**«В здоровом теле - здоровый дух».**

**Цель:**

Формирование потребности в здоровом образе жизни

**Задачи:**

- Развивать физические качества: ловкость, скорость;

- совершенствовать умение выполнять спортивные упражнения;

- способствовать развитию личности ребенка на основе овладения физической культурой;

- способствовать укреплению коллектива класса через взаимодействие в игровых и соревновательных ситуациях.

- воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, уверенность в своих силах, спортивный характер.

**Ведущий:** Сегодня мы приглашаем всех на спортивный праздник. Пройдёт он под девизом «В здоровом теле – здоровый дух!»

Только вот я не уверена в том, что все вы хорошо знаете, что значит быть здоровым?

 Вот мы сейчас и проверим. А поможет нам интересная игра.

Слушайте внимательно и быстро отвечайте: что полезно, а что вредно для здоровья:

-Нужно трудиться - (да, да, да)
-Мало двигаться – (нет, нет, нет)
-Соблюдать чистоту-(да, да, да)
-Закаляться - (да, да, да)
-Лениться– (нет, нет, нет)
-Делать зарядку - (да, да, да)
-спать до обеда – (нет, нет, нет)
-Радоваться жизни- (да, да, да)
-Улыбаться - (да, да, да)

-Есть много плюшек и пирожков – (нет, нет, нет)
-Заниматься физкультурой  - (да, да, да)
-Грустить – (нет, нет, нет)

-Есть овощи и фрукты -(да, да, да)

-Проводить всё свободное время за компьютером или телевизором – (нет, нет, нет)

-Пить соки-(да, да, да)

-Купаться-(да, да, да)

-Обливаться прохладной водой-(да, да, да)
- гулять на свежем воздухе-(да, да, да)

-Пить газировку – (нет, нет, нет)
-Слушаться родителей-(да, да, да)
-Редко умываться – (нет, нет, нет)
 -Кутаться в тёплую одежду -– (нет, нет, нет)
-Веселиться и играть, никогда не унывать- (да, да, да)



Молодцы, вот теперь я вижу, что знания у вас отличные.

Перед спортивными состязаниями все участники соревнований всегда дают клятву. Вот и мы с вами сейчас дадим торжественные обещания, которые будем выполнять:

**Ведущий:** Участвовать в соревнованиях, соблюдая правила техники безопасности, уважая заведомо слабого противника.

**Игроки:** Клянемся!

**Ведущий:** бежать только в указанном направлении.

**Игроки:** Клянемся!

**Ведущий:**Соблюдать девиз соревнований: «Быстрее, выше, сильнее!»

**Игроки:** Клянемся!

**Ведущий:** Подножки соперникам не подставлять, упавшим помогать.

**Игроки:** Клянемся!

**Ведущий:** Соревноваться в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своей команды.

**Игроки:** Клянемся!

**Ведущий:** Не драться из-за первого места, а победить в честном поединке.

**Игроки:** Клянемся!

1. Эстафета «Веселые пингвины»

Выполнение: передвигаться, зажав большую шайбу между коленями.



1. «КЁРЛИНГ» ведение большой шайбы вокруг флажка.



1. Бег в мешках



1. Катаем снежный ком.



Выполнение: большой мяч для фитнеса прокатить вокруг флажка.

1. «По морю плывем»

 Выполнение: участник ложится животом на санки и, отталкиваясь руками, движется к флажку и обратно.

1. «На одной лыже»- участники, стоя на одной лыже бегут по очереди до отметки и обратно
2. Петушиные бои (обруч)

Выполнение: стоя на одной ноге, руки за спиной, вытолкнуть плечом соперника из обруча.



1. Перетягивание каната.

**Ведущий:**

Перед тем как попрощаться,
Мы хотим вам пожелать
Здоровья крепкого,
Почаще улыбаться
И никогда не унывать!
В мире нет рецепта лучше...
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь ты до ста лет!
Вот тебе и весь секрет!

Вот и кончилась игра,
Всем домой спешить пора!
Пришло время расставанья,
До следующего гулянья!

