**Цель конкурса:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;способствовать укреплению здоровья детей;развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь; воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах

**Оборудование и инвентарь**: 6 мячей; 3 шарика и 3 палки ; карточки с продуктов и пунктами режима дня по комплекту на команду;6 коробок 3 обруча, 3 ракетки и 3 шарика теннисных. Яблоки для угощения. Скотч.

Место проведения: СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

**Учитель.** Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. 7 апреля – Всемирный день здоровья. Отмечается он в день создания Всемирной организации здравоохранения. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Эта дата установлена для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

 Сегодня мы с вами совершим путешествие в Страну здоровья. В этом путешествии вы узнаете, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье.

Вот, ребята, и прибыли мы в первый город Страны здоровья. Этот город называется `Зарядка`.
Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.
Всем зарядку делать надо -
Много пользы от нее,
А здоровье - вот награда
За усердие твое.
Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку?

Ученики под руководством педагога выполняют комплекс утренней гимнастики.

Учитель. Следующий город, в который мы попали, город `Режим дня`. Все жители этого города живут по режиму. Кто из вас, ребята, знает, что такое режим дня?

Учитель  Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться и вставать,
Когда тетрадку открывать,
Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным.
Сейчас, ребята, мы с поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники.

Играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня: `подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `спорт`, `школа`, `сон`.

Учитель. Я буду называть вразброс пункты режима дня. Игроки, имеющие карточки с данным пунктом, выбегают из колонны, бегут до стойки и обратно, встают на место и поднимают руки вверх. Игрок, выполнивший задание первым, приносит своей команде одно очко. Победит команда, набравшая большее количество очков.

Ребята выполняют эстафету.

**Учитель.** А сейчас я буду называть пункты режима дня по порядку. Игрок, имеющий карточку с названным пунктом, выходит и становится впереди своей команды.

Ребята встают в следующем порядке: `Подъем`, `Зарядка`, `Завтрак`, `Домашняя работа`, `Спорт`, `Школа`, `Прогулка`, `Ужин`, `Свободное время`, `Сон`.

**Учитель.** Ну вот, ребята, таким должен быть ваш режим дня! Запомнили?
Наше путешествие продолжается, мы попали с вами в третий город. Он называется город `Здоровой пищи`.
Правильно ли мы кушаем? Какие продукты полезны, а какие вредны для нашего организма? (Ребята отвечают.)

**Эстафета**.  Первый участник бежит до подставки с карточками, на которых изображены `вредные` (газированная вода, мороженое, гамбургер, торт) и `полезные` (яблоко, ягоды, свекла и морковь, огурцы и помидоры, лук, молочные продукты) продукты, берет одну из них. Бежит до стены и приклеивает карточку под надписью `вредные` или `полезные` продукты в зависимости от того, какой продукт изображен на ней. Выполнив задание, игрок возвращается назад, передает эстафету хлопком ладони второму участнику и т. д.

**Учитель.** Молодцы! Вы много знаете о том, какие продукты вредны, а какие полезны нам.
Давайте продолжим наше путешествие. **Учитель.** Молодцы! Мы продолжаем наше путешествие. Следующий город - `Дыхание`.

Учитель. Кто знает, чем наполнен шарик? Наши легкие тоже наполнены воздухом. Подумайте, как мы дышим. Мы дышим носом и ртом. Если вдох и выдох производятся через рот - это ротовое дыхание. Попробуйте... Если вдох и выдох производятся носом - это носовое дыхание. Попробуйте... А есть еще носо-ротовое дыхание, мы используем его на уроках физкультуры. После того как вы побегаете, я вам говорю: `Восстанавливаем дыхание: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот`. Давайте потренируемся. Я раздам вам шарики, и по команде вы должны надувать их. Кто за 10 секунд надует самый большой шар, тот победитель. Не забудьте, что вдох нужно делать через нос, а выдох - через рот. Приготовились. Начали...

**Эстафета.** Первые участники команд ведут палкой надувные шарики до стойки и обратно, передают шарики вторым участникам и т. д.

Мы прибыли в город под названием `Физкульт-ура`. Все жители этого города любят заниматься физкультурой.
А вы, ребята, любите заниматься физкультурой? А какая польза от занятий физкультурой? Давайте посмотрим, красивая ли у вас осанка. Подтянитесь, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородок. Молодцы!
А сейчас давайте посоревнуемся, чтобы выяснить, кто из вас самый сильный и ловкий.

**Эстафета. *«Буксировка».***По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

 ***“Мяч под ногами***”. Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

**Эстафета.** Первые участники берут в руки по 2 мяча. По сигналу бегут вперед, обегают стойку, возвращаются назад, передают мячи второму игроку и т. д.

**Эстафета. 3 мата 3 обруча пробежать туда и обратно.**

**Эстафета. Теннисные ракетки и мячики**

 ***«Лабиринт».*** Команда построена в шеренгу, взяться за руки. По свистку нужно двигаться приставным шагом до отметки и обратно, оббегая препятствия.

**Вот и подошло наше путешествие к концу и сейчас ребята 4 класса**

**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

**3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

**4 Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

**5 Ученик:**

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

**6 Ученик:**

Вот Вам добрые советы,
В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить –
Научись его ценить!

**Вот мы и ваяснили , что самая сильная и ловкая команда**
Но сегодня за участие каждый получает полезный продукт. У гощайтесь.

**Учитель**: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!