**НАДО ВСЕМ СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ!**

**Цель:** содействовать укреплению здоровья учащихся через проведение эстафет.

**Реквизит:**

4 листка бумаги и 4 фломастера

4 воздушных шарика

4 волейбольных мяча
4 платка

4 обруча
8 гимнастических палок

пластмассовые мячики и мешки для конкурса "Кто больше".

**Участники:** 4 смешанных команды из числа учащихся 3-4 классов школы.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

Будем мы всегда здоровы,

Будем крепкими расти,

Если спортом заниматься, –

Станешь самым сильным ты!

**Ведущий:** наша встреча посвящена спорту, здоровому образу жизни и дружбе.

**Вот так**

Игра-кричалка

Ведущий, задавая вопросы, предлагает ответить на них каким-либо действием (все действия можно показывать одновременно):

- Как живешь?
- Вот так! *(Показывает большой палец руки.)*
- Как плывешь?
- Вот так! *(Все показывают движения пловца.)*
- А глядишь?
- Вот так!
- А бежишь?
- Вот так!
- Ждешь обед?
- Вот так!
- Машешь вслед?
- Вот так!
- Утром спишь?
- Вот так!
- Как шалишь?
- Вот так!

1. **Бег спиной вперед.**

2. **Бег с вращением рук назад.**

3. **"Пингвин": ходьба** на пятках, руки-"крылья" сложить назад.

4. **В парах - "Бег сороконожек"**: 1-ый делает "воротики", опираясь на руки и ноги, а 2-ой пролазит под ним , после чего меняются ролями. Таким образом передвигаются до стойки, там берутся за руки и бегут в команду, чтобы передать эстафету.

5. **В парах - "Муравьи несут соломинки"**: двое кладут 2 гимнастические палки на плечи и, передвигаясь один за другим несут соломинки, обегая стойку. Затем передают эстафету следующей паре.

6. **"Слепой и поводырь"**: 1-му завязывают глаза, 2-ой должен его обвести вокруг преград и не дать упасть

 7. **"Меткий стрелок"**: от линии надо забросить мяч в обруч, взять мяч и передать следующему в команде. За каждое попадание - 1 очко.

8**. "Кто больше?"**: с завязанными глазами за 2 минуты необходимо собрать как можно больше мячей. Чья команда больше, та и получает очко.

9. **"Быстрая эстафета"** : на листке перечислены продукты питания, ваша задача: вычеркнуть вредные для здоровья продукты. Каждый игрок команды вычёркивает 1 слово, последний проверяет и, при необходимости зачёркивает ещё слова.

10. "**Волейбол с воздушными шарами"**  (в шарик добавлено немного воды) Задача: не дать упасть шарику на своей половине поля. За каждое падение балл получает команда, забросившая шарик.

**Чтоб здоровым быть**

Игра-кричалка

Дети, отвечая на вопросы, кричат «Да! Да! Да!» или «Нет! Нет! Нет!»

Чтоб здоровым быть,
Надо знания копить.
Отвечайте дружно вы
На вопросы на мои.

Надо делать нам зарядку,
Чтобы было все в порядке?

Надо нам лениться,
Не любить трудиться?

Надо руки чаще мыть,
Чтоб грязнулями не быть?

Надо брать таблетки
И есть их как конфетки?

Надо много нам гулять,
Свежим воздухом дышать?

Надо ли веселым быть
И улыбки всем дарить?

Надо шапку надевать,
Чтоб зимою не хворать?

Надо много есть конфет,
Что зубам наносит вред?

А сосульки полизать,
Чтоб в больнице полежать?

Надо плакать, унывать,
Всех слезами заливать?

Надо спортом заниматься
И победы добиваться?

Надо лечь пораньше спать,
Чтобы утром не зевать?

**ИТОГ**

В жизни здоровье главнее всего!
Быстрей пожелать поспешу вам его.
Его вы храните, лелейте, любите,
На отдых почаще его вывозите.
Еще посещайте спортивный кружок -
И будешь всегда ты здоровым, дружок!