**МКОУ «Варгашинская средняя школа № 1»**

**Внеклассное мероприятие-соревнование "Мы выбираем здоровье" для 5-х классов**

Выполнила: Коркина В.С.

МКОУ «Варгашинская средняя школа № 1»,

классный руководитель 11 «А» класса

Варгаши 2015 г

Форма проведения: Соревнование (внеклассная работа).

Цели:

- Воспитание внимательного отношения к своему здоровью, воспитание взаимопомощи.

- Развитие силы воли, творческих способностей.

- Ознакомление со способами укрепления здоровья, обучение новым играм.

Оборудование:

ведро, теннисные шарики (2–3), магнитофон, карточки с заданиями.

Подготовительная работа

Дать ребятам задания: подготовить название для своей команды, девиз; оздоровительную рекламу, упражнения для утренней зарядки, зарядки для глаз; подготовить место для мероприятия, стулья расставить для трех команд, подготовить место для жюри; гостей, подготовить грамоты или призы

План проведения мероприятия.

I. Беседа о здоровье

II. Игра “ Я выбираю здоровье”

1. Жеребьевка
2. Представление команд
3. Викторина «Виды спорта»
4. Что такое здоровье?
5. Спортивно – оздоровительная реклама
6. Театр – экспромт
7. Фотография
8. Мини-баскетбол
9. Почему мы выбираем здоровье

III. Итог. Награждение.

Ход и краткое содержание мероприятия.

**I. Беседа о здоровье.**

Здравствуйте! Сейчас я не только поприветствовала вас, я еще и пожелала вам доброго здравия. Здоро­вье — это то, без чего невозможны ни радость, ни счастье, ни успех. Великий немецкий философ Артур Шопенгауэр справедливо утверждал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». И с ним трудно не согласиться. В борьбе за здоровье у нас есть много друзей, и мы всегда должны помнить о них!

Обсуждение. Какие это друзья есть у нашего здоровья? Кто считает себя здоровым? Как укреплять здоровье?

Если умеешь вовремя отдыхать, будешь есть простую и здоровую пищу, будешь спать полноценно и спокойно, содержать в чистоте своё тело, будешь дружить с физкультурой и спортом, значит будешь здоровым и долго жить. Рекомендуется начинать и заканчивать день гимнастикой и массажем.

*Представление жюри*

**II. Игра “ Я выбираю здоровье”**

1. Жеребьевка

Задания для команд:

Даны три крылатых выражения( Богатство- на месяц, здоровье на всю жизнь. День в порядке, если сделал ты зарядку. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.), которые разделены на отдельные слоги (бумага трех цветов). Ребята должны выбрать себе один цвет, из частей собрать пословицу. Побеждает первый, собравший пословицу. Команда-победитель первой представляется (название, девиз и т.д.)

2. Представление команд

3. Викторина «Виды спорта»

- вид спорта, в котором выполняются различные акробатические упражнения на спортивных снарядах (гимнастика)

- самый старый вид спорта, в котором победителем становится тот, кто первым пересечет финишную черту (бег)

- летний вариант коньков (ролики)

-гонки на лыжах со стрельбой из винтовки (биатлон)

-спортивное восхождение на гору (альпинизм)

- спортивная командная игра с мячом и битой, напоминающая русскую лапту

(бейсбол)

-спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту (туризм)

-в этой игре спортсмены с ракетками в руках перемещаются по корту, стараясь забить мяч противнику; самое престижное соревнование в этом виде спорта - Уимблдонский турнир (теннис)

-игра с мячом, в которой необходимо перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он коснулся земли (волейбол)

4. Что такое здоровье?

Кто больше скажет слов, входящих в понятие «здоровье». (Побеждает последний)

5. Спортивно-оздоровительная реклама (каждой команда показывает заранее подготовленную рекламу).

6. Театр-экспромт.

Человек должен уметь показать свои чувства. Если умеешь общаться с людьми, имеешь хороших друзей – будешь здоровым.

Попробуем вместе поиграть в театр без слов, а в движениях и мимике.

(1-команда) ***Пурга.***

Утром Толик вышел из дома. На дворе была пурга. Деревья страшно шумели. Мальчик испугался. Встал под дерево и решил в школу не идти. Вдруг он увидел Сашу. Он тоже, испугавшись пурги, спрятался под дерево. Мальчики увидели друг друга. Им стало весело. Мальчики побежали навстречу друг другу, взявшись за руки, пошли в школу. Воет пурга, свистит, но она теперь не страшна.

(2-команда) ***На горке.***

Ребята целый день трудились - на дворе строили горку. Ребята полили горку водой и побежали домой обедать. Костя быстро оделся, надел коньки, пошёл на горку. Скатился с горки. Поскользнувшись, упал. Много раз падал. Чтобы не было скользко, начал таскать песок из ящика. Попробовал скатиться – бух - упал. По песку коньки не едут! Вышли ребята. Они рассердились на Костю. Дали лопату и велели таскать снег на горку, после работы полили водой. Косте эта работа понравилась. Он лопатой даже лесенки приделал.

(3-команда)***На реке***

Проснулся Витя утром, позавтракал. Выглянул в окно, а там уже ждут его друзья. Кричат, машут руками: «Пойдем купаться!» Побежал с ними Витя на речку, полотенце на плече висит. Долго купался и загорал он. Да, видно, перегрелся. Отнесли ребята его в тень, положили на лоб мокрое полотенце и дали воды попить. Спасибо, друзья!

*Пока команды готовятся, конкурс болельщиков на лучшую утреннюю зарядку.*

7. Фотография.

Тема. «Спортивные соревнования» (нужно замереть, изобразив участников спортивных соревнований: фигурное катание, футбол, шахматы.

*Пока команды готовятся, конкурс болельщиков на лучшую зарядку для глаз.*

8. Мини-баскетбол

Попадание теннисного шарика в ведро.

Участники команд забивают по одному шарику в ведро.

9. Почему мы выбираем здоровье?

Какая команда ответит полнее.

*Пока команды готовятся, болельщики перечисляют зимние и летние виды спорта.*

**III. Итог. Награждение.**

Жюри подсчитывает количество баллов.

*Спортпауза. Игра “Шайба-гол-ура!”*

Правила: Две команды. Ведущий по очереди поднимает (взмахивает) одну, другую руку, обе руки. Одна рука – первая команда кричит “Шайба!”, другая рука – вторая команда кричит “Гол!”, обе руки – обе команды кричат “Ура!”. Поднятие (взмахивание) правой, левой и обеих рук надо чередовать.

Награждение.

*При равном счете:*

- Всемирные спортивные игры, которые проводятся один раз в четыре года? (Олимпийские игры)

- После какого ритуала Олимпийские Игры считаются открытыми? (Зажжения факела)

***Пурга.***

Утром Толик вышел из дома. На дворе была пурга. Деревья страшно шумели. Мальчик испугался. Встал под дерево и решил в школу не идти. Вдруг он увидел Сашу. Он тоже, испугавшись пурги, спрятался под дерево. Мальчики увидели друг друга. Им стало весело. Мальчики побежали навстречу друг другу, взявшись за руки, пошли в школу. Воет пурга, свистит, но она теперь не страшна.

***На горке.***

Ребята целый день трудились - на дворе строили горку. Ребята полили горку водой и побежали домой обедать. Костя быстро оделся, надел коньки, пошёл на горку. Скатился с горки. Поскользнувшись, упал. Много раз падал. Чтобы не было скользко, начал таскать песок из ящика. Попробовал скатиться – бух - упал. По песку коньки не едут! Вышли ребята. Они рассердились на Костю. Дали лопату и велели таскать снег на горку, после работы полили водой. Косте эта работа понравилась. Он лопатой даже лесенки приделал.

***На реке***

Проснулся Витя утром, позавтракал. Выглянул в окно, а там уже ждут его друзья. Кричат, машут руками: «Пойдем купаться!» Побежал с ними Витя на речку, полотенце на плече висит. Долго купался и загорал он. Да, видно, перегрелся. Отнесли ребята его в тень, положили на лоб мокрое полотенце и дали воды попить. Спасибо, друзья!

фигурное катание

футбол

шахматы

Бо гат ство на

ме сяц – здо

ро вье на всю

жизнь

День в по ряд

ке, ес ли сде

лал ты за ряд

ку

Сол нце, воз дух

и во да - на

ши луч шие дру

зья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| этапы | 5 «А» | 5 «Б» | 5 «Г» |
| крылатые  выражения |  |  |  |
| представление |  |  |  |
| викторина |  |  |  |
| «здоровье» |  |  |  |
| реклама |  |  |  |
| утренняя зарядка |  |  |  |
| театр-экспромт |  |  |  |
| зарядка для глаз |  |  |  |
| фотография |  |  |  |
| мини-баскетбол |  |  |  |
| виды спорта |  |  |  |
| Почему мы выбираем здоровье |  |  |  |
| **всего баллов** |  |  |  |
| **место** |  |  |  |