Сценарий внеклассного спортивного мероприятия по теме:

**«Эстафета здоровья»**

Здоровье – это великая ценность каждого человека. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед образовательным учреждением. Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом. Физкультура развивает смелость, решительность, прививает чувство коллективизма, дисциплины, а главное - волю к достижению цели.

Особое  место в рамках реализации здоровьесберегающих технологий занимает внеклассная работа с детьми. Ведь понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся;

- развивать физические способности: силу, ловкость, быстроту, выносливость;

- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;

**Место проведения:** спортзал

**Оборудование:** мячи, скакалки, кегли, корзинки, муляжи фруктов, овощей, карточки с заданиями, воздушные шары

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Это слово мы слышим с самого рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное  слово, но в нем все: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелание здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым.  А здоровье для человека самая главная ценность.

 Ведущий:

 Ребята, а что должен делать человек для сохранения и укрепления  здоровья?

 (Ответы детей)

Ведущий:

Правильно! Соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься  физкультурой и спортом, закаливать свой организм.

Cегодня мы отправимся с вами в веселое, увлекательное путешествие в «страну Здоровья»

Ведущий 1:

Народная пословица гласит - «Если день начать с зарядки, значит, будет всё в порядке»! А ещё говорят: «Движение + движение = жизнь».

И   прежде чем отправиться в путь,  мы предлагаем выполнить зарядку.

Ведущий :

Снова солнышко встает

На зарядку всех зовет

Эй, ребята, выходи!

На зарядку всех буди.

Физзарядка – это круто,

Физзарядка – это класс,

 Бодрым духом, настроеньем,

 Заряжает она нас.

   Ведущий:

Чтоб преграды на пути,

 Быстро вы смогли пройти

 Надо мышцы разогреть

 Нам под музыку успеть

(Звучит веселая музыка, учитель физкультуры показывает несложные упражнения,  все участники соревнования  выполняют)

Ведущий:

Молодцы! Я вижу по счастливым лицам, что  всем очень понравилась зарядка. Настроение у всех отличное, боевое, и вы уже готовы отправиться в путь

 Ведущий:

Итак, наши команды готовы к путешествию.

На пути к здоровью будет очень много препятствий, преодолеть которые сможет самая ловкая, смелая, веселая и сплоченная команда.

Ведущий: Итак, давайте разделимся на две команды и дадим своим командам название.

Ведущий:

А теперь пришло время познакомиться с участниками праздника:

1 команда (пример)

 «Спортивные ребята»

Мы спортивные ребята

Любим прыгать и играть

И сегодня в этом зале

Будем только побеждать

2 команда (пример)

«Здоровые девчата»

Мы здоровые девчата

С физкультурой дружим

Витамины мы едим

Лекарь нам не нужен

Ведущий:

Итак, с командами познакомились, напутствие услышали – пора отправляться в путь

Если вдруг ты 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.

В огороде и в саду

Витаминов море

Урожай ты собери

И не будет горя!

Это стихотворение не шутка, а правда. Если человек знает лекарственные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы  - это то, что едим». Так говорится в поговорке.

Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

 Ведущий:

Каждой команде за каждое из состязаний будут начисляться баллы, так мы узнаем, кто лучше всех!

Ведущий:

И первая остановка « Сад - огород». Эстафета «Вперед за витаминами

Загадки.

Жарким солнышком согрет,

В шкурку, как в броню, одет.

Удивит собою нас

Толстокожий... (ананас)

Этот плод едва обнимешь, если слаб, то не поднимешь,

На куски его порежь, мякоть красную поешь. (арбуз)

Маленькая печка с красными угольками. (гранат)

Жёлтый шар, слегка горчит летом жажду утолит. (грейпфрут)

Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож.(груша)

Сто одёжек все без застёжек (капуста)

   Бонусная загадка

   Вот так ягода какая,

   Полосатая, смешная

   Очень сладкая на вкус?

   Называется….. арбуз

 Скажите, а вы любите арбузы?  В арбузе содержится очень много полезных веществ: фруктоза, сахароза, глюкоза аминокислоты, [витамины.](https://www.google.com/url?q=http://www.besthelp.ru/r41272/r41281/r41366/r41413/&sa=D&ust=1594707835396000&usg=AOvVaw1y0Al3rZXxslvApZj9hsYd) Мякоть арбуза и сок её является ценнейшим диетическим продуктом.

 Эстафета   «Арбуз!»

Каждой команде выдается по мячу в форме арбуза. По сигналу первые участники катят мяч обручем, огибая кегли, до поворотной стойки и обратно, передают эстафету следующему участнику. Последний участник берёт мяч в руки и поднимает вверх.

На старт! Внимание! Марш!

Ведущий 1: Продолжаем наше мероприятие.

Ведущий 2:

Сейчас отгадайте загадку. Ребята, а чего в комнате не увидишь, а жить без него не сможешь? Правильно! Это -  воздух. Особенно полезный  воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.  И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – наши друзья!

Вторая остановка « Лес»

Ведущий :

Чтоб здоровым, крепким быть
           Будем с воздухом дружить!

 Будем силы укреплять,
           Лёгкие тренировать!

Ведущий :

Ребята, давайте выполним упражнения дыхательной гимнастики «Ветер»

Ветер сверху набежал,

Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»

Дул он долго, зло ворчал

И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф» (Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.)

Гимнастику мы провели, а теперь давайте посмотрим, как справятся со следующим заданием наши капитаны.

Конкурс «Надуй шар»

Задача надуть шар, чтобы тот не лопнул.

Ведущий:

Я вижу, капитаны справились с заданием, но на пути еще одна преграда – река.

Третья остановка « Река»

Ведущий:

 Человек почти на 80% состоит из воды Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по  утрам, закаливает наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Ведущий :

Чтоб здоровым, крепким быть,

Будем мы с водой дружить!

Эстафета «Переправа»

Первый участник команды кладет на вытянутую руку с расправленной ладонью альбомный лист бумаги. В таком положении он должен дойти до условленного места и положить лист на пол. Двигаться нужно осторожно, чтобы лист не упал. Следующий участник положит свой лист рядом с первым и т.д. Из листов выкладывается «мост через реку». Далее,  все участники команды, взявшись за руки, должны пройти по мосту, не оступившись.

Молодцы ребята! Вы были очень внимательны!

*Ведущий:*

*Ну-ка, кто из вас ответит:*

*Не огонь, а больно жжёт,*

*Не фонарь, а ярко светит,*

*И не пекарь, а печёт. ( Солнце)*

*Верно! Тёплые солнечные лучи.*

*Каждый крошечный листик травы, каждое дерево, кустик, цветок, фрукт и овощ черпают свою жизнь из солнечной энергии. Наша Земля была бы безжизненным холодным местом, окутанным вечной мглой, если бы её не освещали магические лучи Солнца.*

*Солнечные ванны – прекрасное закаливание, которое дарит сама природа. Вначале на солнце проводят 5 – 10 минут, причём голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.*

***Эстафета «Собери солнышко»***

*По сигналу первый участник ( ползком по скамье)   подбегает к своему столику у противоположной стены, приклеивает  одну деталь солнышка ( круг, лучики, рот, нос, глаза) на лист, возвращается и передает эстафету следующему и т.д . Побеждает  команда, которая быстрее  и аккуратнее соберёт своё солнышко.*

Ведущий:

Лекарств на свете много, и много докторов.

Любому на подмогу они придут без слов.

Ведущий:

Но мы установили на свете лучше всех,

Вот этот  доктор милый, отличный  доктор – Смех.

Ведущий:

Если Вы хотите оставаться молодыми, здоровыми и красивыми, не забывайте о здоровом образе жизни, а главное – старайтесь чаще смеяться!

 Помните, смех – это здоровье!

  Пятая остановка « Смех»

Эстафета «Веселые черепахи».

Для этой эстафета необходим мяч. Первый  участник зажимает мяч ногами. По сигналу  первый участник двигается к стойке обходит ее и возвращается к своей команде, передав эстафету дальше. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит задание.

Ведущий:

Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры.

Узнаем мы про него.

 Шестая  остановка « Спорт»

**«Комбинированная эстафета».**

 По сигналу первый участник добегает  до столика, на котором лежат карточки с заданием, берет любую карточку, выполняет задание, возвращается и передает эстафету следующему участнику и т.д. Учитывается скорость и правильность выполненных заданий. (Отжаться 5 раз, присесть 10 раз,  попрыгать  на скакалке 10 раз, выполнить наклон и т.д.)

 **«Двойной цепной паровозик»**

В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

**Обводка кеглей мячом**

 Игрок должен обвести все кегли футбольным мячом, дойти до финиша. Взять мяч в руки и вернуться к команде.

**Мяч в кольцо**

Команды построены в колоны по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча в кольцо, затем кладет мяч, затем второй игрок берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

**Ведущий:  И так эстафета закончилась**

Ведущий:

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят наши дни

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий 1: Мы подошли с вами к финишу. Для объявления результатов попрошу командам  построиться.  И сейчас наступает самый торжественный момент.

Вручается приз команде.

Победившая команда совершает круг почёта.

Ведущий 2:  На этом наши соревнования подошли к концу. Я хочу поблагодарить всех за участие в этом соревновании, пожелать вам крепкого здоровья и отличного настроения!