КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ №1 ИМЕНИ АЛИХАНА БОКЕЙХАНОВА

ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА ЖАМБЫЛСКОЙ ОБЛАСТИ»

**Программа спортивного мероприятия**

**«Мы - за здоровый образ жизни»,**

**приуроченная к 30-летию независимости Республики Казахстан**

**Цели:**

- привлечение и приобщение учащихся к национальным видам спорта народов Казахстана, через этику народных игр воспитывать уважение к людям, развивать чувство товарищества и доброты, справедливого и великодушного отношения к сопернику;

- формирование у школьников понятия о ценностях здорового образа жизни;

- формирование умения адекватно реализовывать свои возможности в различных условиях.

**Участники:** учащиеся 4-х классов

**Оборудование:** обручи, листы А4, канат, скакалка, спортивный инвентарь.

*Участники в колонну по одному идут на праздник. На площадке звучит музыка.*

**Построение.**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Сегодня приглашаем Вас принять участие в наших состязаниях.

**I. Приветствие и знакомство команд «Наш девиз».**

Участники делятся на команды. Каждая команда представляет свой девиз и плакат на тему ЗОЖ.

**II. Эстафеты:**

**1 «Смешанная эстафета».**

*Инвентарь: скакалка, обруч, две поворотные стойки по количеству команд.*

Участник располагается на линии старта. По команде судьи участник бежит на середину площадки, где лежит скакалка. Берёт её и выполняет 10 прыжков. Оставляет скакалку. Бежит до поворотной стойки, где лежит обруч. Проходит через обруч и возвращается обратно. Оббегает поворотную стойку, находящуюся позади команды, передаёт эстафету касанием рукой руки стоящего впереди участника.

**2 «Донеси лист бумаги».**

Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листу бумаги (формата А4). Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до флажка, игрок должен аккуратно обежать его 2 раза и двигается к команде быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

**3** **«Перейди болото».**
У первых участников по 2 обруча. Задача – пройти через “болото” переступая по “кочкам” - обручам. Нужно положить “кочку” на пол, встать на нее двумя ногами, а другую “кочку” положить впереди себя. Побеждает та команда, которая первая прошла “болото” (расстояние 5-6м).

**III. Игра «Перетягивание каната».**

Из положения стоя друг другу, канат тянут всей командой. Участники стоят за ограниченной линией. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за линию или вытянет канат из рук соперника.

 **IV.** **Тестирование.**

# Участникам раздаются тесты на тему «Что такое ЗОЖ» и «Кто такие Жас Қырановц?!».

**1.Здоровый образ жизни – это**

А) Занятия физической культурой

В) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

С) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

D) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

**2.Что такое режим дня?**

A) Порядок выполнения повседневных дел

B) Строгое соблюдение определенных правил

C) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

D) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

**3.Что такое витамины?**

A) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов

B) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма

C)Органические химические соединения, являющиеся ферментами

D)Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания

**4.Что такое закаливание?**

A) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

B) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

C) Перечень процедур для воздействия на организм холода

D) Купание в зимнее время

**5.Что такое личная гигиена?**

A) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

B) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

C) Правила ухода за телом, кожей, зубами

D) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**6. Какое право имеют Члены «Жас Қыран»?**

А) Принимать активное участие в деятельности «Жас Қыран»

В) Принимать решение участия в соревнованиях самостоятельно

С) Принимать других товарищей в «Жас Қыран»

 **7. Какие награды могут получать Жас Қырановцы?**

А) Получать кубки

В) Медали и кубки

С) Получать поощрения, награды за успехи и достижения в реализации программы «Жас Қыран» и за особые личные достижения (грамоты; дипломы; путевки в оздоровительные, летние лагеря; «Золотая Книга «Жас Ұлан» и т.д.)

**8.Главная обязанность Жас Қыран?**

А) Уважать государственные символы Республики Казахстан (Флаг, Герб, Гимн), быть патриотом своей страны

В) Безразлично относится ко всему вокруг

С) Не помогать товарищу

**9.Каким должен быть** **Жас Қырановец?**

**А)** Быть примером в учёбе, общественных делах, труде и беречь общественную собственность, быть образцом культурного поведения

В) Быть дружным и уважать остальных

С) Не меняться

**10.Какой образ жизни должен вести Жас Қырановец?**

А) Вести здоровый образ жизни и пропагандировать его среди своих сверстников

В) Вести светский образ жизни и пропагандировать его среди своих сверстников

С) Вести привычный образ жизни

**V.** **Флешмоб «ЗОЖ PARTY».** Учащиеся под зажигательную музыку исполняли спортивные танцы.

**VI.** **Подведение итогов и рефлексия. Награждение участников мероприятия.**

*Ведущий: Праздник подошел к концу. Всем спасибо за участие!*