**Марафон здоровья.**

**Тема**: «Дорога к доброму здоровью»

**Цель**: Вызывать интерес и осознанное положительное отношение к здоровому образу жизни; воспитывать бережное отношение к своему организму. Способствовать развитию у учащихся коммуникативных умений и навыков.

**Оборудование**: музыкальное сопровождение, игровое поле, ребусы, пословицы, кроссворд.

**Ход занятия**

Во все времена люди стремились к укреплению своего здоровья, развитию силы, ловкости, выносливости тела, обретению смекалки и мудрости. Нам предстоит пройти длинную дорогу к доброму здоровью. Сегодня мы отправимся с вами в «Марафон здоровья».

А что такое «марафон»?

МАРАФОН – это длительное, многоэтапное соревнование.

Наша «Дорога к доброму здоровью» пройдет через «Лабиринт здоровья», мы отгадаем тайну «Черного ящика», пожелаем друг другу «Приятного аппетита», вспомним «Народную мудрость, поиграем в веселые конкурсы «Здоровому все здорово», отдохнем в секторе «Этюды для души».

Правила нашей игры просты. Каждый сектор имеет свой номер. Чтобы попасть в какой-либо сектор, нужно выбрать номер сектора.

А определить победителя нашего Марафона здоровья нам помогут жетоны – за правильно выполненное задание.

Итак, наш марафон начинается.

Сектор №1

«Народная мудрость»

Вам необходимо из частей собрать пословицу. Из предложенных фраз выберите только те, из которых можно составить пословицу о здоровье. И объясните, как вы ее понимаете.

* Бег не красив, а здоров.
* Здоровье за деньги не купишь.
* Здоров будешь – все добудешь.
* Двигайся больше – проживешь дольше.
* Чистота – залог здоровья.

Сектор №2

«Этюды для души».

В этом секторе я предлагаю вам ребята немного пофантазировать и отдохнуть.

Положите цветок добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка.

И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Закройте глаза, почувствуйте, ка добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуйте, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу. Как хорошо и радостно становится вашей душе….

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

 Я хочу, чтобы вы запомнили, то сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из класса. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами…..

Откройте глаза, посмотрите по сторонам….пошлите друг другу добрые мысли…всего вам доброго по дороге здоровья.

Сектор №3

«Здоровому все здорово».

Чтобы наше здоровье было безупречным, необходима двигательная активность человека.

Для того чтобы быть сильным, ловким, выносливым здоровым нужно ежедневно выполнять зарядку, играть на свежем воздухе, заниматься спортом. И сейчас мы посмотрим на что способны вы.

1. Сейчас мы проверим вашу силу духа. «В здоровом теле – здоровый дух». У кого быстрее надуется и лопнет воздушный шар.
2. Сделай «пистолетик». Встаньте прямо, вытяните руки и правую ногу вперед. Сгибая левую ногу в колени, присядьте, сделайте «пистолетик».
3. Конкурс на координацию движений – мозг отдает «приказ», а тело его руки, ноги подчиняются этому «приказу». Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!». Затем хлопнув в ладоши и проделать тоже самое, но быстро сменив руку.
4. Порвать газету – у кого больше кусочков, рука за спиной – рвать одной рукой.
5. Вата – подуть, докатиться до края стола, но не упасть со стола.
6. Держать книгу на вытянутой руке – присесть, при этом глаза закрыты.

И в заключении наших конкурсов необходимо расшифровать полезный совет для здоровья. Для этого надо по порядку собрать буквы: от самой большой до самой маленькой. Итак….кто первый….

оситпрсОДУпЖЬОРОм

«Подружись со спортом».

Сектор №4

«Лабиринт здоровья».

Что такое «лабиринт»?

ЛАБИРИНТ – это запутанная сеть дорожек, ходов, сообщающихся друг с другом. В этом секторе вам предлагается разгадать кроссворд.

1. Его сгубишь – новое не купишь.
2. Она дает заряд бодрости на целый день.
3. Улыбка – залог хорошего……
4. Распорядок дня.
5. Он приходит во время еды.
6. Содержание тела в чистоте, уход за ним.
7. Дает организму энергию, витамины.

Зарядка, правильное питание, выполнение правил личной гигиены, хорошее настроение – все это составляющие здорового образа жизни. Именно они укрепляют наше здоровье, позволяют нам быть подвижными, энергичными и веселыми.

Сектор №5

«Черный ящик» - лежит очень важный и нужный предмет для укрепления здоровья. (гантели)

Сектор №6

«Приятного аппетита».

А сейчас разгадайте ребусы, и у вас получится меню.

Салют – салат, ухо – уха, плот – плов.

Вы составили меню человека, который правильно питается. Мы не случайно обратили свое внимание на питание. Правильное питание одно из условий здоровья человека. Одни продукты питают организм энергией, чтобы можно было двигаться, учиться и при этом долго не уставать. Другие помогают строить организм и делают человека более сильным.

Вот и подошел к концу наш марафон здоровья.

Давайте вместе с вами подведем итоги.

По какой теме мы сегодня работали?

Что повторили и узнали участвуя в марафоне?

Остановка в каком секторе вам запомнилась больше всего?

Какой вывод мы делаем пройдя марафон здоровья?

А сейчас награждение победителей.

На этом наше занятие заканчивается, надеюсь, полученные знания помогут вам сберечь свое здоровье.

Мы с ребятами желаем и нашим уважаемым гостям здоровья.