***Внеклассное мероприятие на тему: «Марафон Здоровья»***

***Цели:*** *пропаганда здорового образа жизни, развитие творческих способностей учащихся.*

***Ход мероприятия.***

*Ведущий:* Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть весна стучит в окно, в зале у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровьё своё сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

- Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наши ребята это очень хорошо знают.

1. Чтоб здоровым, сильным быть,

Со спортом мы должны дружить.

*(показывает мышцы)*

1. Чтоб заступиться за друзей

И наказать врагов,

Приемам разным обучаться

Я всегда готов.

1. Чтоб красивой, стройной быть

Обруч я должна крутить.

*(девочка крутит обруч)*

1. (*выходит вперед девочка со скакалкой*)

Вышла Лидочка вперёд,

Лида прыгалку берёт.

Лида, Лида

Вот так Лида!

Раздаются голоса.

Посмотрите, это Лида

Скачет целых 3 час.

Доскакала до угла.

*Лида:* Я б не так ещё смогла.

1. Я гимнастом стать хочу

Самым настоящим!

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем.

***Игра «Что такое физкультура?»***

- Тренировка и игра

Что такое физкультура?

- Физ и куль и ту и ра.

Руки вверх, руки вниз.

- Это ***физ.***

Крутим шею словно руль

- Это ***куль.***

Ловко прыгай в высоту

- Это ***ту.***

Бегай полчаса с утра.

- Это ***ра.***

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот значит физкультура!

*Танец «Весёлая зарядка»*

***Конкурсы:***

* Кто быстрей намотает верёвку на палку.
* Кто быстрее загонит шар в ведро.

*Ведущий:*Чтобы стать здоровым, ловким,

Всем нужны нам тренировки.

Зарядка эта нелегка:

Пишусь всегда через два «к»

И мяч, и шайбу клюшкой бей

И называюсь я*… (хоккей)*

- В чистом поле у берёзки

На снегу видны полоски.

Подошла лиса поближе,

Здесь бежали чьи – то*…(лыжи)*

- Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса

У загадки есть ответ

Это мой *… (велосипед).*

- Силачом я стать хочу,

Прихожу я к силачу:

«Расскажите вот о чём,

Как вы стали силачом?»

Улыбнётся он в ответ:

«Очень просто, много лет

Ежедневно встав с постели,

Поднимаю я …» (*гантели).*

*Ведущий:*Славный наш друг!

Верный наш друг!

Спорт помогает нам в жизни

С ним мы идём – не устаём

Спорту мы славу поём.

Только тот, кто со спортом дружит,

Только тот, кто знает спорт в лицо.

Может справиться с любой проблемой

Устоять всем ветрам назло.

-Назовите виды спорта, входящие в зимние Олимпийские игры.

*(хоккей, фигурное катание, биатлон)*

-Назовите летние виды спорта.

*(плавание, футбол, велосипедные гонки)*

-Что такое йога?

*(это способ жизни на земле)*

*Танец»Утята»*

*Ведущий:* Ребята, мы получили письмо. Оно от Мойдодыра. (Что значит это имя? )

*Задание от Мойдодыра.*

* Чистить зубы надо два…(раза в день)
* Нужно всегда мыть …(руки)
* Никогда не ешьте немытые… (овощи и фрукты)
* Во время еды нельзя…(разговаривать)
* В одно и то же время надо… (ложиться спать)

- Давайте вспомним, с чего начинается наше утро?

**Дети поют частушки**

*Ведущий:*Если кто-то простудился,

Голова болит, живот.

Значит, надо подлечиться,

Значит, в путь – на огород.

С грядки мы возьмем микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду,

Снова будешь жизни рад.

-Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему аптека не нужна.

*Здоровый образ жизни* – это не только зарядка, занятие спортом, а ещё и питание. Надо больше употреблять в пищу…*(витамины, фрукты и овощи).*

***Выступление школьного врача.***

*Дети:*

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушка и дети секреты знают эти.

Виноград и вишня лечит все сосуды,

Абрикос – от сердца, груша от простуды.

Апельсин, как витамин, знают все, незаменим.

Ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте.

*Ведущий:*Закончить наше мероприятие хочется так: ***«Здоровье –*** ***единственная драгоценность»*** Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

*Дети:*

Пусть этот день запомнит каждый,

Задор его с собой возьмет.

Со спортом кто подружится однажды,

Сквозь годы дружбу пронесёт.

Желаем вам мы крепкого здоровья,

Успехов в замечательном пути.

Но есть одно важнейшее условие:

Вы к нам не раз ещё должны прийти.