**Внеклассное мероприятие «Я выбираю спорт». Здоровый образ жизни.**

**Форма проведения:** Соревнование
**Цели:**
•Закрепить знания о различных видах спорта.
•Приобщать к здоровому образу жизни.
Задачи:
•Развивать интерес к различным видам спорта.
•Воспитывать желание заниматься спортом.
•Закреплять произносительные навыки, развивать остаточный слух и навыки слухо - зрительного восприятия.

**Организационный момент.**
*Речевая зарядка: речевка о здоровье.*
Здоровье – это клад
Здоровье – это сила
Спортом занимайся,
И будешь ты красивым!

**Вступление:**
Самое главное, что есть у человека это жизнь, а самое ценное это – здоровье.
Здоровье - правильная, нормальная деятельность (работа) организма.
Ребята, а что нужно делать чтобы не болеть?
В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще он болеет от лени и от не знания. Правильно, ребята нужно заниматься физкультурой, спортом.
Ребята, мы каждый день слышим слова « физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чём отличие этих двух понятий? (Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет)
Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Физкультура – здоровье и хорошее настроение. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые.
А у нас в классе кто занимается спортом?
Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования спортсменов? (олимпийские игры).
Какие бывают олимпийские игры? (зимние, летние).
Вот и сегодня мы будем говорить о зимних видах спорта.
Ребята, назовите зимние виды спорта. Хорошо, ребята, молодцы.
Давайте посмотрим, какие зимние виды спорта ещё есть, которые вы не назвали.
А так как мы сегодня говорим о спорте, у нас будут сегодня соревнования, разделимся на две команды.

**1.Задание. «Угадай-ка».**
Какая команда первая угадает, к какому виду спорта относятся эти предметы.
Хоккей – шайба
Лыжи – палки
Фигурное катание – коньки
Биатлон – винтовка
Бобслей – сани
**2. Задание: Прочитай внимательно, и отгадай загадку.**
Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом (лыжи)
Мои новые дружки
И блестящи, и легки.
И на льду со мной резвятся,
И мороза не бояться.( коньки)
На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик,
Кричат все: «Шайба, клюшка, бей!»
Весёлая игра …(хоккей)
С горки сами вниз летят,
А на горку не хотят,
Надо в горку за верёвку
Каждый раз тянуть назад.(санки)
**3. Задание: Блиц – опрос.** (Чья команда быстро и правильно ответит на вопрос)
1.Зимняя командная игра на льду (хоккей)
2. «Летние» коньки. (ролики)
3. Куда надо забить гол? (ворота)
4.Зимняя спортивная площадка.(каток)
5.Главный человек на спортивной площадке.(судья)
6.Танцор на льду.(фигурист).
7. В какой игре используется клюшка и шайба?(хоккей)

**Соревнование.**
1.Биатлон. Игрок на лыжах пробегает определённое расстояние, затем дротиком поражает цель (шарик). Если игрок поражает цель ( одно очко) и прибежал первый к финишу(ещё одно очко).
2.Хоккей. Игрок с помощью клюшки должен забить мяч в ворота.(чья команда больше забьёт мячей )
Забава первая - «А ну, попробуй!» Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развёрнуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут- то было.
Забава вторая – « Отдай честь!» Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: « Во!» Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.
 Давайте посчитаем, какая команда собрала больше жетонов и победила?
 Ребята , давайте вспомним чем мы сегодня занимались?
Отвечали на вопросы, отгадывали загадки, соревновались.
Мы говорили о зимних видах спорта, о здоровье.
Давайте повторим что такое здоровый образ жизни.
- Утренняя зарядка
- Не пропускать уроки физкультуры
- Правильное питание
- Хороший сон.
Отсутствие вредных привычек (курение, алкоголизм).
Посещение спортивных секций.
*Будьте ребята всегда здоровы! Здоровье – дороже золота.*