***Спортивный праздник   «Мы за здоровый образ жизни»***

***для учащихся  5-7 классов посвященный приуроченный к месячнику «Здоровый образ жизни».***

**Цель:**

        Пропаганда здорового образа жизни, демонстрация противостояния спорта вредным привычкам, через организацию спортивно-массовых мероприятий.

**Задачи:**

* привлечение их к систематическим занятиям спортом;
* пропаганда спорта, как альтернативы вредным привычкам;
* содействовать формированию у учащихся умения анализировать поступки и черты  характера, прогнозировать последствия  действий;

**Участники:** 6 – 7 классы, команда 6-10 человек.   
**Место проведения**: школьный спортзал.

**Ход соревнования.   
Ведущий:** Здравствуйте! Сегодня мы проводим самые интересные и захватывающие соревнования.   
Звучит музыка. Команды выходят под аплодисменты и выстраиваются на переднем плане.   
**Ведущий:**  Приветствую вас! Уважаемые участники наших соревнований, болельщики, учителя и судьи! И хочу поздравить вас с этим замечательным событием! Сегодня вам предстоит не только определить, кто из вас самый сильный, ловкий, быстрый, выносливый, но и получить огромный заряд здоровья, бодрости и хорошего настроения!

**Первый конкурс: «Дружим мы со спортом».**

        Представление команд (название команды и девиз).   
**Учитель:** - Закончился конкурс приветствий команд.   
- Какие все разные оказались команды.   
- Но все похожи и едины в одном: спорт и движение – самое лучшее средство от болезней, жизненных неурядиц.   
**Учитель:** Внимание! Судьи объявляют итоги первого конкурса. 

**Второй конкурс: Теоритический**

Учитель по очереди задает командам вопросы, За правильный ответ начисляется один бал. Побеждает команда набравшая большее количество балов.

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 пропадает 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 называется жидкость красного цвета, которая обеспечивает питание клеток и обмен веществ в организме? (Кровь.)
6. В организме человека имеется стержень, который состоит из 33 костей с дисками. Как он называется? (Позвоночник.)
7. Как по-другому называется подбор кушаний, блюд для обеда, завтрака, ужина, а также листок с перечнем блюд? (Меню.)
8. Какие растения являются главным источником сахара? (Сахарная свекла, сахарный тростник.)
9. Как называется то, чем заделывают дыру в зубе? (Пломба.)
10. Как называется врач — специалист по глазным болезням? (Окулист.)
11. Мыльная душистая жидкость, употребляемая для мытья головы — это... (Шампунь.)
12. В конце обеда всегда подаются сладкие блюда, конфеты, фрукты. Как это назвать одним словом" (Десерт.)
13. Чтобы предупредить распространение заразных заболеваний больных изолируют от окружающих. Как это называется? (Карантин.)
14. Мельчайший микроорганизм, который является возбудителем заразных заболеваний. (Микроб.)
15. Обычные люди их едят, а боксеры предпочитают их бить. (Груши)
16. Как можно назвать человека, который страдает болезненным влечением к употреблению наркотиков? (Наркоман.)
17. Как называются огородные плоды и зелень, которые мы употребляем в пищу? (Овощи.)
18. Какой витамин содержится в большом количестве в шиповнике и черной смородине? (Витамин С.)
19. Назовите занятие, которое представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц и улучшает работу сердца. (Плавание.)
20. Какой элемент абсолютно необходим для функционирования щитовидной железы? (Йод.)

**Учитель:** А теперь спортивные эстафеты.

***1.Эстафета с волейбольным мячом.***   
На площадке напротив каждой команды расставляем стойки. У капитана в руках клюшка, волейбольный мяч на полу. По сигналу судьи капитаны начинают клюшкой вести волейбольный мяч «змейкой» вокруг стоек .Вернувшись передаёт эстафету следующему игроку.

***2.*Эстафета с большими мячами** Взявшись за руки, пара игроков удерживая мяч грудью, как можно быстрее передвигаются приставными шагами до стула туда и обратно и передают эстафету следующей паре.

***3. Эстафета с загадками на спортивную тему.*** По сигналу 1 игрок бежит пролазит в обручи добегает до стула на котором лежит листок с загадками. Для каждого участника загадка под своим номером, разгадыв загадку бежит обратно пролезая через обручи передаёт эстафету следующему участнику.. (Сколько правильно будет угадано загадок столько дополнительных балов и получает команда)

**1**)Любого ударишь –   
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
(Мяч)

**2**Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

**3**Есть лужайка в нашей школе,   
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)

**4**Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
(Стадион)

**5.**На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...   
(Лыжи)

**6.** Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!   
(Велосипед)

7.На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)

**8.**Знаю, есть на свете чудо, Есть такое волшебство: Поднесешь под кран с водою – Вмиг смывает грязь оно!   (Мыло)

**9.** Есть еще у нас друзья, Позабыть о них нельзя. Чтоб красиво улыбаться, Чаще надо нам встречаться!   ( Зубная щетка и паста)

**10.**Взял дубовых два бруска,   
Два железных полозка.   
На бруски набил я планки.   
Дайте снег! Готовы...   
**(Санки)**

***4.Эстафета «Не урони».***

Необходимо пронести на голове и на плечах 3 небольших подушечки преодолевая расставленные на дороге конусы и не уронить, если подушечка(и) упала, то кладём её обратно и продолжаем движение. Побеждает та команда, у кого подушечка ни разу не упала, или упала с наименьшим количеством раз.

***5.Эстафета «Убери».***

Перед командами рассыпан «мусор»: скомканные листы белой и цветной бумаги. Участнику команды необходимо веником выбрать свой цвет «мусора» и при помощи веника подметательными движениями убрать его с одного конца зала в другой, где стоит совок и мусорное ведро. Затем «мусор» необходимо выбросить в ведро с помощь совка и веника и только после этого участник возвращается к своей команде и передаёт веник следующему участнику команды. («мусора» разбросано не по количеству участников, а гораздо больше, но обязательно одинаковое количество для обоих команд)

Жюри подводит итоги

Награждение победителей

**Учитель.**Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Я желаю Вам, чтобы Вы росли крепкими, здоровыми и ловкими!

**1**)Любого ударишь –   
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?

**2)** Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...

**3)** Есть лужайка в нашей школе,   
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
 **4)** Зеленый луг,  
 Сто скамеек вокруг,  
 От ворот до ворот  
 Бойко бегает народ.  
 На воротах этих  
 Рыбацкие сети.

**5)** На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...   
 **6)** Не похож я на коня,  
 Хоть седло есть у меня.  
 Спицы есть. Они, признаться,  
 Для вязанья не годятся.  
 Не будильник, не трамвай,  
 Но звонить умею, знай! 

**Протокол**

***Спортивный праздник   «Мы за здоровый образ жизни»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 п/п | Эстафеты | 1 команда | 2 команда |
| 1 | **Теоритический** |  |  |
| 2 | **Эстафета с волейбольным мячом** |  |  |
| 3 | **Эстафета с большими мячами** |  |  |
| 4 | **Эстафета с загадками на спортивную тему.** |  |  |
| 5 | **Эстафета «Не урони».** |  |  |
| 6 | **Эстафета «Убери».** |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |