**ГОКУ АО ОШ при УИН**

****

**Апрель, 2019 год**

**КТД**

«**Марафон Здоровья»**

**Подготовила Печеник О.В.**

**Цель:** пропаганда среди воспитанников здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

1. Проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление

организма детей и подростков;

2. Повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям.

3. Закрепление знаний о здоровом образе жизни.

Ход мероприятия:

Добрыйдень,дорогие друзья! Сегодня, повсеместно отмечается День здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети и взрослые всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

**1 этап - Зарядка**

 «Со здоровьем дружен спорт,

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды!

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки!

(зарядка)

**2 этап – Клятва**

Определяется количество участников

«Навеки спорту верным быть: Клянемся!

Здоровье с юности хранить: Клянемся!

Не плакать и не унывать: Клянемся!

Соперников не подавлять: Клянемся!

Соревнования любить: Клянемся!

Стараться в играх первым быть: Клянемся!»

**3 этап – Подготовка**

Проверим у наших участников их физическое и умственное здоровье

1.Измеряем вес

2. Измеряем рост

3.Зрение

4. Слух

**4 этап – Скакалка + Факт**

Прыгание через скакалку – 1мин. Кто больше?

**5 этап – Болото + Факт**

Все обходя т это место,

Здесь земле как будто тесно.

Здесь осока, кочки, мхи…

Нет опоры для ноги.

**«болото»**

 **6 этап – Гиря + Факт**

Ах, какой тяжелый груз!

Даже посмотреть боюсь !

Ну, ребята, подтянись

И на гирю навались!

Поднятие гири – 3 мин. Кто больше?

**7 этап – Помощь зрителей + Факт**

* Двигайся больше - проживешь (дольше);
* Профилактика старенья - в бес­конечности (движенья);
* Чисто жить - здоровым (быть);
* Кто аккуратен, тот людям (при­ятен);
* Не в меру еда - болезнь и (беда);
* Ешь да не жирей - будешь (здо­ровей);
* Зелень на столе - здоровье на (сто лет);
* Кто рано встает, тому (Бог дает);
* Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда);
* Слабеет тело без (дела);
* Без дела жить - только небо (коптить);
* Хлеб на ноги ставит, а вино (ва­лит);
* Кто курит табак, тот сам себе (враг);
* Табак здоровье разрушает и ума (не прибавляет);
* Курильщик - сам себе (могиль­щик);
* Если хочешь долго жить - (брось курить);
* Кто спортом занимается, тот силы (набирается);
* Спорт - эликсир (жизни);
* Здоровье сгубишь - новое (не купишь);
* Береги платье снову, а здоровье (смолоду)».

**8 этап – Витамины + Факт**

Определите, какие витамины есть в каких продуктах? (карточки витаминов и списки продуктов)

**9 этап – Прыжки в длину + Факт**

**10 этап – Верно или не верно + Факт (карточки)**

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
* Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
* Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
* Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
* Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
* Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

**11 этап – Армреслинг + Факт**

**12 этап – Эстафета + Факт**

 Бег задом наперед на скорость - бег в мешках - передвижение прыжками на одной ноге на скорость

Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

**Заключение**

 Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день: и в школе, и в отряде и дома. Будьте крепкими, здоровыми и ловкими!

 Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движенье – жизнь”, “ В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч!

**Объявление победителей.**

**Награждение**