**Внеклассное мероприятия «Здоровье в твоих руках»**

**Составитель: Чмыхов Виктор Владимирович,** **учитель физической культуры  МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г. Сотника»**

 Цель: вовлечение обучающихся в занятия физкультурой и спортом

Задачи:

         способствовать физическому развитию детей, их силе, быстроте, ловкости («Физическая культура»);

         укреплять физическое и психологическое здоровье детей  («Здоровье»);

         воспитывать соревновательные качества, чувство взаимовыручки, поддержки; любовь к своей семье, своим родным и близким («Коммуникация»);

         создать в зале атмосферу веселья, доброжелательности, потребность коллективного общения, дружеского состязания и удовольствия («Социализация»);

**Организационные условия.**

         Место проведения – физкультурный зал.

Спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья.

**Возраст**: обучающиеся начальных классов

**Под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать» в зал входят  команды.**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые родители  гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – "Будь здоров”! И этот зал  превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

**Ведущий:**На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!
**1 ребенок:**Мы встречаем праздник этот,
Праздник спорта, праздник света
Солнце, солнце, ярче, грей
Будет праздник веселей

**2. Родители — народ такой:
На занятость спешат сослаться,
Но мы то знаем: они не правы
Всем надо спортом заниматься.**

**3. А чтобы все побить рекорды
И о болезнях всех забыть
Со взрослыми вопросы спорта
Сегодня мы хотим решить**

4.Если хочешь стать умелым,

 Сильным, ловким, смелым,

 Научись любить скакалки,

 Обручи и палки.

 Никогда не унывай,

 В цель мячами попадай.

 Вот здоровья в чём секрет –

 Всем друзьям – физкульт-привет!

5.Спорт, ребята, очень нужен,

 Мы со спортом очень дружим.

 Спорт – помощник!

 Спорт – здоровье!

 Спорт – игра!

 Физкульт – ура!

       6.В мире нет рецепта лучше,

 Будь со спортом неразлучен,

 Проживёшь 100 лет –

 Вот и весь секрет!

7.Мы праздник мира, дружбы открываем.

 Спортивный праздник закипит сейчас!

 Мы спортом дух и тело развиваем,

 Он наполнит силой каждого из вас!

**Ведущий:**А теперь я хочу спросить у вас…

Таких, что с физкультурой

Не дружит никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда,

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови.

Раскройте нам секрет –

Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: “Нет”)

Кто с работой дружен –

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто с учёбой дружен –

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто со спортом дружен –

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Таким ребятам хвала и честь.

Такие ребята средь нас есть? (“Есть”)

**Игра “Веселые флажки”.**

Ведущий показывает флажки разных цветов. А дети выполняют команды.

Красный – кричат Ура!
Желтый – хлопают в ладоши.
Зеленый – топают ногами.
Синий – молчат.

**Ведущий:** На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас! И уважаемые родители вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

1 команда. «Улыбка»

Девиз: «Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка!»

2 команда детей: "Верные друзья"

Девиз: «Мы команда хоть куда!
В спорте все мы мастера.
Будем бегать, мяч гонять,
За победу воевать!»

**2. Проведение эстафет.**

**Эстафета – «Хоккеисты»**

Перенесемся на ледовую арену, где проходят хоккейные турниры. Первый олимпийский турнир по хоккею состоялся в Антверпене в 1920 году на летней Олимпиаде. А в 1924 году в Шамони хоккей стартовал на зимней Олимпиаде. В 1998 году в Нагано прошел первый женский турнир.

Участникам палкой обвести мяч до разметки и обратно.

**Эстафета – «Биатлонисты»**

Сейчас мы станем участниками биатлонной эстафеты. Биатлон – это сочетание лыжных гонок со стрельбой. Первый участник надевает лыжную шапочку, палки, обегает буйки змейкой, добегает до гимнастического коврика, снимает палки, ложится на коврик, где приготовлены три мягких мяча. Метает мячи в обруч, надевает палки и по прямой возвращается к команде.

**Эстафета – «Кёрлинг»**

Кёрлинг – командная спортивная игра. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжелые снаряды в сторону размеченной на льду мишени.

Участники одной команды берут по одному волейбольному мячу, встают на линию штрафного броска и выполняют поочередно броски по кеглям, которые расставлены на трехметровой линии с противоположной стороны зала. Задача каждого участника при помощи мяча сбить кеглю. Побеждает команда сбившая большее количество кеглей.

**Эстафета – «Бобслеисты»**

Переносимся на бобслейную трассу. Ведущий дает информацию, что бобслей – это скоростной спуск с горы, по специально оборудованной трассе на управляемых санях. Первый участник садится на скейтборд, выполняет роль рулевого. Второй участник держит первого участника за плечи, выполняет, роль разгоняющего. Задание выполняется по прямой. Доезжают до обруча, берут скейт в руки и бегом возвращаются в команду. Участвуют по два участника. Второй берёт за талию первого, и бегут до обруча и обратно по прямой.

**Эстафета – «Слалом»**

Поднимемся на горнолыжный склон и поучаствуем в слаломе. Ведущий дает информацию, что слалом – это спуск с горы на лыжах по трассе размеченной воротами. Во время прохождения трассы спортсмен должен проехать через ворота.

Участники при помощи самоката проезжают «змейкой» ворота, у последнего буйка разворачиваются и по прямой возвращаются к команде.

**Эстафета – «Сложи слово»**

На противоположной стороне заларасполагается обруч, в котором находятся листы с буквами. Первый участник бежит к обручу, берет один лист с буквой и возвращается обратно, и так все члены команды. Когда последний участник выполнит задание, вся команда должна составить слово «Дружба»

**Эстафета «Словесная дуэль».**

Правила: необходимо капитанам команд называть по очереди названия спортивных игр. Например: теннис, хоккей, футбол … Тот, у кого не будет вариантов, проигрывает.

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их? (Задаются по очереди каждой команде.)

1. В здоровом теле – здоровый …(дух)

2. Курить – здоровью …(вредить)

3. Быстрого и ловкого болезнь не … (догонит)

4. До свадьбы … (заживёт)

5. Здоровья не … (купишь)

6. Здоровья много не …… (бывает)

**Заключительная эстафета «Салют»** Лопнуть воздушный шар, сидя на нём.

Судьи были к вам справедливы и строги,

Но в конце концов, поверьте,

Скажут нам, что вы – молодцы!

**Ведущий**: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ещё раз поздравляем всех с праздником! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

**Список используемой литературы:**

1.      Скоролупова О.А., Тихонова Т.М.  М.: Издательство «Скрипторий 2003», «Игра – как праздник!».

2.      Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок»  - Воронеж: ЧП Лакоценин. С. С.