**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

 **«ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ - ДОСТОЯНИЕ СТРАНЫ»**

**Подготовила**

 **учитель математики**

**Новогрибельская Евдокия Романовна**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

 **«Крымская школа»**

 **Джанкойский район**

**Республика Крым**

****

**Цели :** расширение кругозора, воспитание интереса к математике и занятиям физической культурой.

Формирование стойких мотивационных установок на здоровый образ жизни.

Воспитание морально-волевых и психологических качеств. Воспитание у детей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

**Оборудование:** плакаты с высказываниями, мячи, диски из картона.

**Место проведения -** спортзал.



 **Ход мероприятия**

1.Под песню «Гимнастика» В.Высоцкого учащиеся входят в зал в масках.

**Ведущий.** Изменила осень краски

 Полон перемен наш мир.

 Сбросим мы сегодня маски

 Проведем мы наш турнир.

(Входит маска)

**-Ведущий:** Маска, кто ты?

**Маска.** Я – здоровый дух.

Вы со мной не расставайтесь

Рано утром просыпайтесь.

День начните по порядку:

И с пробежки, и с зарядки.

Ледяной водой облейтесь,

Над простудою посмейтесь.

И беритесь за гантели:

Я живу в здоровом теле.

**Учитель математики.**Сегодня мы проведем спортивно-математический турнир «В здоровом теле- здоровый дух».

 Для победы в нем нужны ловкость, смелость, уверенность в своих физических и математических способностях.

( Знакомство с участниками, с членами жюри).

**Учитель**.Я хочу продолжить мероприятие словами великого мыслителя:

 ***«ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ, - ЭТО ЗДОРОВЬЕ»*** *ГЕЙНЕ*

*Наше главное богатство-здоровье-лишь на10% зависит от возможностей медицины .ещё всего на 10%-от наследственности, на20%- от экологии и на 60%- от образа жизни:физической активности, питания, наличия или отсутствия вредных привычек и даже образа мыслей.*

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым. Это аксиома, про которую мы в текучке и суете дней, к сожалению, забываем. За здоровье надо активно бороться. Для этого надо овладеть элементарными знаниями, а также использовать накопленный опыт, которые помогли бы молодым людям сохранять здоровье. Можно приводить много высказываний великих ученых о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни.

 «Никто не должен переступать меры ни в пище, ни в питании» - сказал великий математик Пифагор.

*“Пифагор был олицетворением величия и силы, и в его присутствии все чувствовали себя смирными и робкими. По мере того как он становился пожилым, его физические силы отнюдь не убывали, и, когда он достиг столетия, он был полон жизни. Влияние этой великой души на окружающих ее людей было столь велико, что похвала Пифагора наполняла его учеников восторгом…”* (Из книги “История прорицаний”)

Его учение, система, которая преподавалась в Пифагорейской школе, является синтезом тех знаний, которые он получил на протяжении своей удивительной, наполненной событиями жизни.

|  |
| --- |
|  |

Согласитесь, эти правила сохранили свою актуальность и в наши дни.

Пифагор ставил себе задачу совершенствование человечества. Его ученики вставали рано при первых лучах солнца и торжественно с песнями отправлялись навстречу светилу. Философ сообщал ученикам сведения о важнейших предметах человеческого знания, в частности математики.

Простой завтрак, состоящий из хлеба с медом и воды следовал, за утренними телесными упражнениями и играми; дружеский разговор, беседы, наполняли остальные часы дня. Вечер посвящался купанию, ужину, пению и музыке. Такой образ жизни располагал приверженцев Пифагора к добру, исполнял невозмутимым спокойствием.

 ***С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
 И проживешь сто лет, а может быть, и боле.
 Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.
 Природою лечись – в саду и в чистом поле.***

 Известно, что сильная воля нужна каждому человеку, она помогает выстоять при любых обстоятельствах – при решении сложной задачи, при занятиях спортом, при воспитании своего характера, при изживании отрицательных качеств.

**Ведущий.** В турнире принимают участие команды «Альфа» и «Гамма».

**Команда «Альфа» Наш девиз :** «Спорт – это страсть, задор и пыл. Пришел, ответил, победил»

**Команда «Гамма» Наш девиз :** «Спорт с математикой дружны и в жизни очень нам нужны».

 Определяется очередность выступления команд. Капитаны ведут мяч от средины зала до стены и обратно, получают задание ( кто раньше выполнил, тот выступает первым)

**Задание капитанам .** Записать числа -3;4;5;-1;0;-2;3 в порядке убывания.

**Задание команде «Альфа».**

1.Решить уравнение х²-9=0.

2.Какой треугольник называется прямоугольным?

3.Назвать наименьшее натуральное число.

4.Вычислить (3,15+8,25)\*(-4+4).

5.Формула корней квадратного уравнения.

5.Что тяжелее 1 кг железа или 1 кг перьев?

6.Закинуть мяч в баскетбольную корзину.

(Каждое задание оценивается 2-мя баллами).

**Задание команде «Гамма».**

1.Решить уравнение х²+25=0.

2.Сколько нулей в 1 миллионе?

3.Как читается теорема Пифагора?

4.Что больше 1 час 20 мин или 80 мин?

5.Вычислить (13+8,03-2,7)\*(11-11)

6.Закинуть мяч в баскетбольную корзину.

**Подведение итога ( Музыкальная пауза)**

**Олимпийская викторина**

1.Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

2.Как выглядит Олимпийский флаг? Когда он впервые был поднят?

 **Метание дисков**

**Ведущий .** Еще древние греки отлично понимали, что воину полезно хорошо бегать ,естественно за врагом, а не от него, не догонит, так хоть согреется. Метали диск ( как оружие, диски не употребляли, на них просто писали условия сдачи осажденного города и перекидывали их за стену).У нас нет врагов, мы не будем за ними бегать…

Выходят по 2 игрока от команды.

На дисках из картона записаны задания. Участники по очереди метают диски. Кто дальше метнет, тот первый и выполняет задания.

 ( 2 балла за правильный ответ)

1. Как часто проводятся олимпийские игры?
2. Сколько времени проводится футбольный матч?
3. Сколько колец на Олимпийском флаге?
4. Чем играю в теннис?

**Конкурс «Прыжки в высоту».**

Вызываются по 1 игроку от команды. Они должны стать спиной к стене, потом наклоняются. Рука с мелом просунута между коленями. Таким образом нужно нарисовать на стене окружность ( кто выше). Оценивается высота и точность .(2 балла).

**Конкурс «Самый, самый».**

**1.**Что кричат болельщики хоккеистам?

**2.** Где проводились последние зимние Олимпийские игры?

**3.** Какого цвета Олимпийский флаг?

**4.** В каком виде спорта побеждал Пифагор?

**5.**Какова длина марафонской дистанции?

**6.**Какой мяч самый легкий?

**7.**Сколько игроков в волейбольной команде?

**8.**Сколько игроков в баскетбольной команде?

**9.** На футбол пришли 2 отца и 2 сына. Сколько это человек?

**10.** Сколько времени длится баскетбольный матч?

В заключительной части праздника - спортивные игры. Учащиеся делятся на две соревнующиеся команды. Название игр:

 1. «Метание в корзину»

 2. «Мяч капитану»

 3. «Перетягивание каната»

 4. «Быстрее перенести»

 5. «Через скакалку втроем»

 6. «Кто выше?» (прыжки через планку)

 7. «Не теряй равновесие»

 8. «Эстафета на полосе препятствий»

 9. «Кто дальше бросит» (играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

 Выигрывает та команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию).

**Подведение итогов.**

**Викторина для всех присутствующих.**

 **«Спортивная викторина».**

 1. Какая страна считается родиной Олимпийских игр? (Греция).

 2. Назовите имя спортивного комментатора, автора знаменитого «Го – о- ол! и фразы «Такой хоккей нам не нужен!». (Н. Озеров).

 3. Как называются соревнования по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, парусному спорту? (Регата).

 4. Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? (Стадион).

5. Чем награждали победителей игр в Древней Греции? (Венок из листков лавра).

 6. Назовите родину футбола. (Англия).

 7. Игра с мячом, которая недавно вошла в олимпийские виды спорта. (Теннис).

 8. Тренер Оксаны Казаковой и Артура Дмитриева – олимпийских чемпионов по фигурному катанию среди спортивных пар. (Т. Москвина).

 9. Кто является единственным 4-х кратным чемпионом мира в гонках «Формула 1»? (М. Шумахер).

 10. Кинороль, в которой прославился пятикратный олимпийский чемпион, американский пловец Джонни Вайсмюллер. (Тарзан).

 11. Сколько клеточек одного цвета имеет шахматная доска? (32).

 12. К какому виду спорта относится термин «двойной тулуп»? (Фигурное катание).

**Учитель.** Мы сегодня действительно убедились, что в здоровом теле -здоровый дух, и что спорт и математика – это два замечательных друга.

Пифагор обучал своих учеников методам развития тела, моральных и душевных качеств. В Золотых стихах Пифагор описал самые главные моральные правила, суровое выполнение которых приводит души ошибшихся к идеалу . Вот несколько из них:

|  |  |
| --- | --- |
| ● | Не пренебрегай здоровьем своего тела. Давай ему своевременно пищу, питье и упражнения, в которых оно нуждается. |
| ● | Приучайся жить просто. |
| ● | Делай только то, что в будущем не огорчит тебя. |
| ● | Никогда не делай того, что не знаешь. Но учись всему, что нужно знать, и тогда будешь вести спокойную жизнь. |
|  |

Дорогие ребята!

Каждый из вас – яркая, разносторонняя личность со своими увлечениями, убеждениями, своим, порой не совсем обычным, взглядом на жизнь.

Но все вместе вы составляете большую силу - будущее нашей

страны. Будьте достойны ваших дедов и прадедов.

Гордитесь тем, что вы родились и живёте в России, великой стране, Святой Руси, которую никто и никогда не поработит!

Древнегреческое изречение.

        **«Хочешь быть сильным – бегай,**

 **Хочешь быть красивым  - бегай,**

 **Хочешь быть умным – бегай».**

 **ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ**

• «Поверь в себя – найди свой путь» • «Во имя жизни» • «Мое здоровье – основа моей жизни» • «Наркотики – трагедия и боль»: «Вредным привычкам – бой!» • «В здоровом теле – здоровый дух» • «Жизнь стоит того, чтобы жить!» • «Выбери жизнь» • «Здоровье дороже богатства» • «Здоровье – это здорово!»» • «Страна здоровья, силы, красоты» •», «Наше здоровье — в наших руках», «Здоровая молодежь – здоровая Россия».: «Здоровье — знак благополучия».

**Награждение команд.**