*Урок здоровья*

***« Спорт любить - сильным и здоровым быть»***

*Фадеева Наталья Михайловна*

*Филиал МОУ «СОШ п.Учебный в п.Полуденный»*

*Ершовского района*

*Саратовской области*

*Цели:*

*1.Развивать у ребят интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека;*

*2.Воспитывать у родителей и детей интерес к совместной деятельности;*

*3.Формировать спортивные качества, уважительное отношение к занятиям спорта;*

*4.Прививать у детей неприязнь к вредным привычкам, привлекать к здоровому образу жизни.*

*Ход мероприятия.*

*(Звучит веселая музыка, появляется сказочный персонаж Смешинка)*

*Смешинка.*

*Добрый день, дорогие ребята и уважаемые родители! Сегодня мы пригласили вас вместе с нами провести классный час. Вы не против?*

*Утром ранним кто-то странный*

*Заглянул в мое окно,*

*На ладони появилось*

*Ярко-рыжее пятно.*

*Как вы думаете, ребята, кто это мог бы быть? (солнышко)*

*Это солнце заглянуло*

*Будто лучик протянуло*

*Тонкий лучик золотой*

*И как с первым лучшим другом*

*Поздоровались со мной.*

*Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.*

*(дарит участникам солнышки)*

*Ребята , а что нужно человеку , чтобы всегда быть в хорошем настроении, в хорошей форме (здоровье)*

*Какого человека можно назвать здоровым?*

*Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене, первой медицинской помощи, и о том, как не навредить своему организму.*

*Пусть весна стучит снежинками в окно.*

*Но в школе у нас тепло и светло.*

*Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны.*

*Здоровье свое бережем с малых лет*

*Оно нас избавит от болей и бед.*

*Сегодня у нас не совсем обычный урок.*

*Мы с вами отправимся в путешествие в страну «Спортландию», где мы должны будем найти сундук , в котором спрятаны самые главные сокровища, которые пригодятся вам на всю жизнь.*

*Сначала давайте познакомимся, меня зовут Смешинка, а вас?*

*(Смешинка проводит игру «Знакомство». Правила игры: Смешинка считает до трех, как только она произносит «три», все участники вместе называют свои имена).*

*Смешинка. Ой, что-то я не слышу, а ну-ка дружнее и громче!*

*Смешинка. Вот и познакомились. А теперь я приглашаю вас в веселую страну «Спортландию». К билету прилагаются улыбка и смех, они предназначаются для всех, для всех…*

*(Появляется Капелька)*

*Капелька.Э-э! подождите ! А как же я?*

*Смешинка. О! Так это же Капелька! Почему ты так долго?*

*Капелька. Почему, почему? На праздник собиралась!*

*(показывает свои ноги в разных носках)*

*Смешинка. Вижу, как ты собиралась. Ладно, не будем терять времени. Ты готова Капелька? А вы ребята? Ну, а папы и мамы, особенно дедушки и бабушки давно готовы!*

*Капелька. Тогда поехали в сказочную страну «Спортландию»*

*(Проводится игра «Паровозик». Правила игры: все участники образуют кружочки из 5-8 человек. Как только зазвучала музыка, из кружочков участники образуют паровозики и под музыку движутся по залу, музыка прекращается- все паровозики должны вернуться на свои места и встать кружочками. Кто первым вернулся, тот и побеждает.*

*Смешинка. Приехали!*

*Капелька. Какая чудесная страна! Здорово! Правда , ребята? Мы попали на поляну и на ней выросли волшебные цветы. На одном начало пословицы, а на другом-окончание. Составить пословицы.*

*закаляйся*

*В здоровом теле*

*Береги платье снову,*

*Чистота*

*здоровый дух*

*Если хочешь быть здоров*

*а здоровье смолоду.*

*залог здоровья.*

*Смешинка. Какие вы все молодцы. Не устали? Тогда продолжаем наше путешествие.*

*Капелька. Осторожно, Смешинка. В этой стране, как и у нас, необходимо знать правила дорожного движения. Так что на всякий случай мы еще раз их повторим.*

*( Проводится игра «Светофор». Правила игры: все задания дети и родители выполняют группами- кружочками по 5-8 человек. Чей кружочек выполнит все без ошибок, тот побеждает. Под веселую музыку кружочки движутся в правую или левую сторону и выполняют команды ведущего: красный свет-все присели, желтый свет- хлопают в ладоши, зеленый свет –можно танцевать или топать ножками. Команды давать не по порядку. Цель ведущего: запутать участников, а участникам надо правильно сориентироваться. Повторяется несколько раз.*

*Смешинка. Молодцы все! Замечательно получилось! Можем путешествовать дальше!*

*Капелька. Смешинка, а не хотелось бы тебе сейчас покататься на ядре?*

*Смешинка.Ты что, смеешься надо мной? Вот придумала! Кто ж на ядре катается? Так прокатишься, что никто тебя и не найдет.*

*Капелька. А вот ты и не права. Вспомни-ка знаменитого барона Мюнхгаузена. Что он говорил?*

*Смешинка. Не помню. Ребята, помогите! (дети отвечают)*

*Капелька. Да. Неунывающий барон Мюнхгаузен всегда говорил: «Найдется выход хоть один из всех безвыходных положений». У нас с вами есть блестящая возможность стать на минуту Мюнхгаузеном и покататься на ядре.*

*( Эстафета «Не урони мяч» Правила игры: участвуют две команды. Участники встают друг за другом, первому дают мяч, он зажимает его ногами и так должен преодолеть определенное расстояние, затем передает мяч второму участнику эстафеты и т.д)*

*Смешинка. Продолжаем наше путешествие. А вот на нашем пути встретилась речка. Предлагаю порыбачить.*

*(Игра «Рыбалка». Правила игры: На удочку прикреплен вместо крючка гвоздь. Перед участником ставится бутылка. По сигналу участника должны попасть гвоздем в бутылку. Выигрывает тот, кто первым попадет гвоздем в бутылку).*

*Капелька. Поймала! Поймала! Смешинка помоги мне вытащить, на крючок что-то попалось тяжелое.*

*Смешинка.Ой, да это же сундук. Теперь вам нужно открыть его. Если правильно выполните движения, сможем его открыть. Я буду называть овощи. Если мы едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и поднять руки вверх.*

*Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, репа, огурец.*

*Капелька. Как вы думаете, какие сокровища могут быть спрятаны в нем?*

*Ну что, открываем?*

*Чистота*

*Бережливость*

*Аккуратность*

*Трудолюбие*

*Правильное питание*

*Режим дня*

*Хорошее настроение*

*Доброжелательность*

*Доброта*

*Смешинка и Капелька . (вместе)*

*Мы открыли всем секреты,*

*Как здоровье сохранить,*

*Выполняйте все советы*

*И легко вам будет жить.*

*Капелька. Смешинка, а как же мы вернемся домой?*

*Смешинка. Очень просто. Для этого нужно пригласить всех участников нашего сказочного путешествия на веселый танец, который танцуют все!*

*(все танцуют)*

*Капелька. Вот мы и дома. Надеемся , вам понравилось наше сказочное путешествие. До свидания!*

*Смешинка. До свидания, дорогие ребята и уважаемые родители. До встречи!*