**Интеллектуально – познавательная игра ко «Дню здоровья»**

**«Физкультура и спорт к здоровью путь!»**

«Очень важно в нашей жизни быть здоровым,

И болезней не было  б следа.

Активным будь и ко всему готовым,

С физкультурой ты дружи всегда!»

Сегодня мы выясним, насколько хорошо вы знаете виды спорта, физические качества, и что способствует здоровому образу жизни.

1. Конкурс.

Что такое физическое здоровье? (на обсуждение 1 минута)

1. Конкурс.

Различными упражнениями и играми на уроках и спортивных секциях вы развиваете физические качества (например: ловкость). Перед вами карточки, вам необходимо продолжить список качеств. (ловкость, выносливость, скорость, координация, равновесие, гибкость).

1. Конкурс.

Каждый человек обладает этими качествами в той, или иной степени, и в зависимости от этого выбирает вид спорта. Напишите как можно больше названий видов спорта. (1 минута)

       4.Блиц опрос.

          Я называю спортивный инвентарь или сооружение, а вы называете вид спорта.

           - рапира – фехтование

           - волан – бадминтон

           - цветная лента, прикреплённая к палочке – художественная                     гимнастика

           - белые коньки – фигурное катание

           - шайба – хоккей

           - сетка, натянутая через середину площадки – волейбол

           - кольцо на щите – баскетбол

           - лыжи – лыжный спорт

           - гимнастический конь – спортивная гимнастика

           - ворота – футбол

            - доска, разлинованная черно – белыми квадратами – шахматы

            -  бассейн – плавание

5. Конкурс – пантомима.

Участвует один участник от команды, необходимо изобразить спортсмена. ( угадывает своя команда)

1. хоккеист         2. боксёр          3.штангист

          6. Конкурс.

Перед вами список, выберите из списка то, что поможет вам быть здоровыми.

1. - правильное питание
2. - алкоголь
3. - огромная физическая нагрузка
4. - гимнастика
5. - закаливание
6. -курение
7. - соблюдение режима дня
8. - занятия физической культурой
9. - умение управлять своими эмоциями
10. - безопасное поведение
11. - употребление наркотиков
12. - езда на велосипеде

         7. Конкурс

 Этот вид программы школьной трудно переоценить.

              Хочешь быть с фигурой стройной,

              Должен ты её любить.

               Хочешь ловким, гибким, смелым,

              Сильным и красивым стать

               И с послушным тебе телом в жизни радостно шагать?

               Если да, тогда запомни:

               Ты с гимнастикой дружи.

               Всё в программе школьной на «отлично» изучи!

Составьте как можно больше слов из слова гимнастика. (гимн, наст, гимнаст, мастика, миг, тик, сиг, мина, канат, книга, стан, камин..)

         8. Конкурс для болельщиков

Пока наши команды готовятся, проведём конкурс для болельщиков.

Перед вами картинки с изображением спортивного инвентаря, у вас в руках карточки с тремя колонками. Выберите и впишите в колонки названия тех предметов, которые помогают развивать написанные в колонках качества.

1. скорость                        2. сила                     3. ловкость

            9. Конкурс.

Переходим к последнему состязанию. Вам необходимо вспомнить пословицы и поговорки о здоровье, спорте, физической культуре, силе, ловкости, скорости и т. д.

            10. Конкурс для болельщиков. Назовите виды спортивных мячей.

Баскетбольный, волейбольный, футбольный, гандбольный, ватерпольный, регбийный, большого тенниса, бейсбольный, хоккея с мячом на траве и льду, настольного тенниса.

         Сегодня мы убедились в том, что вы достаточно хорошо знаете виды спорта, а так же физические качества, которые необходимо развивать не только для того, чтобы преуспеть в каком то виде спорта, но и для того, чтобы быть здоровыми и уверенными в себе.

          Я хочу вам сказать, что занимаясь даже обычной утренней гимнастикой, вы уже много делаете для своего организма. Ведь получив с утра заряд бодрости и продолжительной энергии вы сохраните хорошее настроение и ясность ума в течении всего дня**.**

**Занимайтесь физкультурой и будьте здоровы!**