**День**

**здоровья**



**Учитель физической культуры**

**Снимчиков М.А.**

**Цели и задачи:**

* Привлечение детей к систематических занятиям физической культурой и спортом.
* Организация досуга учащихся.
* Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.
* Закрепление и совершенствование умений и навыков, учащихся полученные ими на уроках.
* Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.
* Формирование физической красоты, силы, ловкости.

***Оборудование:*** кегли, мячи, гимнастические палки, обручи.

***Оформление зала /площадки/*** ***:***

### 1) плакаты с девизом; 2) рисунки детей

### Ход мероприятия:

### *Ведущий:* -

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

**ЗДОРОВЬЕ -**    Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:    
**«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ»**Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Ну что же начнём наш праздник.

*- Ведущий:*- Сейчас команды представят свою команду, назовут девизы.

**Представление жюри.**

- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Важно начинать любое спортивное мероприятие с разминки.

*Ведущий:* - На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится разминка “Физкультура”.

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 что значит физкультура!

Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст.

**1. Конкурс “Кегли”.**

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю.

*Ведущий:* - Вот, ребята, вам мячи, -

Тренируйтесь силачи!

**2. Конкурс «Буксировка».**

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

**3. “Мяч под ногами”.** Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

**Игра-отдых**

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. 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?

*Ведущий:* - А сейчас объявляется

**4 конкурс “Скакалочка”.**

Из каждого класса выходят несколько детей и среди них проводится соревнование. Побеждает тот, кто дольше всех прыгает со скакалкой.

*Ведущий:* - Вы сегодня все, ребята,

Будьте ловки и смелы,

И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

**5.Конкурс  «Лабиринт».** Команда  построена  в  шеренгу,  взяться  за  руки.  По  свистку  нужно  двигаться   приставным  шагом  до  отметки  и  обратно,  оббегая  препятствия.

**6 Конкурс**  «**Переноска  арбузов».**  Каждая  команда  имеет  3  мяча  разных  размеров.  Их  нужно  перенести  на  другую  сторону  зала  и  положить  в  обруч.  Следующий  игрок  забирает  мячи  и  т.д

**7.Конкурс “Друзья здоровья”**

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат   
И полезен для ребят.  
Нам с земли тащить не вновь  
За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки (яблоко).

4.Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет,   
Будешь озимь кидать,  
Станет кверху летать (мяч)

5.Деревяные кони по снегу скачут,  
В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,   
Вместо ног 2 колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем  
Только лучше правь рулём (велосипед).

7.Костяная спинка, жесткая щетинка  
С мятной пастой дружит,   
Нам усердно служит (зубная щетка)

8.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос

**9.Конкурс “Полезная привычка”.**

Перед каждой командой на противоположной сторона на стуле лежат листочки и ручки. Необходимо добежать до стула, написать на листочках полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье

**10. конкурс. Собери картошку”.** Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

**11. Конкурс  «Верхом  на  коне».**  Верхом  на  гимнастической  палке   нужно  добежать  до  отметки  и  обратно.

**9. Конкурс “Здоровому все здорово”**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс

*Ведущий:* - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

**Ведущий:**

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!