**Внеклассное мероприятия**

**"В здоровом теле - здоровый дух"**

1. **4 класс**

*Цели и задачи:*

* *Развивать у детей систематических занятиям физической культурой и спортом.*
* *Показать что физической культуры и спорта, это лучшее средства от любых болезней.*
* *Закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученные ими на уроках.*
* *Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.*

***План:***

*1. Вступительная часть «Творческое задание»*

*конкурс плакатов, посвящённых пропаганде здорового образа жизни;*

*конкурс пословиц.*

*2. Интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух»*

*3.Фитнесс - разминка для детей и родителей*

*3. Спортивные игры и конкурсы*

*4.Подведение итогов*

***Подготовительная работа:***

*1. Учащиеся делятся на две команды, каждая команда выбирает себе название,  девиз, связанные с темой мероприятия, рисуют эмблемы;*

*2. От каждой команды для проведения мероприятия необходимо нарисовать*

*плакаты, посвящённые пропаганде здорового образа жизни и подобрать*

*пословицы по теме мероприятия.*

***Ход мероприятия:***

*Здравствуйте, ребята.*

*Ежедневно вы слышите эту фразу.*

*-А что  означает это приветствие?*

*-Задумывались  ли  вы  когда-нибудь  о  том, почему  в  приветствии  людей  заложено  пожелание  друг  другу  здоровья?*

*-Наверно, потому, что  здоровье  для  человека – самая  главная  ценность.*

*-Вы уже догадались, чему посвящена наша беседа? (здоровью)*

*Начнём мы наше мероприятие с представления команд.*

*(Команды представляются, показывают эмблему)*

*1Команда «Динамит» Девиз:*

*Мы ребята классные, Хоть и взрывоопасные. Кто сегодня победит? Несомненно, Динамит!*

*2Команда «Спорт» Девиз:*

*Спорт — это сила! Спорт — это жизнь! Победы добьемся, Соперник, держись!*

*2 ведущий. Теперь можно проводить наше мероприятие.*

***Начнём с разминки.****Я буду задавать вопросы каждой команде, и за правильный ответ вы сможете получить один балл.*

*Вопросы:*

*1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Зарядка)*

*2. Если вы не соблюдаете это, то пропадет аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (Режим дня)*

*3. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон)*

*4. Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое? (Витамины)*

*5. Как по–другому называется подбор кушаний, блюд для обеда, завтрака, ужина, а также листок с перечнем блюд. (Меню)*

*6. Как называются огородные плоды и зелень, которые мы употребляем в пищу? (Овощи)*

*7. Какой витамин содержится в большом количестве в лимоне? (Витамин С)*

*8..Назовите занятие, которое представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц и улучшает работу сердца. (Плавание)*

*2 ведущий. Ну, а теперь, послушаем пословицы, которые вы подобрали к этому мероприятию.  (Команды зачитывают свои пословицы)*

*2 ведущий. В русских пословицах отразилась целая философия здоровья: откуда берётся здоровье и как относиться к болезням, как болеть и как выздоравливать, как и чем лечить и лечиться. На все эти вопросы мы находим в них ответы. Мы продолжаем****конкурс пословиц****следующим заданием: я зачитываю первую часть пословицы, а команды продолжают её. Чьё продолжение будет соответствовать оригиналу или будет близко к нему, та команда и получает балл.*

*Землю сушит зной, а человека…….болезнь.*

*Чисто жить – ……здоровым быть.*

*Здоровые зубы – ……здоровью любы.*

*Поддайся одной боли да сляг – ……и другую наживёшь.*

*К слабому и болезнь……пристаёт.*

*Чистая вода – ……для хвори беда.*

*Двигайся больше – ……проживёшь больше.*

*Не поддавайся, не ложись, а сляжешь – ……не встанешь.*

*Конкурс загадок, который поможет нам определить компоненты здорового образа жизни ( лепесток ромашки с компонентом  вывешивается на магнитную доску , чтоб получился цветок- ромашка)*

***ИТОГ: наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.***

*1ведущий - По данным НИИ педиатрии 14% детей практически здоровы, 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 35-40% страдают хроническими заболеваниями. Глубокую тревогу вызывают и другие недуги современной молодежи: зависимость от табака, алкоголя, наркотиков.*

*Факторами, влияющими на здоровье, являются: образ жизни, наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, медицинское обслуживание. Какие же элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз мы знаем? (памятки по формированию здорового образа жизни раздаются родителям, гостям).*

***ПАМЯТКА 1:***

***Правила, снижающие риск появления болезни глаз***

1. *Письменный стол должен быть хорошо освещен, свет должен падать слева.*
2. *Расстояние от глаз до рабочего стола должно составлять 30-45 см.*
3. *При чтении надо использовать подставку для книг; нельзя читать лежа*
4. *Через каждые 40-50 минут занятий надо делать перерыв*
5. *При просмотре телепередач надо сидеть прямо перед телевизором (на расстоянии 4-5 м)*
6. *Расстояние от компьютера до глаз должно быть не менее 50-70 см*
7. *Необходимо выполнять специальную гимнастику для глаз*

***ПАМЯТКА 2:***

***Гимнастика для глаз***

1. *Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 сек (6-8 раз)\_*
2. *Сидя быстро моргать в течение 1-2 мин*
3. *Стоя смотреть прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взгляд на кончик носа, смотреть 3-5 сек (7-8 раз)*
4. *Сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд вверх, зафиксировав его на 2-3 сек, затем прямо на 3-5 сек, вниз-прямо, вправо-влево, в одну, другую сторону (3-4 раза)*
5. *Сидя, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.*
6. *Стоя, посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на 25-30 см, медленно приблизить его к кончику носа. Потом перевести взгляд вдаль. Смотреть 5-6 сек (4-5 раз)*

***ПАМЯТКА 3:***

***по формированию здорового образа жизни у детей:***

*1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.*

*2. Соблюдайте режим дня.*

*3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*

*4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.*

*5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.*

*6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*

*7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.*

*8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.*

*9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.*

*10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.*

*11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.*

*12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.*

*2ведущий*

*-А теперь немного отдохнем и проведем фитнесс-разминку. Родители могут тоже поучаствовать (фитнесс - разминка подготовлена родительницей и детьми в течение месяца). Немного размялись и теперь проведем спортивные конкурсы:*

***1. Конкурс “Кегли”.***

*В классе выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю.*

*2ведущий: - Вот, ребята, вам мячи, -*

*Тренируйтесь силачи!*

***2. Конкурс «Буксировка».***

*По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.*

***3. “Мяч под ногами”.****Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.*

***Игра-отдых***

*В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный, то все молчат, а если положительный -  отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.*

*- Кто ватагою веселой Каждый день шагает в школу?*

*- Знает кто, что красный цвет Означает: хода нет.*

*- Кто из вас из малышей, Ходит грязный до ушей?*

*- Кто любит маме помогать, По дому мусор рассыпать?*

*- Кто одежду бережёт, Под кровать её кладёт?*

*- Кто ложится рано спать В ботинках грязных на кровать?*

*- Кто из вас не ходит хмурый, Любит спорт и физкультуру?*

*- Кто, из вас идя, домой, Мяч гонял по мостовой?*

*- Кто любит в классе отвечать, Аплодисменты получать?*

*Ведущий: - А сейчас объявляется*

***4  конкурс “Скакалочка”.***

*От каждой команды выходят несколько детей и среди них проводится соревнование. Побеждает тот, кто дольше всех прыгает со скакалкой.*

*Ведущий: - Вы сегодня все, ребята,*

*Будьте ловки и смелы,*

*И себя вы покажите*

*С самой лучшей стороны.*

***5.Конкурс  «Лабиринт».****Команда  построена  в  шеренгу,  взяться  за  руки.  По  свистку  нужно  двигаться   приставным  шагом  до  отметки  и  обратно,  оббегая  препятствия.*

***6 Конкурс****«****Переноска  арбузов».****Каждая  команда  имеет  3  мяча  разных  размеров.  Их  нужно  перенести  на  другую  сторону  класса  и  положить  в  обруч.  Следующий  игрок  забирает  мячи  и  т.д.*

***7.Конкурс “Друзья здоровья”***

*Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.*

*1.Две сестры летом зелены, К осени одна краснеет, Другая чернеет (смородина)*

*2.Каротином он богат И полезен для ребят. Нам с земли тащить не вновь За зеленый его хвост (морковь)*

*3.Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые И маленькие детки (яблоко).*

*4.Кинешь в речку – не тонет, Бьёшь о стенку – не стонет, Будешь озимь кидать, Станет кверху летать (мяч)*

*5.Деревяные кони по снегу скачут, В снег не проваливаются (лыжи)*

*6.Этот конь не ест овса, Вместо ног 2 колеса. Сядь верхом и мчись на нем*

*.Только лучше правь рулём (велосипед).*

*7.Костяная спинка, жесткая щетинка С мятной пастой дружит, Нам усердно служит (зубная щетка)*

*8.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю, Им утрет потоки слез, не забудет и про нос*

***9.Конкурс “Полезная привычка”.***

*Перед каждой командой на противоположной стороне на стуле лежат листочки и ручки. Необходимо добежать до стула, написать на листочках полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье*

***10. Конкурс “Здоровому все здорово”***

*Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!*

*Чья команда заразительнее будет смеяться, та и выиграет конкурс.*

*Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончился наш  праздник. Пока жюри подведет итоги наших соревнований, давайте еще раз назовем компоненты здорового образа жизни. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Надеемся, что сегодня наша встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “В здоровом теле – здоровый дух!”*

*Так что будьте здоровы*