Мы за здоровый образ жизни

Мы за здоровый образ жизни

Игровая программа

**Цели и задачи:** пропаганда здорового образа жизни, обучение ребят работе в группе, выявление и развитие творческих и физических способностей обучающихся.

**Участники:** обучающиеся 3-4 классов.

Для  проведения игры  создаются 2 команды. Каждой команде необходимо выбрать капитан, название, девиз, эмблема;

Эту  игровую программу можно проводить как игру по станциям. Перед началом игры каждой команде выдается маршрутный лист, на котором указаны названия станций и маршрут передвижения. На каждой станции находится взрослый (педагог), он оценивает ответ, отмечает в маршрутном листе. Все команды начинают маршрут одновременно по общему сигналу.

**1 Конкурс "Будем знакомы"**

Команды представляют свое название, девиз, эмблему.

**2 Конкурс "Споемте друзья"**

Вспомнить и спеть как можно больше песен, где встречаются слова "спорт", "здоровье", "солнце", "воздух", "вода", где есть названия различных видов спорта, или песня призывает вести здоровый образ жизни.

**3 Конкурс "Неспортивные песни о спорте"**

Подобрать к каждой строчке из популярной песни вид спорта, о которой они напоминают.

|  |  |
| --- | --- |
| **Песни** | **Вид спорта** |
| "Мы на лодочке катались…"  "Вот кто-то с горочки спустился…"  "Мои мысли – мои скакуны…"  "Я по жизни загулял, словно в темный лес попал…"  "Твоя вишневая "девятка" меня совсем с ума свела…"  "Кони в яблоках, кони серые…"  "Я буду долго гнать велосипед…" | Велогонки  Конный спорт  Бег на короткие дистанции  Автомобильные гонки  Спортивное ориентирование  Лыжный спорт  Академическая гребля |

**4 Конкурс "Поэтический"**

Есть начало, придумай конец.

"Чтобы часто не болеть…"

"Чтоб здоровым быть всегда…"

"Если хочешь долго жить…"

*В этом конкурсе карточек должно быть столько, сколько играет команд. Каждая команда выбирает карточку.*

**5 Конкурс "Коллаж"**

Для  конкурса необходимы альбомный лист или ватман, старые журналы, газеты, клей, ножницы, фломастеры или маркеры. Каждая команда создает свой коллаж на тему "Мы за здоровый образ жизни".

**Игра со зрителями «Отгадай загадки!»**

Чтоб играть в игру такую,

Надо "дядей Степой" быть.

И противнику в корзину

Легче будет гол забить.

*(Баскетбол)*

Поможет мышцы рук развить, как встарь,

Резиновый спортивный инвентарь.

*(Эспандер)*

Город древний, златоглавый,

Рад принять был все державы.

Символ – Мишка олимпийский.

Что за город, отгадай!

Букв в нем шесть. Подумай быстро.

Ты же, братец, не лентяй!

*(Москва)*

Он в хоккей играет ловко,

Олимпийский чемпион –

За армейскую команду

Выступал прекрасно он.

В ЦСКА он как маяк.

Это Владислав …

*(Третьяк)*

И в футболе, и в хоккее

Знает ту команду всяк.

Потому что та команда

Называется…

*(Спартак)*

Два березовых коня

По снегам несут меня.

Кони эти рыжие,

А зовут их …

*(Лыжи)*

На ледяной площадке крик.

К воротам рвется ученик.

Кричат все: "Шайба! Клюшка! Бей!"

Веселая игра…

*(Хоккей)*

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие …

*(Коньки)*

**Заповеди**

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день зарядку.

Позабудь про телевизор.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

Нет – плохому настроенью,

Не грусти, не хнычь, не плачь.

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалки и мяч.

Хоть не станешь ты спортсменом –

Это, право, не беда.

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда!

Будешь радостным и добрым

Летом и среди зимы,

Если сможешь подружиться

С физкультурой, как и мы.

Обливайся, закаляйся,

Физкультурой занимайся.

Будешь ты всегда здоров,

Проживешь без докторов.

Если ты здоров и весел,

Мир вокруг тебя чудесен!

Не забывайте: здоровье каждого в его собственных руках!

Сбереженное и укрепленное здоровье в детстве и юности,  позволит жить долго и активно!

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ**