**Муниципально казенное общеобразовательное Учреждение**

**Средняя Общеобразовательная школа №47**

**Внеклассное мероприятие**

***«Мы за здоровый образ жизни»***

**Подготовила**

**учитель физической культуры**

**Мяснянкина Е.Л.**

**2018**

**Спортивная игра – соревнование:**

**«Мы за здоровый образ жизни!»**

**Цель:** популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха детей.   
**Задачи:**   
**Образовательные:**   
Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания.   
**Воспитательные:**   
Воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, воли внимания.   
**Оздоровительные:**   
Укреплять уверенность учащихся в своих спортивных способностях

**Инвентарь: ведро, теннисные мячи, ракетки, воздушный шар, шашки, обручи, платок, кубики-кирпичики, флажки, мячи, мешки, корзинки.**

**Оборудование:** музыкальные записи на спортивную тему, плакаты, воздушные шары для украшения зала.

**Ход  мероприятия.**

**Звучит музыка на спортивную тему.**

**Ведущий 1:**Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!!!!

**Ведущий 2:**Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном классе. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – «Весёлые старты». Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

**1ученик**:  Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым

Научись любить скакалки

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай

Вот здоровья в чем секрет-

Всем друзьям – физкульт-привет!

**2 ученик:** Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

**3 ученик**: В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь 100 [лет](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fletu.ru%2F) –

Вот и весь секрет!

**4 ученик:** Мы праздник дружбы, спорта открываем.

  Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполнит силой каждого из нас!

**5 ученик:**По плечу победа смелым

Ждет того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно

Вступит в бой один за всех.

**6 ученик:**  На спортивную площадку

                 Приглашаем  мы всех  вас!

                  Праздник спорта и здоровья

                  Начинаем мы сейчас!

**Ведущий 1:** А где наши участники? Давайте их поприветствуем!  Мы думаем, что наши участники готовы принять участие в соревнованиях.

**Участники под музыку заходят в класс. Приветствие команд.**

**Команда 1:** **«Спорт»**

**Девиз:**

Спорт — это сила,

спорт — это жизнь!

Добьемся победы!

Соперник, держись!

**Команда 2:  «Верные друзья»**

**Девиз:**

Мы команда хоть куда!

В спорте все мы мастера.

Будем бегать, мяч гонять,

За победу воевать.

**Ведущий 2:**Осталось представить жюри

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот  в бою и победит.

Судейской коллегией являются преподаватели школы: …………………..

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, – пора начинать соревнование!

**Ведущий 1:** Уважаемые судьи и болельщики, не будьте строги к нашим юным спортсменам.

 Перед началом соревнований нам нужно вспомнить правила, которые никогда не должны нарушаться игроками.   Проигрывая, ни в коем случае сердиться, вредничать и обижаться нельзя.

 Хорошее дело – футбол и хоккей,

Соседей они превращают в друзей,

 А в играх с друзьями вы сами

 Должны оставаться друзьями!

**Ведущий 2**:   Не надо бояться, что будут смеяться,

                        Зарядку свою не бросай никогда.

                        Лишь тот, кто не плачет, добьётся удачи,

                        Ничто не даётся легко, без труда.

**Ведущий 1:**  Желаю участникам соревнований удачи и успехов. А если кто и проиграет, запомните: у нас нет проигравших – все спортсмены!

**Эстафета 1. «С мешочком на голове»**

Пройти с мешочком (размером с небольшую ладошку) 150-200 граммов на голове до поворотной стойки, присесть, 1 раз выпрямиться, оббегать стойку и вернуться обратно к команде.

**Эстафета 2. «Меткий стрелок»**

**Инвентарь: ведро, теннисные мячи.**   
Напротив каждой команды находится ведро. По очереди каждый игрок делает один бросок мячом в ведро. При подсчете очков учитывается количество попаданий.

**Эстафета 3. «Кто быстрее?»**

**Инвентарь: ракетки, теннисные мячи**

Добежать до конуса с ракеткой в руке, удерживая на ней мяч для большого тенниса, обратно вернуться, неся ракетку и мяч в руках, передать эстафету следующему.

**Эстафета 4.** **«Держи шар»**

**Инвентарь: воздушный шар**

Участники стартуют парами, удерживая лбами воздушный шар, руки вытянуты в стороны, ладони рук обоих участников соединены, обегают стойку и возвращаются к месту старта, передавая шар следующей  паре.

**Учитель:**Видим мы со стороны

                    Команды в технике равны.

Взглянуть хотим мы побыстрей

  Чьи капитаны пошустрей.

**Эстафета 5. Конкурс капитанов – «Собери грибы»**

**Инвентарь: шашки, обруч, платок.**

Участвует один игрок от команды. В круге рассыпаны шашки «грибы» Завязанными глазами за 30 секунд собрать «грибов» в корзину.

**Эстафета 6. «Прыжки через кочки»**

**Инвентарь:** **кубики-кирпичики**

По сигналу первые участники перепрыгивают через кочки (большие кубики-кирпичики) на двух ногах, стараясь не задеть кубики.

**Эстафета 7. «Ползуны в парах»**

**Инвентарь:** **флажки**

Первый игрок принимает положение стойка ноги врозь, второй игрок проползает под ногами первого, затем меняются местами. И так до флажка и обратно.

**Эстафета 8.** **«Передача мяча в колоннах»**

**Инвентарь: для каждой команды - один мяч.**

По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч сбоку другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего.

**Эстафета 11.** **«Передал — садись»**

**Инвентарь:** **мячи**

   По сигналу капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно — третьему, и т.д.

**Эстафета 9.** **«Посадка картофеля»**

**Инвентарь:** **мячи, мешки, корзинки**

Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненным мячами, ставится корзинки - лунки. По сигналу игроки подбегают к лункам и кладут по две картошке, затем  возвращаются и передают мешочки другим игрокам, те собирают картошку.

**2 ведущий**: Последний вид соревнований,

                     Мы завершили и сейчас

                     Итог всех наших состязаний,

                     Пусть судьи доведут до нас.

**Пока жюри подводит итоги, мы посмотрим  музыкальный номер от учеников 5 класса. Танец.**

**1 ведущий:** Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.

Всем ребятам  мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

И в учёбе не отстать!

Предоставляем  слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей.

**Участникам вручаются грамоты и медали.**

**Ведущий.** Вот и закончился наш праздник. Спасибо нашим командам за  участие, за их мужество. Спасибо всем кто пришел сегодня на наше спортивное мероприятие – участникам, жюри, учителям.

Занимайтесь физической культурой и спортом, укрепляйте свое здоровье и стремитесь к новым спортивным победам!

Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!