

*Ханипова Лилия Мавлетовна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7 г.Туймазы муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан*

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**  
**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

**Цель:** привлечь внимание к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Научить детей проводить свободное время с пользой для своего здоровья;
2. Развитие двигательных навыков учащихся, ловкости, сноровки;
3. Воспитание взаимовыручки, чувства товарищества, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оформление зала:** плакат «Привет участникам соревнований»; разноцветные флаги; воздушные шары.

**Музыкальное оформление:** различные хиты советской эстрады.

**Инвентарь:** 3 обруча, 3 гимнастические палки, 3 воздушных шарика, 3 корзины, 6 газет, 3 скакалки, канат, 3 гимнастические скамейки, 3 баскетбольных мяча, 3 мешка, 3 кегли, 3 теннисных мяча.



### **Ход мероприятия:**

### **Жюри:**

**Состав команд:** Команды состоят из учащихся 3 и 4 классов, состав 10 человек: 5 мальчиков и 5 девочек.

### **Ведущий:**

-Добрый день, дорогие друзья! Ребята, сегодня мы с вами плавно перенесемся в спортивный зал из аудиторий, где вы ознакомились с такими темами, как рациональный суточный режим, закаливание, личная гигиена, последствия вредных привычек. Благодаря физическим упражнениям люди становятся здоровыми, сильными, закаленными. Поэтому мы подготовили для Вас много интересных заданий, эстафет, в которых вы сможете проявить себя

Мы рады видеть вас в школьном спортивном зале. Только сегодня и только у нас состоится «Веселые старты», посвященные празднику «В здоровом теле - здоровый дух!».

- 1.Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Обручи и палки.
- 2.Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.  
Вот здоровья в чём секрет –  
Всем друзьям – физкульт-привет!
- 3.Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!



4. В мире нет рецепта лучше,  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживёшь 100 лет –  
Вот и весь секрет!

5. Мы праздник мира, дружбы открываем.  
Спортивный праздник закипит сейчас!  
Мы спортом дух и тело развиваем,  
Он наполнит силой каждого из вас!

### **Построение команд.**

### **Клятва.**

#### **Ведущий:**

- Прежде, чем начать состязания, я хочу, чтобы наши участники произнесли за мной клятву:

«Мы, участники состязания, обещаем: (дети хором)

играть честно по правилам;

поддерживать свою команду;

не обижать соперников;

выиграл – не зазнавайся;

проиграл – не плачь;

«Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!»

#### **Ведущий:**

Когда идешь на штурм ты эстафеты,

Победа нам не очень — то видна.

Но все равно дойдем мы до победы,

Ни пуха вам, команды, ни пера!

- Судить сегодня наши соревнования будет уважаемое и справедливое жюри: (представление жюри).

- В наших соревнованиях принимают участие две команды:



### Конкурс №1.

Название команды и девиз.

### Конкурс №2. "Посиделки".

Участники сидят на гимнастической скамейке, по сигналу учителя передают баскетбольный мяч над головой, последний, который получает мяч перебегает вперед и садится впереди снова передает мяч над головой. После этого нужно повернуться на 180 градусов и сделать снова эту эстафету.

### Конкурс №3.

«Волшебный шарик» - каждый участник с помощью палки должен загнать шарик в корзину.

#### **Ведущий**

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать, как здоровым стать.

#### **Ведущий**

Если хочешь стать умелым, быстрым,  
сильным, ловким, смелым.  
Физкультурой заниматься,  
И водою обливаться,  
Никогда не унывай,  
В ногу весело шагай.

### Конкурс №4.

Эстафета со скакалкой - участник прыгает через скакалку до флажка и обратно.

### Конкурс №5.

Два участника - мальчики зажимают баскетбольный мяч лбами, оббегают фишку и передают эстафету девочкам, затем две девочки зажимают воздушный шар лбами, оббегают фишку и передают эстафету мальчикам и т.д.



## Конкурс №6

«Кенгуру». Мальчик одевает ноги в мешок и выполняет прыжки на двух ногах.

### **Ведущий**

Каждый день зарядку делай, -

Будешь сильным, будешь смелым !

Ноги поднимай повыше, будешь прыгать

Выше крыши.

## Конкурс №7

### Переправа (с обручами)

#### **Игра с болельщиками:**

#### **Загадки о средствах гигиены.**

1. Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. **(Зубная щётка)**

2. Я не сахар, не мука.

Но похож на них слегка.

По утрам всегда я,

На зубы попадаю. **(Зубной порошок)**

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. **(Мыло)**

4. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. **(Расчёска)**

5. Вафельное и полосатое,



Гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою –  
Что это такое? **(Полотенце)**

6. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спину до красна. **(Мочалка)**

7. Горяча и холодна

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. **(Вода)**

8. Врач тем редко нужен,

Кто со мною дружен.

Кожа потемнеет,

Сам похорошеет. **(Солнце)**

9. Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт –

Он сразу и уйдёт. **(Сон)**

10. Чтобы мы никогда и ничем не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,

Чтобы мы на пятёрки уроки учили,

Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься ... **(Зарядкой.)**

Конкурс №7

Переправа (с обручами)

Конкурс №8



### **«Перекаати поле».**

Пройти вперед, перепрыгивая через обруч.

### **Ведущий**

Лишь тот, кто не плачет,

Добьется удачи,

Ничто не дается легко без труда.

Конкурс №9.

### **Паровозик.**

### **Ведущий**

Если будешь танцевать

Очень ловким можешь стать.

### **Флешмоб**

### **Подведение итогов**

### **Ведущий:**

Мы надеемся, что праздник

Никого не огорчил,

Мы стремились, мы старались,

Мы вложили столько сил.

Всем спасибо за внимание,

Праздник кончен. До свидания!

### **Ведущий:**

Расставаться нам пора,

Ждут нас важные дела.

Но перед тем,

Как нам расстаться,

Мы хотим

Вам дать совет.



**Ведущий:**

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь !

Помогают нам всегда: солнце, воздух и вода !

Крепла чтоб мускулатура, занимайся физкультурой !

