**Состязания здоровячков**

**Цели:**

1. Объединить и сплотить в единый коллектив учеников. Через игру воспитывать умение сопереживать как успехи, так и неудачи, создавать теплый, нравственный климат среди ребят разных классов. Продолжать воспитывать в детях чувство симпатии друг к другу.

2. Дать детям почувствовать радость движения, радость физических усилий при преодолении препятствий в игре.

3. Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье.

**Оборудование:**

- яблоки-3;

- не заточенные карандаши-3;

- 3 шарфа;

-2 стула;

- веревка;

- карточки про витамины.

**Ведущий:** добрый день, ребята! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы крепче подружиться друг с другом. И неважно, кто станет победителем в этом, скорее шуточном состязании.

Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу доброжелательности. Взаимного уважения и понимания. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем! Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

Чтоб провести соревнованья,

Вам нужен опытный судья.

Такое, видно, уж призванье –

Судьёй, конечно, буду я!

И ещё хочу добавить

И арбитров вам представить.

**Представление жюри.**

**Ведущий:** Итак, вы готовы? Но для начала наших состязаний всем необходимо придумать названия команд и девиз.

А теперь просто необходимо дать ***клятву***. Прошу приготовиться.

- Торжественно клянёмся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила, по которым они проходят, и, уважая соперников…

**Все:** Клянёмся!

**Ведущий:** Клянёмся бежать только в указанном судьёй направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству…

**Все:** Клянёмся!

**Ведущий:** Клянёмся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила…

**Все:** Клянёмся!

**Ведущий:** Клянёмся соблюдать олимпийский девиз: « Быстрее, выше, сильнее!, что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить…

**Все:** Клянёмся!

**Ведущий:** Клянёмся использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гирями более 16 килограммов в соперников не кидаться…

**Все:** Клянёмся!

**Ведущий:** Клянёмся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не бросать…

**Все:** Клянёмся!

**Ведущий:** Клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды…

**Все:** Клянёмся!

**Ведущий:** Итак, всё готово! Мы начинаем.

**Что мешает человеку бросить курить?**

Зависимость - 43

Дурная привычка -24

Слабая сила воли -18

Нежелание - 6

Личные проблемы - 10

Влияние других людей – 5

**Тройная игра. Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?**

Последствий курения - 27

Курящего ребенка -15

Маму - 8

Беременную женщину - 3

Медведева – 2

Тулеева - 2

**Игра наоборот. Что могло бы заставить вас бросить курить?**

Болезнь - 15

Любимый человек - 30

Родители - 60

Беременность - 120

Отсутствие сигарет - 180

Ремень - 240

**Большая игра. Назовите наиболее опасные для здоровья последствия курения?**

Рак легких– 74

Смерть - 6

Рак губы - 5

Язва желудка - 2

Инфаркт - 2

**Если бы вы не курили, на что бы потратили с экономленные деньги?**

На шоколад - 29

На новую стильную одежду — 25

На фитнес клуб - 20

На девушек - 4

На велосипед – 4

На машину - 3

**Откуда у подростков берутся деньги на приобретение сигарет?**

У родителей - 81

Из карманных денег — 6

Зарабатывают - 12

Воруют - 4

У друзей - 2

Отнимают у малышей - 1

**Кому труднее всего отказать, если будет предложено закурить?**

Друзьям - 43

Дворовой компании - 24

Родителям - 18

Своей девушке (парню) - 10

Старшеклассникам - 4

**Самый весомый, с вашей точки зрения аргумент отказа от предложения закурить?**

Мой друг против курения - 18

Родители не разрешают - 24

У меня аллергия — 13

Пробовала, не понравилось - 11

Не хочу - 10

Жалко здоровье - 20

**Простая игра. Откуда появились сигареты? (отвечает один человек)**

Из Америки - 42

Из магазина- 19

Привез Петр 1-9

Из кармана - 6

Из табака - 4

Из дома - 2

**Двойная игра, «Что станет с миром, если все начнут курить?»**

Все умрем - 35

Уменьшится рождаемость - 19

Курить будет немодно - 9

Табачные фабрики разбогатеют - 8

Дети будут уроды - 5

Мир превратится в одну большую курилку - **1**

**Эстафета « Накорми капитана»**

На стуле, метрах в пяти от линии старта команды, сидит капитан, глаза у него завязаны. Каждый из участников эстафеты (также завязанными глазами) добегает до капитана и кормит его яблоком (по одному укусу за один раз), возвращается назад и передаёт эстафету следующему игроку.

**Конкурс с карандашами**

Болельщики делятся на две равные по численности группы. Каждой группе надо передать друг другу по цепочке незаточенный карандаш, зажав его между верхней губой и носом не трогая при этом руками.

**Ведущий.**

Дорогие ребята.

Сегодня у нас работает канал «Здоровье».

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Отвечать «Я» или молчать)

Кто любит шоколад ?

Кто любит мармелад ?

Кто любит груши ?

Кто не моет уши ?

Кто любит виноград ?

Кто щётке зубной не рад ?

Кто любит урюк ?

Кто никогда не моет рук ?

**Эстафета « Неуловимый шнур »**

*Реквизит: 2 стула, верёвка*

От каждой команды выходит по одному участнику, и садятся на стулья спиной друг к другу. Под стульями протянута верёвка. По сигналу ведущего, надо вскочить, обежать оба стула, сделав вокруг них 3 полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть к себе верёвку. Кто схватит верёвку быстрее, тот и выигрывает. Бегают в правую сторону. Во время бега до стульев не дотрагиваться.

**Игра «Найди витамины»**

 Перед каждой командой листочек с названиями витаминов: А, В, С, Д.  найти соответствие витаминов с продуктами.

 Витамин А содержится в моркови, молоке, зеленом луке.  В – капусте, луке, красном перце, редисе.  С – чесноке, лимоне, клюкве.  Д – молоке, рыбе, твороге.

Ведущий: Ребята, а вы знаете,  какой витамин для чего нужен.

А – витамин роста

В – витамин силы

С – укрепляет организм

Д – помогает укреплению зубов и костей

**"Творческое задание".**

Ведущий: Задание на активизацию ваших творческих способностей - сочините стих по опорным словам: здоровье, зарядка, спорт, победа, физкультура, площадка.

Внимание, время, отведенное на задание 2 минуты. Начали! Зачитываются полученные стихи, жюри отмечает логичность, оригинальность.

**Игра со зрителями: «Да или нет»**

Ведущий:

 В рифму дай, дружок, ответ.

Словом «ДА» иль словом «НЕТ».

Но, смотри, не торопись,

На крючок не попадись!

Но, ребята, это не все задание, если вы отвечаете  «ДА»,  то нужно подпрыгнуть,  а если «НЕТ»,  то нужно присесть. Готовы?

1. Зубы  в дырках от конфет?  (не нет, а да).
2. Борщ – полезная еда?  (да).
3. Фрукты – вредная еда? (не да, а нет)
4. Пишет повар ваш портрет?  (нет)
5. Заниматься спортом – вред? (нет)
6. После завтрака обед? (не нет, а да).
7. Едут лыжи без следа? (не да, а нет).
8. Сильным должен быть атлет? (не нет, а да).
9. Нужен вечером нам свет? (нет).
10. С улыбкой  к зубному идешь  в кабинет? (нет).
11. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! (да).

**Ведущий:** Молодцы! Со спортом вы дружны. Фантазия у вас есть, и творчество тоже.

А сейчас все на места вы становитесь

И немножко притаитесь

Прошли все испытания вы,

И без сомненья.

В конце пути, как обещали мы.

Вас ждут призы и награжденья.

*(Идет подсчет результатов. Объявление команды победителей. Награждения)*

**Ведущий**

Перед тем, как с вами попрощаться

Мы хотим вам пожелать!

Здоровья крепкого,

Почаще улыбаться,

И никогда не унывать!

В мире вас дружнее нет.

Скажем всем – «Физкульт…» (привет)

А закончим мы наш праздник веселой физминуткой***.***

***(физминутка)***

**Бланк для жюри**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задания | 1 команда | 2 команда | 3 команда |
| **Что мешает человеку бросить курить?** |  |  |  |
| **Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?** |  |  |  |
| **Что могло бы заставить вас бросить курить?** |  |  |  |
| **Назовите наиболее опасные для здоровья последствия курения?** |  |  |  |
| **Если бы вы не курили, на что бы потратили с экономленные деньги?** |  |  |  |
| **Откуда у подростков берутся деньги на приобретение сигарет?** |  |  |  |
| **Кому труднее всего отказать, если будет предложено закурить?** |  |  |  |
| **Самый весомый, с вашей точки зрения аргумент отказа от предложения закурить?** |  |  |  |
| **Откуда появились сигареты? (отвечает один человек)** |  |  |  |
| **«Что станет с миром, если все начнут курить?»** |  |  |  |
| **Эстафета « Накорми капитана»** |  |  |  |
| **Конкурс с карандашами** |  |  |  |
| **Эстафета « Неуловимый шнур »** |  |  |  |
| **Игра «Найди витамины»** |  |  |  |
| **«Да или нет»** |  |  |  |
| **"Творческое задание".** |  |  |  |

**Ответы про витамины**

 Витамин А содержится в моркови, молоке, зеленом луке.  В – капусте, луке, красном перце, редисе.  С – чесноке, лимоне, клюкве.  Д – молоке, рыбе, твороге.

Ведущий: Ребята, а вы знаете,  какой витамин для чего нужен.

А – витамин роста

В – витамин силы

С – укрепляет организм

Д – помогает укреплению зубов и костей

**Соедини линиями витамин и продукты, в которых они содержатся**

**А  Молоко**

**Капуста**

**Красный перец**

**Молоко**

**В  Морковь**

**Клюква**

**Редис**

**С  Зеленый лук**

**Рыба**

**Творог**

**Д  Лук**

**Чеснок**

**Лимон**

**Соедини линиями витамин и для чего он нужен**

**А** помогает укреплению зубов и костей

**В** укрепляет организм

**С** витамин силы

**Д** витамин роста