**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - МОДНО!»**

**Форма проведения** «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

**Цели:** 1. Выполнения Государственной программы развития физической культуры и спорта и укрепления здоровья учащихся.

2.Популяризация здорового образа жизни.

3.Воспитание чувства товарищества, коллективизма.

**Оборудование:** мячи б\б-2, картон-2, коробки из-под обуви-4, обручи-2, теннисные ракетки-2, шарики-2, мячики маленькие-12,ведёрки-2.

**Ведущий:** “Здравствуйте!”

“Здравствуйте!” говорим мы при встрече друг другу, желая при этом, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Надо помнить, что каждый кует свое здоровье сам.

**Учитель:** «Здравствуйте!» Действительно  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. Сегодня мы не только поговорим о том, что значит быть здоровым, но и проведем веселые соревнования. А называются они «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

**Ведущий:** А что значит быть здоровым?! Для начала, давайте-ка хором прочитаем , что написано на плакате -  “Быть здоровым – модно!”.

А как вы понимаете это выражение?

**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.

Начинаем наши веселые соревнования.

 **Ведущий:**

Делу время, час – забаве,

Команда первая – направо,

Тут – вторая становись!

Состязанья начались.

 **1 этап** мы назвали «Отгадай-ка!» Попробуйте отгадать мои загадки: (За каждый правильный ответ команда получает по жетону)

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём,

Не угнаться за... (мячом).

Эта птица – не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется... (Волан.)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи.)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие ... (Коньки.)

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)

Хвостик из кости, а на спинке – щетинка. (зубная щетка)

Я не сахар, не мука, но похож на них слегка.

По утрам всегда я на зубы попадаю. (зубной порошок)

Дождик теплый и густой, этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков целый день идти готов. (душ)

Зубов много, а ничего не ест. (расческа)

Это бодрость и здоровье

Это радость и веселье

Плюс хорошая фигура

Вот что значит... (Физкультура.)

**Ведущий:** Жюри подведет итоги 1 этапа «Веселых стартов»

**2 этап:** «Обгонялки»

**Ведущий:** Чтоб с болезнями не знаться,

                 К докторам не обращаться.

                 Чтобы сильным стать и смелым,

                  Быстрым, ловким и умелым.

                  Надо с детства закаляться

                  И зарядкой заниматься

                  Физкультуру всем любить

                  И со спортом в дружбе быть.

**Спортивная эстафета**

 конкурс: разминка «Собери редиску»: (одни бегут с ведёрком и сажают «редиску» (мячики), другие бегут собирают «редиску»  в ведёрко).

 конкурс: «Перейти болото»: (с помощью двух картонок перейти «болото», на одной стоишь, другую стелишь).

 конкурс: «Кот в сапогах»: (бег в коробках из-под обуви).

 конкурс: «Перекати поле»: (поочерёдное перекатывание мяча в обруче, до стойки и обратно).

 конкурс: «Кенгуру» ( ПЕРЕДВИГАЮТСЯ ПРЫЖКАМИ, ДЕРЖА МЯЧ МЕЖДУ НОГ, ДО СТОЙКИ И ОБРАТНО).

 конкурс: «Непослушные шары»: (с помощью теннисной ракетки пронести шар).

 **Ведущий:** Жюри подведет итоги 2 этапа «Веселых стартов»

**3 этап:** «Мозговой штурм»

Ведущий: Участникам команд надо включить свои умственные способности и решить не только примеры, но и задачи.

конкурс  «Реши примеры». Каждый из участников подбегает к таблице с примерами и решает  по одному предложенному примеру.

|  |
| --- |
| 2-1= |
| 1+1= |
| 3+1= |
| 2+2= |
| 3-1= |
| 2+1= |

 **Ведущий:** Жюри подведет итоги 3 этапа «Веселых стартов» и итоги всей нашей встречи.

**Учитель:** Всем спасибо за вниманье,

                За задор и звонкий смех,

                За огонь соревнованья,

                Обеспечивший успех.

**Ведущий:**  Давайте все вместе  поблагодарим все участников «Веселых стартов» дружными аплодисментами. Аплодисменты – это не только благодарность за хорошую работу, но и массаж наших ладошек, на которых находятся волшебные точки здоровья.