**«Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»**

интеллектуально- спортивная игра для младших школьников

*составила учитель начальных классов*

*МОУ СОШ № 89*

*Костина Ирина Анатольевна*

Мероприятие проводится в спортзале для учащихся 4-го класса.

Состав команды - 8 человек: 4 мальчика и 4 девочки.

Цели:

* укрепление здоровья детей посредством физических упражнений, развитие ловкости, координации движения;
* повторение и закрепление знаний о здоровом образе жизни и правильном питании;
* закрепление знаний о национальной кухне народов, проживающих на территории Большого Сочи;
* воспитание в детях чувства взаимовыручки, товарищества и здорового духа соперничества, желания быть лучше, сильнее, быстрее.

Задачи:

* побуждать детей быть активными участниками мероприятия;
* развивать воображение, творческую инициативу и фантазию;
* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка;
* создать условия для элементарных валеологических знаний детей;
* повышать интерес детей к занятиям физической культурой.

**Описание работы:**Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи: обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе; снижение уровня заболеваемости учащихся; сохранение работоспособности на уроках; формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; формирование системы спортивно-оздоровительной работы.   
**Данное мероприятие должно способствовать формированию у школьников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.**

**Предварительная работа:** Команды готовят себе атрибуты: эмблемы, элементы формы, приветствие; знакомятся с традиционными блюдами русской, армянской, грузинской, украинской, адыгейской и греческой кухни.

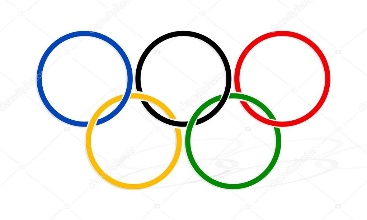
Оборудование: эмблемы, отличительные атрибуты команд, «факелы» из бумаги для каждой команды, «олимпийский огонь» - плакат, картинки с изображением продуктов питания, веревка, названия продуктов на листиках, самодельные клюшки из картона для каждой команды, картошка (по 10 штук для каждой команды), стулья, флажки на подставках, обручи, «лыжи» из картона с резинкой на каждую команду, стаканчики, вода в бутылках, прищепки.

**Ход мероприятия**

Ведущий объявляет цели проводимых соревнований.

**Ведущий:** В 2014 году в нашем городе прошли XXII Зимние Олимпийские игры. Наши атлеты успешно выступали в различных видах спорта. В этом году эстафету приняла Корея. Спортсмены из России поедут на эту Олимпиаду и будут показывать, как они могут бороться во всю силу своих возможностей. Мы будем обязательно болеть за них, поддерживать их. Может быть, кто-то из вас в будущем будет представлять нашу страну на таких соревнованиях? А для этого надо заниматься спортом, правильно питаться и вести здоровый образ жизни. И, конечно, здоровье нужно беречь и приумножать независимо от Олимпийских игр и других международных соревнований.

Представление жюри.



**I Тур.**

*Открытие Олимпиады*

**Ведущий:** Сегодня на мероприятии мы представим, что Олимпийские игры снова проводят в городе Сочи, и мы должны достойно их провести. Кто знает, может через несколько лет наша мечта сбудется, и мы снова будем свидетелями этого грандиозного события? Итак, начинаем.

**Ведущий:** Любая Олимпиада начинается с открытия и зажжения Олимпийского огня.

Достойная команда получает право «зажечь» олимпийский огонь. Команды в полном составе участвуют в передаче друг другу «факела». Первый участник добегает до флажка, возвращается к команде, передает «факел» и т.д. Чья команда заканчивает первой, та и завоевывает право «зажечь» олимпийский огонь.

Проводится эстафета.

**II тур.**

*Встреча гостей. (Участвуют девочки).*

**Ведущий**: Наш город населяют более 100 национальностей. Одни здесь живут с давних времен, другие приехали много позже, но все мы - сочинцы. Люди каждой национальности свято чтят свои традиции и в жизни, и в еде. Самые многочисленные национальности у нас в городе - русские, армяне, грузины и адыгейцы. Чуть поменьше греков и украинцев.

И вот, в соответствии традициям, мы должны встретить гостей и накормить их своими национальными блюдами. На уроках кубановедения вы изучали национальные блюда народов, проживающих в Б. Сочи, а сейчас покажете свои умения в выборе продуктов к данному вам национальному блюду, и расскажете, как его приготовить.

На общем столе лежат картинки с изображением продуктов, необходимых для приготовления блюд грузинской кухни, армянской кухни, греческой, русской, украинской и адыгейской.

По одной из девочек подходят к ведущему и выбирают листочек, на котором написано, блюдо какой национальности они должны приготовить и его название. Затем все девочки подходят к общему столу и выбирают себе продукты. Они должны за 5 минут написать рецепт блюда и потом «подать» его, в соответствии с традициями данного народа.

(у жюри есть образцы готовых рецептов всех заданных блюд: сациви, окрошка, четлибж, толма, борщ)

В это время мальчики должны выбрать продукты для завтрака спортсмена - бегуна в день соревнования.

**Ведущий**: Режим питания спортсменов очень важен. Каждый спортсмен должен знать, что можно есть перед трудными соревнованиями, а что нельзя, т.к. неправильно подобранное меню может помешать спортсмену успешно выступить.

Названия продуктов написаны на листочках. Листочки лежат на полу под веревкой в перевернутом виде для каждой команды одинаковое количество. Каждый из мальчиков подбегает к листочкам, выбирает нужный и вешает его с помощью прищепки на веревку. Чья команда первая справится, та и победила.

(Примерный перечень продуктов: яблоко, творог, творожная запеканка, какао, компот, селёдка, торт, каша, хлеб, масло, сыр, сок, шоколад)

Ведущий задаёт вопросы болельщикам:

- Какие зимние виды спорта вы знаете?

- Где будут проходить следующие зимние Олимпийские игры в 2022 году?

Жюри сначала оценивает мальчиков, а потом девочек.

**III тур.**

Лыжная гонка.

Участвует вся команда. Один человек выполняет работу тренера, а остальные бегают, надевая «лыжи».

**Ведущий**: Кто знает, что делает тренер на трассе возле своего спортсмена, когда они бегут длинную дистанцию?

Дети отвечают, что тренер сообщает спортсмену о результатах его прохождения трассы и о результатах лидеров гонки, а ещё дают им попить, чтобы облегчить гонщику прохождение дистанции. Давать можно только воду, т.к. она и утоляет жажду, и не содержит никаких добавок, что строго контролируется судьями.

**Ведущий:** Таким образом, вы-участники друг за другом будете проходить дистанцию, передавая лыжи, а «тренер» на обратном пути дает участнику попить немного воды. У каждой команды свой «тренер» из состава болельщиков.

Проводится эстафета

**IVтур.**

Загадки о продуктах.

**Ведущий**: Ещё раз вспомним о том, что выбор продуктов для спортсменов играет очень важную роль. Им необходимо есть много белков, углеводов, жиров, а самое главное - витамины для того, чтобы им хватило сил на все дни соревнований. –

А где содержатся витамины? В фруктах и овощах. Так вот, мы сейчас дружно будем отгадывать загадки об овощах и фруктах.

Загадки отгадывают все участники по очереди. Отгадал загадку - шаг вперед. Если участник не может отгадать загадку, то может помочь товарищ, но тогда команда не продвигается на шаг вперед. А если никто из команды не может отгадать, то отгадывают соперники, продвигаясь вперед. Кто дальше продвинется, тот и победил.

**V тур.**

Фигурное катание.

**Ведущий:** *На льду я вычертил восьмерку.*

*Поставил тренер мне пятерку.*

- О каком зимнем виде спорта эта загадка?

Вот сейчас у вас будет парное катание: девочка с мальчиком. Каждая пара сначала обегает флажки, держась за руки. Затем девочка залезает на стул, не отпуская руки мальчика, мальчик помогает девочке спрыгнуть, держа её за талию. На обратном пути они, держась за руки, забегают в обруч, продевают его через себя и бегут к финишу. Последние 2 метра до финиша они прыгают на одной ноге, держась за руки.

Жюри оценивает эстафету.

**VI тур.**

Хоккей.

**Ведущий:** Каждый из нас, наверно, помнит стихотворение Ю.Тувима:

*Хозяйка однажды с базара пришла,*

*Хозяйка с базара домой принесла:*

*Картошку,*

*Капусту,*

*Морковку,*

*Горох,*

*Петрушку и свёклу...*

**Ведущий:** Кто из вас любит картофель? А вы знаете откуда к нам пришёл этот овощ? Клубни картофеля похожи на гриб трюфель. Как и трюфель, они растут под землёй. Вот картофель в Италии, куда его привезли из Южной Америки, и назвали грибным именем - тартуфоло. Затем это слово немцы изменили в картофель. В Россию картофель вместе с его немецким названием попал при Петре I. Крестьяне долго не принимали заморский овощ и называли его «чертово яблоко». Со временем неприхотливое и урожайное растение оценили по заслугам. Слово картофель прижилось и зазвучало совсем по-русски: картошка.

**Ведущий:** Вот сегодня на ужин у олимпиоников будет картофельное пюре. Что можно приготовить к пюре? (Рыбу лучше всего, чай, кефир, немного хлеба). Ужин не должен быть тяжелым.

- Но ужин еще не готов, надо добыть картошку. И добудем мы её в игре.

**Ведущий:** Отгадайте загадку о следующем виде спорта:

*На ледяной площадке крик:*

*К воротам рвется ученик.*

*Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»*

*Весёлая игра...(Хоккей)*

У каждой из команд «клюшки» из плотного картона и картошка.

**Ведущий:** Вам надо обвести 2 флажка, толкая клюшкой картошку, и загнать её в обруч, лежащий на полу. Затем прибежать обратно и передать клюшку следующему игроку. Кто знает, сколько длится хоккейный период? У нас, конечно, нет столько времени, поэтому вам дается на всех 5 минут. Кто больше загонит в обруч картошек, тот и победил.

Проводится эстафета.

**VII. Подведение итогов.**

**Ведущий:** Пока жюри подводит итоги, мы с вами сделаем вывод. Для чего мы с вами все время говорим о правильном питании, о занятии спортом, о закаливании, о путешествиях на природу? (Чтобы быть здоровыми, жизнерадостными, сильными).

А что ещё человеку надо, чтобы чувствовать себя счастливым? Надо быть добрым, гостеприимным, вежливым, чтобы тебя любили, уважали, брали с тебя пример, любили ходить к тебе в гости и ждали бы тебя всегда в гости. Надеюсь, такими вы и станете, а мы будем гордиться вами и болеть за вас и на соревнованиях, и в любых ваших полезных делах.

Сообщение результатов. Вручение призов.

Капитаны команд «гасят» олимпийский огонь.



Список литературы

1. Здоровьесберегающая деятельность общеобразовательных учреждений/ Управление образования по социальной политике администрации г. Белгорода.

2. Иванов, О. А. Образование в области здоровья: учебно-методическое пособие для учителей начальных классов по программе «Основы здорового образа жизни». Ч. 1. / О. А. Иванов, М. А. Павлова.

3. Иванов, О. А. Образование в области здоровья: учебно-методическое пособие для учителей начальных классов по программе «Основы здорового образа жизни». Ч. 2. / О. А. Иванов, М. А. Павлова.

4. Колисник, И. И. Внедрение здоровьесберегающих методов обучения и воспитания / И. И. Колисник. – Саратов, 2003.

5.Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве современной школы: методическое пособие / под ред. Г. С. Чесноковой. – Новосибирск, 2008.

6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.   
 7. Павлова М.А., Лысогорская М.В., Зоровьесберегающая система ДОУ/

Волгоград: Учитель, 2009 г. 