**ТЕМА «В здоровом теле – здоровый дух!»**

**Цели и задачи:**

1. Популяризация здорового образа жизни.
2. Повышение двигательной активности учащихся.
3. Развитие физических, нравственных качеств учащихся.
4. Развитие творческой деятельности учащихся.
5. Развитие интеллектуальной деятельности, через интеграцию.

**Дети:** Здравствуйте! Желаем всем здоровья!

**Учитель:** Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

А что значит быть здоровым?! Для начала, давайте-ка хором прочитаем тему нашего урока: “В здоровом теле – здоровый дух!”.

А как вы понимаете это выражение?

**Дети:** Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

**Учитель:**Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает. Попробуйте отгадать мои загадки:

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём,
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом.

1. Эта птица – не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (Волан.)

Задание. Как называется игра с воланом?

1. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи.)
2. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие ... (Коньки.)
3. Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... (Велосипед.)
4. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной – туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (Душ.)
5. Это бодрость и здоровье
Это радость и веселье
Плюс хорошая фигура
Вот что значит... (Физкультура.)

Презентация

## Молодцы, ребята! С загадками вы справились. Я приглашаю всех присутствующих совершить веселое путешествие в сказку.

**Учитель:**Ребята, все вы любите сказки. Сегодня я коротко расскажу несколько сказок, и каждую из них вы обыграете в соревнованиях, эстафетах. Таким образом, вы сами станете участниками сказок. Давайте разобьёмся на 2 команды и выберем капитанов.

Итак, начнем!

 **Конкурс капитанов.**

Напротив капитана обруч, в котором разбросаны по 15 шашек. Участникам завязывают глаза, по сигналу они заходят в круг и собирают шашки в мешок. Задание выполняется с учётом времени. Побеждает участник быстрее всех собравший все шашки.

**Первая сказка - “Курочка Ряба”.**

Жили - были дед да баба. И была у них курочка Ряба. Снесла курочка яичко не золотое, а простое. Дед бил, бил - не разбил; баба била, била - не разбила. Плачет баба, плачет дед, а курочка кудахчет: “Не плачь дед, не плачь баба, а лучше посоревнуйтесь, положите яйцо в ложку и обегите вокруг дома, кто быстрее выполнит задание, одолеет «яйцо», тот и победит.

**Эстафета - Бег с “яйцом”.**

На ложке до стойки, обогнув её, возвращаются обратно, передают ложку с “яйцом” следующему игроку и т. д. Девочки в платочках, мальчики в шапках - ушанках. На стойке декорация с изображением дома.

**Учитель:**Ребята в сказке “Курочка Ряба” вы были бабками и дедками, ну и оставайтесь ими, так как следующая сказка “Репка” и герои этой сказки снова дед и баба. Внимание! Слушайте!

Посадил дед репку. Выросла репка большая - пребольшая. Тянет дед репку, потянет - вытянуть не может. Позвал дед бабку. Дедка за репку, бабка за дедку. Тянут - потянут - вытянули. Обрадовались. И побежали с репкой до дома.

**Эстафета.**

Перестроение в пары. Мальчик держит баскетбольный мяч, девочка - за талию мальчика. Мальчики в шапках - ушанках, девочки в платочках. Бег в парах с мячом до стойки и обратно, передача мяча следующей паре. На стойке декорация дом.

**Учитель:**Ну что, устали? Что же, предлагаю посмотреть спортивный танец в исполнении учащихся 5 класса.

**Учитель:**После таких выступлений уже не хочется быть бабками и дедками. Я расскажу вам сказку про петушка и лису, а вы превратитесь в петушков и лисичек.

Прибежала лиса к дому петушка и говорит: “Петушок, петушок золотой гребешок выгляни в окошко, дам тебе горошка”. Выглянул петушок в окошко, а лиса его цап- царап и в мешок и побежала вокруг леса.

**Эстафета.**

Бег с мешком на плече до стойки и, обогнув её, обратно, передача мешка следующему игроку и т.д. В мешке - два баскетбольных мяча. На стойке декорация лес.

**Учитель:**Внимание, ребята! Продолжим тему “Зверьё моё”, сказка “Теремок”.

Стоит в поле теремок - теремок, он не низок, не высок. Кто в тереме живет? Кто в высоком живет? Комар - пискун. Скучно комару одному жить. Решил он в гости друзей позвать. Вылетает комар из терема, берет друга за руку и в теремок к себе приглашает. Так он всех друзей к себе и привел. Стали жить - поживать и добро наживать.

Для игры в эту сказку, вам ребята нужно выбрать самого быстрого и выносливого. Он будет Комаром - пискуном.

**Эстафета.**

Перед колонной кладут обруч, в обруче Комар - пискун. По команде “Внимание, марш!” он выбегает из обруча, берет одного игрока из своей команды за руку и вместе с ним бежит в обруч. Игрок остается в обруче, а Комар - пискун отправляется за следующим игроком. Итак, все игроки из колонны должны по очереди перебежать в обруч с Комаром - пискуном.

**Учитель:**Сейчас, ребята мы отправимся в царство снежной королевы. У неё в плену мальчик Кай. Он строит ледяную фигуру, если сложит её, получит право вернуться домой. Надо помочь ему. Для этого давайте перебросим к нему льдинки, тогда будет у него этих льдинок больше, и он быстрее сложит ледяную фигуру.

**Эстафета.**

Чертятся две линии, расстояние между ними 2,5 - 3 метра. За одной из них становятся игроки одной из команд, у каждого в руке небольшой кусок пенопласта. По команде “Внимание, марш” игроки перебрасывают пенопласт за другую линию. Подсчитывается количество упавших за неё кусков пенопласта. Команды выполняют задание поочередно.

**Учитель:**Ребята вам пора возвращаться из царства Снежной королевы. На пути различные препятствия, но это последнее задание, которое вам предстоит выполнить. Итак, последнее задание.

**Полоса препятствий “Домой”.** - Каждый член команды должен по очереди пробежать со скакалкой до отмеченной линии и обратно. Побеждает команда, все члены которой быстрее остальных закончат соревнование.

*Ведущий:*Хочу закончить нашу сказочную игру словами:

Вот и сказочкам конец.
Кто их слушал - молодец!
Кто играл в них - удалец!

Итак, наш праздник завершен,

А в жюри итог не подведен.

Не ошибиться им желаем,

А мы немного поиграем!

Загадки для команд:

1. Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду.

2. Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую невесту при помощи горошины.

3. Как называется сказка, в которой девочка пошла проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду?

4. Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай?

Загадки для зрителей:

Меня хлопали лопатой,

Меня сделали горбатой.

Меня били, колотили,

Ледяной водой облили,

А потом с меня, крутой,

Все скатились гурьбой.

(Горка)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом

(Лыжи)

На рояль я не похожа,

Но педаль имею тоже.

Кто не трус и не трусиха,

Прокачу того я лихо.

У меня мотора нет.

Как зовусь?

(Велосипед)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки.

Дайте снег! Готовы...

(Санки)

Ведущий предлагает судьям подвести итоги, назвать победителей.

Награждение