**Игровая конкурсная программа «В здоровом теле – здоровый дух!»**

**ЦЕЛЬ**: пропаганда здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

Формировать ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни;

Развивать способности к импровизации и творчеству, смекалку, внимание, речь, восприятие, мышление, память;

Воспитывать у воспитанников внимательное отношение к своему здоровью, целеустремленность, командные качества.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

- Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. *Народная мудрость гласит*: ”Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял”.

Прежде, чем мы проведем первый конкурс, вы должны придумать название команды и выбрать командира

1 конкурс. –Обеим командам нужно дать определение «Что такое здоровье?» У кого полнее полно, развернуто будет определение, получит 2 балла. Минута вам на подготовку. (ответы детей)

- Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. (ответы детей)

- А что ухудшает здоровье человека? (ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания)

2 задание: Задача соперников назвать вид спорта с мячом: ( футбол, хоккей на траве, хоккей с мячом, водное поло, баскетбол, гандбол, обычное поло, волейбол, настольный теннис и обычный теннис, боулинг, гольф). На лыжах: гонки, горные лыжи, фристайл, прыжки с трамплина, биатлон, сноубординг)

Ведущая: - В следующем конкурсе мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

3.Вопросы викторины для команд:
•1 – Что обязательно есть на обед? (первые блюда.)
• 1- Что должен включать в себя полезный завтрак? (салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)
•2 - Назовите основные продукты питания. (мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)
•2 - Какие вещества необходимы человеку для питания? (жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)
• 3- Назовите главный источник большинства витаминов. (Фрукты, ягоды, овощи.
•3 - Какие лекарственные растения вы знаете? (Валерьянка, пустырник, крапива, ромашка, мать-и-мачеха).)
- Для чего нужна пища? (для согревания тела, для поддерживания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.

Ведущая: Первая интеллектуальная часть нашего мероприятия закончена, и мы переходим к спортивным эстафетам.

1 эстафета «Бег с мячом»

2 эстафета «Прыжки с мячом»

3 эстафета «Пролезание команды в 8 обручей»

4 эстафета «Ведение теннисного мяча клюшкой»

5 эстафета «Метание колец»

6 эстафета «Снайперы»

7 эстафета «Пронести теннисный мяч на ракетке, не уронив его»

Жюри подсчитывает баллы и подводит итог.