**Спортивный час «Здоров будешь, всё добудешь!», проводимых в рамках декады SOS.**

**Цель**: актуализация и формирование знаний о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать представления о здоровом образе жизни;

- формировать активную жизненную позицию;

- развивать творческие способности, познавательный интерес.

**Ход.**

***Ведущий.*** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно поэтому наше мероприятие посвящено здоровому образу жизни. Ведь здоров будешь, всё добудешь!

***Приветствие читают 2 ученика***

1.Приветствуем всех, кто время нашел  
И в спортзал к нам пришел!

2.Пусть зима стучит в окно,  
Но в зале у нас тепло и светло!

1.Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
И набираем, естественно вес!

2.Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!

1.Здоровье свое сбережем с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед.

Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды, девиз и приветствие соперникам. Это и будет нашим первым заданием.

**1 Конкурс** «Представление команд»

Команды по очереди показывают свои эмблемы и говорят девизы.

**«Силачи»:**

Мы – почти уже спортсмены.

Каждый день свой непременно

Начинаем с физзарядки,

Не играем с дремой в прятки.

**«Здрайверы»:**

Занять себя полезными делами,

Не составляет «Здрайверам» труда.

А мы – команда- «Здрайверы» - мы с вами!

Здоровый образ жизни – цель одна!

Ведущий: Команды приготовили приветствие для своих соперников.

**«Приветствие соперникам»**

**1 «Силачи»**

Соперники, соперницы,

Приветствуем мы вас,

Хотите быть первыми,

Но только после нас

**2 «Здрайверы»**

Привет, соперники-друзья!

Задора в нас не меньше,

Если победу поделить нельзя,

Пусть победит сильнейший!

Ведущий.

- Скажите, пожалуйста, уважаемые участники, с чего прежде всего должно начинаться утро каждого человека, заботящегося о своем здоровье?

- Конечно же с зарядки.

- И наша следующая разминка **«Утренняя зарядка»**

**Ведущий:** А сейчас я хочу задать вопрос командам.

Скажите, пожалуйста, что чаще всего мы видим с вами по телевизору?

Конечно же, рекламу.

Вот и наши команды приготовили для нас рекламу.

**«Реклама КВН»**

**«Здрайверы»**

Идет Красная Шапочка, навстречу ей Волк.

**Волк**, (широко улыбаясь). Привет, Красная Шапочка! Как поживаешь? Давно не виделись! **Красная Шапочка.** Здравствуй, Волк! Ух ты, какие у тебя зубы! Такие белоснежные!

**Волк.** Я теперь никого не ем. Только овощи да фрукты! И всегда со мной «Кедровый бальзам».(Показывает). Бобриха подарила! Зубы будут белые и зайчата целые! Ну, я пошел, привет бабушке! А это тебе от меня подарок! (дает ей тюбик зубной пасты).

**Красная Шапочка.** (Читает на тюбике) - Не удивляйся сегодня Ты волчьим зубам,

Возьми белоснежный «Кедровый бальзам» И живи с улыбкой. Спасибо, Волк! (Уходит).

**«Силачи»**

Выходит мама, тащит за руку ребенка. Он в футболке, держит в руках футбольный мяч. В ее руках рубаха вся в пятнах грязи.

**Мама.** Сердито. Ну что же так испачкал рубаху, что мне теперь с ней делать? Её уже ничем не отстираешь! А сам - то на кого похож? (ребенок стоит, опустив голову, вдруг он радостно улыбается, в «дверь» заходит тетя Ася). **Ребенок.** Ой, мама, смотри, тетя Ася приехала!

**Тетя Ася.** Ну, мои дорогие, что за проблема у вас? **Мама.** Да вот посмотрите, что наделал этот сорванец! (показывает рубаху). **Тетя Ася** *достает книжку К. И. Чуковского «Мойдодыр» и говорит:* «Только сказка «Мойдодыр поможет стать вашему ребенку бережливым и аккуратным».

**«Блиц – опрос» Командам задается 5 вопросов, на которые они должны быстро ответить.**

1.Согласны ли вы, что зарядка-это источник бодрости и здоровья? (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?(нет)

3.Правда ли, что и зимой надо проветривать комнату?(да)

4.Правда ли, что морковь замедляет старение? (да)

5.Правда ли, что руки надо мыть 2 раза в день?(нет)

6.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?(нет)

7.Правда ли, что режим дня совершенно не нужен ребенку?(нет)

8.Правда ли, что каждый день нужно выпивать 2 стакана молока?(да).

9.Правда ли, что зубы чистить надо только утром?(нет)

10.Правда ли, что в овощах и фруктах много витаминов?(да)

**2 Конкурс «О, спорт, ты жизнь!»**

Предлагаем капитанам выбрать лепесток от цветика - семицветика. На лепестках написаны названия видов спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая угадывает, что за вид спорта был показан.

1)бокс

2)фигурное катание

3)стрельба из лука

4)бег с препятствиями

5)прыжки в длину

6)метание копья

7)волейбол

**Ведущий: 2 конкурс** *«Бег с эстафетными палочками за буквой».* Каждый участник команды бежит до финиша, пролезая по пути через обруч, захватывает одну букву и возвращается к команде, передаёт следующему игроку эстафетную палочку, а букву кладёт обратной стороной. По окончанию эстафеты складывают командой название праздника «Спорт – это здоровье». Кто первый сложил предложение, тот победил.

**Ведущий: 3 конкурс** *«Большой спорт».*

Мячик всем снаряд известный,

И красивый, и полезный,

Много есть с мячом соревнований

Мы их для вас подбираем заранее.

До финиша ведём мяч как баскетбол, а обратно как футбол.

**Ведущий: 4 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 другой команды, которые помогают укреплять и сохранять здоровье.

**Ведущий: 5 конкурс** *«Дорожка».* Каждый участник команды прыгает в длину с места, второй начинает от пяток первого, третий от пяток второго и т.д. Выигрывает команда, которая дальше всех прыгнула.

**Ведущий: 6 конкурс** *«Самый сильный, ловкий, быстрый».* Участники команд рисуют на листе бумаги спортивного человека за 5 минут.

**Ведущий: 7 конкурс** *«Виды спорта».* Каждый участник команды по очереди называет виды спорта: первая – летние виды спорта, вторая – зимние виды спорта. Побеждает команда, которая назвала больше видов спорта.

**8 конкурс «Наездники»**1-й участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.

**9 конкурс «Пингвины»**Участник зажимает между ног мяч и прыгает до ориентира и обратно.

**10 конкурс «Горячая сковорода»**  
Добежать до противоположной стороны зала с ракеткой , на которой лежит предмет и не уронить его и так же вернуться обратно.

**Ведущий: Разминка**  *«Эрудит».*

- А теперь ребятки, отгадайте-ка загадки. Команды по очереди отгадывают загадки:

Я за лето сил набрался

И значительно подрос,

Спортом много занимался,

Пробежал легко я... (Кросс)

Рядом идут по снежным горам,

Быстрей помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (Эстафеты)

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные... (Кроссовки)

Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,

Что подтянет нас... (Турник)

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)

Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы, рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в... (Волейбол).

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ... (Стадион)

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (Зарядку)

Ведущий: И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

**Ведущий:** Подведём итоги!

Спасибо всем за сегодняшнее мероприятие, все показали свою ловкость, быстроту и силу. Всем желаем удачи в дальнейшем и быть крепкими, сильными и здоровыми!!!

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”