**МОУ СОШ №2 города Истры.**

****

**«В здоровом теле – здоровый дух».**

****

**Учитель 1 Е класса Николаева Марина Викторовна.**

**7 сентября 2012 г.**

**Внеклассное мероприятие "В здоровом теле — здоровый дух"**

 **Цели и задачи мероприятия:**

* Популяризация здорового образа жизни в МОУ COШ №2 г. Истра.
* Привлечь учащихся к занятиям физической культуры и спортом.
* Воспитание собранности и организованности на соревнованиях.
* Развитие двигательных качеств у детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты.
* Профилактика и предупреждение заболеваний дефицитом движения у школьников.
* Соблюдение здоровьесберегающих технологий.
* Воспитание коллективизма, дисциплинированности, чувства ответственности за свой класс, коллектив.
* Воспитание чувство товарищества и взаимопомощи.

***Оборудование:*** 2 обруча, 2 мяча больших, 6 кеглей, 2 мяча маленьких, ракетки.

**Ход урока**

**I. Организационный момент**

**II. Вступительная беседа**

**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?!

**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*.)

**III. Основная часть**

**Учитель:** Молодцы, ребята! С загадками вы справились. Я приглашаю всех присутствующих совершить веселый поход в страну здоровья, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять свое здоровье.

**Разминка.**

Раз, два - мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три – четыре

Руки в стороны пошире.

А теперь все потянулись,

Оглянулись, улыбнулись.

Вместе дружно все присели,

Потом встали, полетели.

**Чтоб здоровым, сильным быть**

**Со спортом мы должны дружить!**

**Эстафеты (1,2).**

**1. Мячик на ракетке.** Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ракетку с маленьким мячиком. Бегут по очереди. Если мячик упал, его кладут обратно и продолжают бег. Бежать без мячика нельзя!

**2.“Планета земля”**Участники по верху передают большой мяч (“Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

**Игра на внимание.**

**Учитель:** Проведём игру на внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт учитель. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой
Каждый день шагает в школу? ……
- Знает кто, что красный цвет
Означает: хода нет. …….
- Кто из вас из малышей,
Ходит грязный до ушей? ………..
- Кто любит маме помогать,
По дому мусор рассыпать? …………
- Кто одежду бережёт,
Под кровать её кладёт?.............

- Кто ложится рано спать
В ботинках грязных на кровать?....................
- Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?................
- Кто, из вас идя, домой,
Мяч гонял по мостовой?....................
- Кто любит в классе отвечать,
Аплодисменты получать?................

**Эстафеты (3,4).**

**3. “Беговая эстафета”.**Участник с мячом бежит змейкой (между кеглями), огибает их и обратно, передает мяч другому.

1. **« Обруч через себя»**

По сигналу первый бежит вперед до обруча, продевает его через себя сверху вниз и возвращается обратно. Последующие выполняют тоже самое.

**IV. Итог**

**Подведение итогов.** Объявляются победители. Команды награждаются сладкими призами.

**Учитель:** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь "Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!