Мы за здоровый образ жизни.

**Цель.** Создать представление о том ,каким образом вредные привычки могут повлиять на развитие личности.

 Привлечь внимание учащихся к охране здоровья человека ,личной и общественной гигиене .

 Сформировать у детей положительное отношение к занятиям спортом, к физическому воспитанию.

Место проведения. Спортивный зал.

Состав команд по 6 человек.

Оборудование . Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, Карточки с заданиями.

Оформление зала .Плакаты с высказываниями о здоровом образе жизни, шары.

 Ход мероприятия.

1.ведущий. Здравствуйте! Мы рады видеть в нашем зале столь молодое поколение!

2.ведущий. Каждый человек наделен собственным телом, собственными мыслями, имеет право на собственное мнение. А ведь мы живем в обществе. И нам хочется знать, что думают о нас другие. Сегодня мы поговорим о жизни, о здоровье и конечно же посоревнуемся узнаем кто самый ловкий т спортивный.

1.ведущий.Главное для человека это – Здоровье!

 Здоровье всего дороже.

 Здоровье выходит пудами, а выходит золотниками.

Многие люди легкомысленно относятся к своему здоровью. Чтобы не следовать выражению «Что имеем - не храним, потерявши – плачем.»,не обходимо быть вооруженным специальными знаниями о ЗОЖ.

2.ведущий. Приветствие команд(представление эмблемы, названия, девиза.)

1.ведущий.А теперь перед следующим заданием послушайте притчу

 Некий молодой человек шел по дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал ее . Пошел дальше в поисках золотых монет. И действительно , они иногда попадались ему под ноги, Так и прошла его жизнь. Когда он умирал, его, глубокого старика ,спросили ,что такое жизнь. Он ответил. « Жизнь – это грязная дорога , на которой иногда попадаются золотые монеты.»

 Нашу беседу начнем с этого вопроса . «Что такое жизнь» Я раздам вам рисунки корабликов ,на них вы напишете свои ответы .Каждая команда представит свою версию ответа.

2.ведущий.Попробую обобщить вашу мысль .Жизнь –это благо ,это дар, который дается человеку лишь однажды. И от него самого зависит, каким содержанием наполнит свою жизнь.

 Известно ,время растяжимо,

 И все зависит от того,

 Какого рода содержимым

 Вы наполняете его.

 А теперь ,давайте отправим корабли наших стремлений по морю жизни к светлой пристани добрых дел, Пускай каждого в жизни свои алые паруса.

1 ведущий. Получается ,что каждый человек ,как большой корабль, плывет по морю жизни, Чем будет наполнен этот корабль ,грузом каких дел ,это зависит от негр. Но бывает, что по морю жизни проходят тайфуны .Это наши вредные привычки, Они как уроганы , вызывают кораблекрушение в судьбе человека. И мне хотелось бы ,чтобы на пежнем рисунке, на том же кораблике вы написали ответ на следующий вопрос « Какие пороки и вредные привычки, по вашему мнению, мешают человеку жить долго и счастливо.»Свои ответы озаглавьте «Тайфуны».На раздумье 3 минуту .Затем мы послушаем ваши ответы.

 **Эстафетные туры.**

1. конкурс «Зайка».

Физическое задание – 4 человека сиз каждой команды выстраивают в линию ,им завязывают ноги, и они должны как можно быстрее дойти до стола и выполнить задания. Задания на столе- 8 вопросов о ЗОЖ.

 -Назови предмет личной гигиены.

* Назови лекарственное растение.
* Назови спортивный снаряд
* Назови симптом гриппа.
* Какой витамин содержится в лимоне.
* Сколько зубов у человека.
* Назови любой вид спорта.

За каждый правильный ответ по 1 баллу.

2.конкурс»Головоломка»

Физическое задание – необходимо от каждой команды по 3 человека, двое стоят ручейком ,а третий пролезает под ними .Меняясь поочередно ,они доходят до стола с заданиями.

 Задание на столе выложить из букв слова-названия инфекционных заболеваний , за правильный ответ 5 баллов.

 1 команда слово «Ветрянка»

 2 команда слово «Краснуха»

3.конкурс «Чехарда»

Физическое задание-два человека из команд прыгают друг через друга до стола с заданиями. Необходимо закончить фразы.

 -Лучше знаться с дураком, чем…

* В тарелку клади ровно столько, сколько…

За правильный ответ по 3 балла.

4.конкурс «Почемучка»

Физическое задание- двое держат одного за ноги ,а он на руках идет до стола с заданиями.

 По чему кровь красная.

 Почему в жару лицо краснеет.

 Почему тело становится дряблым.

 Почему развивается анемия.

5.конкурс Мозговая атака»

Физическое задание - 2 человека держат мяч спиной и идут к цели.

Задание на столе. Подобрать –слова ассоциации к слову СПОРТ ,за ответ по 1 баллу.

6.кокурс.»Самый ловкий»

Физическое задание- из каждой команды по 3 человека встают в круг с палочками и ставят их на пол. Им необходимо переходить вперед и браться за соседнюю палочку тьак чтобы палочки не упали,и так до конца, пока не останется один человек.

7.конкурс. «Гонка мячей»

 Вот тяжелые мячи,

 Сразу видно силачи,

 Будем руки развивать,

 Мяч друг другу отдавать.

Физическое задание .В зале устанавливают три скамейки. Игроки каждой команды садятся на свою скамейку спиной к зрителям .Капитанам команд дают по одному баскетбольному мячу .По сигналу игроки передают мяч за спиной обеими руками сидящему партнеру. Когда мяч приходит последнему участнику, тот быстро встает с мячом в руках , обегает скамейку и садится перед капитаном, и так до тех пор пока все игроки не окажутся на своих первоначальных местах. Побеждает команда, выполнившая первой задание.

Итак на положительной эмоциональной ноте мы заканчиваем соревнование –конкурс пожелав друг другу здоровья, любви и счастья. Я предоставляю слово жюри.