть микробы, которые переносят опасные болезни)
- 8.Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак (можно подхватить блох, лишай, клещей)
- 9.Листья каких растений используют при кровотечениях и ссадинах (подорожник, лопух)
- 10.Кто такие йоги (люди, которые занимаются гимнастикой, медитацией)
- 11.Где много витаминов (в овощах и фруктах)

### **Задание 5. Эстафета «Перенеси яйцо в ложке».**

По команде впереди стоящий участник бежит с теннисным шариком в ложке до отметки, оббегает ее и возвращаются, передают эстафету следующему игроку команды.

**Ведущий 1:** Молодцы, ребята! Соревновались вы на славу. Показали свои умения и навыки, знания о здоровом образе жизни.

### **(Подведение итогов выполнения 5-х заданий и викторины)**

### **Ведущий 2.**

Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата невозможно без труда

### **Ведущий 1.**

Главный вывод сделать можно:  
Подружись скорей со спортом,  
Хочешь стать красивым, ловким? (Да!)  
Приходи на тренировки!