**Спортивно – интеллектуальное состязание:**

**«Если хочешь быть здоров».**

***2 класс***

**Форма проведения:** спортивно – интеллектуальное состязание между командами.

**Цели:** (оздоровительные): развивать физические качества: силу, выносливость,

формировать и укреплять здоровье средствами физической нагрузки развивающего характера;

(воспитательные): воспитывать сознательное отношение к совершенствованию своего физического развития; воспитывать чувства дружбы и товарищества,

формировать умение контролировать объем выполняемой физической нагрузки, ориентируясь на частоту пульса.

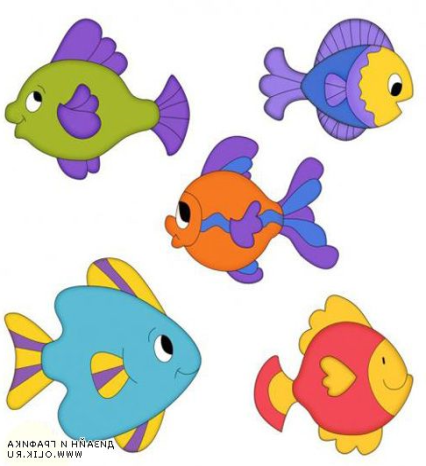
**Ход занятия.**

1. **Орг. момент.**

Построение. Расчет на 1,2. Деление на команды.

1. **Объявление темы и цели занятия.**

Учитель: Сегодня наше занятие будет построено в форме спортивно - интеллектуальных состязаний между командами. И будет посвящено тому, что человек должен ценить и беречь с самого раннего детства. Догадаться, о чем пойдет речь, вы сможете внимательно посмотрев на эту загадку в картинках. Из первых букв этих предметов сложите слово.



Итак, вы правильно догадались, что речь пойдет о нашем здоровье.

В конце занятия мы с вами должны будем вывести формулу здоровья.

1. **Разновидность ходьбы и бега срифмованным текстом.**

Все в затылок подравнялись

На носочки приподнялись.

И знакомою тропой

В лес отправились гурьбой. (Ходьба на носках)

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх – хлопок рукой.

Руки вниз – хлопок другой.

По тропинке вновь шагаем.

Вдруг ручей в пути встречаем.

Неужели поворот?

Нет, пройдем речушку вброд. (Ходьба с высоким поднимаем колена).

Дальше по лесу шагаем.

И медведя мы встречаем.

Руки за спину кладем,

И вразвалочку идем. (Ходьба на внешней стороне стопы).

Ежик по лесу гулял

И листочки собирал. (Ходьба в полном приседе).

Много листиков собрал

И довольный побежал. (Бег).

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим

На носочкам побежим. (Бег на носочках).

**Упражнения на восстановление дыхания.**

1. **Комплекс разминки на ковриках**

*Учитель:* Итак, как вы думаете, что помогает сохранить и укрепить здоровье? Выполняя комплекс упражнений, запомните первые буквы в названии каждого упражнения. Из них составьте слово, которое обозначает компонент формулы здоровья.

1. Голубь.

Встать на колени. Руки впереди туловища в упоре. Одну ногу плавно отвести назад. Руки на поясе. Выполнить упражнение с другой ноги.

1. Иноходец.

Сидя на коврике, вытянуть вперед прямые руки и ноги. Передвигаемся в таком положении сначала вперед, затем назад.

1. Медведь

****Руками и ногами упереться в пол, одновременно "шагают" одноименные рука и нога. Ходить покачиваясь.

Улучшается кровообращение головного мозга, снимается умственное напряжение, развивается координация движений.

1. Неваляшка

Лечь на спину. Подтянуть ноги, согнутые в коленях к груди, Обнять ноги руками. Перекатываться на спине вперед, назад.

1. Аист

|  |  |
| --- | --- |
| Аист | Руки в стороны, ногу согните в колене, затем вытяните согнутую ногу вперед, поставьте на пол. Ходите с поднятой головой. Прекрасное упражнение для осанки. |

1. Стол

Встав в эту позу, передвигайтесь вперед-назад. Поднимая живот вверх, представляйте, что на нем стоит стакан с водой.

Это упражнение укрепляет дыхательную систему и сердце, увеличивает подвижность суставов плечевого пояса.

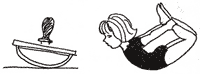
1. Тростник на ветру

Лечь на живот. Руки положить под голову, голову положить на руки. Ноги согнуть в коленях. Раскачивать ногами произвольно в разные стороны.

1. Игла

Сеть на коврик, скрестив ноги, сложив руки перед грудью ладонями вместе. Поворачивать кисти рук на себя (к груди), от себя вперед с усилием, изображая острую иголку.

1. Качалка

Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки. Прогнитесь и раскачивайтесь. Укрепляются мышцы спины, шеи и плечевого пояса, развивается гибкость. Упражнение способствует усилению сердечной и дыхательной деятельности.

Закончив комплекс упражнений, дети называют слово: ГИМНАСТИКА.

*Учитель:*  Итак, одну составляющую формулу здоровья мы знаем – это гимнастика. Давайте прочитаем пословицу и узнаем вторую составляющую. Вот перед вами пословица. Странно, у меня пословица была записана правильно. Возможно, в текст пословицы прокрался вирус, да еще и замаскировался, выбросив из своего названия гласные буквы, но я думаю, что вы его узнали – это

Дети говорят, что это микроб.

Значит, в пословице он замаскировался как МКРБ. Надо вычеркнуть из текста встречающиеся подряд буквосочетания МКРБ и прочитать пословицу.

Ч МКРБ И МКРБ С МКРБ Т МКРБ О МКРБ Т МКРБ А – МКРБ З МКРБ А МКРБ Л МКРБ О МКРБ Г МКРБ З МКРБ Д МКРБ О МКРБ Р МКРБ О МКРБ В МКРБ Ь МКРБ Я.

У ребят в процессе выполнения этого задания получается пословица: **Чистота – залог здоровья.**

Назовите следующую составляющую формулы здоровья.

Дети называют: ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

*Учитель:*  Продолжим создавать формулу здоровья.

Итак, следующая эстафета называется «Нужные вещи».

Первая команда должна собрать вещи, необходимые для водных процедур, вторая команда собирает вещи в школу. Все предметы разложены вразброс на гимнастической скамейке. Один игрок может приносить команде только один предмет.

В итоге у первой команды должны оказаться следующие предметы: мыло, зубная щетка, зубная паста, полотенце, мочалка, расческа, пена для ванны, ватные палочки.

У второй команды должны оказаться следующие предметы: карандаш, резинка, учебник, тетрадь, пенал, подставка для книг, папка для тетрадей, учебник.

Ребята, водные процедуры, занятия в школе являются элементами еще одной составляющей формулы здоровья. Назовите эту составляющую.

Ребята говорят, что это **РЕЖИМ ДНЯ.**

*Учитель:*  Скажите, как вы понимаете пословицу:

Какова еда, такова и хода.

Подсказка хода – выправка, походка.

Итак, правильно ли я вас поняла, что вы можете назвать еще одну составляющую формулы здоровья.

Дети называют: **ПИТАНИЕ.**

*Учитель:*  Верно, ребята от питания напрямую зависит наше самочувствие. Надо чтобы питание было сбалансированным. Некоторые продукты просто незаменимы для организма любого человека. А какие это продукты мы сейчас с вами отгадаем.

**Эстафета «Витамины»**

Я читаю вам загадку. Вы всей командой отгадываете, первый игрок бежит к стулу, ищет флажок с нужным рисунком – отгадкой и крепит его на веревку.

1. Я вырос на грядке.

Характер мой гадкий.

Куда ни пойду –

Всех до слез доведу.

(лук)

1. Я большой, как мяч футбольный!  
   Если спелый - все довольны!  
   Так приятен я на вкус!  
   Что такое я ? (арбуз)
2. Красный, детки, но не мак.   
   В огороде - не бурак.   
   Сочный лакомый синьор.   
   Угадали?

(помидор)

1. Расту в земле на грядке я  
   Красная, длинная, сладкая

(морковь)

1. Как надела сто рубах,  
   Захрустела на зубах.

(капуста)

1. Маленький, горький

Луку брат.

Взрастает он в земле,

Убирается к зиме.

Головой на лук похож.

Если только пожуёшь.

Даже маленькую дольку –

Будет пахнуть очень долго.

(чеснок)

1. Летом ~ в огороде,

Свежие, зелёные,

А зимою - в бочке,

Крепкие, солёные.

(огурцы)

1. Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали –

Не одну нашли, а десять!

Как ее названье, дети?

(картошка)

На обратной стороне каждого флажка написаны буквы, команда правильно отгадала все загадки получится слово: ВИТАМИНЫ.







*Учитель:* Итак, ребята у нас получилось:

ЗДОРОВЬЕ = ГИМНАСТИКА+ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА + РЕЖИМ ДНЯ+ ПИТАНИЕ.

Давайте выучим речевку, в которой зарифмованы все составляющие формулы здоровья.

Гигиена и физкультура –

У нас отличная фигура.

Питание, отдых и движенье-

Здоровье в норме и настроенье.

А теперь по подобию игры «Летит, летит по небу шар» будем заменять последнее слово в каждой строке каким либо движением или жестом

Дети придумывают, каким движением можно заменить слова: физкультура, фигура, движенье, настроенье.

Произнося речевку, дети не произносят последние слова в каждой строке, а заменяют придуманным движением.

Подведение итогов занятия.

Командам вручается ромашка:

Пятый лепесток пустой. Подумайте, какого компонента не хватает в формуле здоровья. А может быть вы добавите еще несколько компонентов?

*Учитель:* Спасибо всем за участие. Я думаю, что наше занятие стало полезно тем ребятам, которые хотят заботиться о своем здоровье теперь инструмент в виде знания у вас в руках. Недаром говорится знание – сила. Используйте знание во благо себе и окружающим.