**Весёлые старты «Мы за ЗОЖ» (с родителями)+ чаепитие**

**5 класс**

**Дата проведения: 10.11.2023**

**Классный руководитель:** Иванова Татьяна Сергеевна

Добрый день всем участникам мероприятия «Мы – за здоровый образ жизни!»

****





Объявляю «Парное интервью». Вам необходимо создать пару и прочитать пословицы, поговорки и философские изречения. Они у вас разрезаны пополам.

В здоровом теле — здоровый дух.

Бог дал жизнь, Бог даст и здоровье.

Болен — лечись, а здоров — болезни берегись.

Недосыпаешь — здоровье теряешь.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Двигайся больше — проживешь дольше.

Здоровье — это не дар, а результат нашего труда. (Ральф Уолдо Эмерсон)

Здоровье — это не привилегия, а право каждого человека. (Нельсон Мандела)

Здоровье — это не состояние, а процесс. (Мохандас Карамчанд Ганди)

Здоровье — это не статика, а динамика. (Пауло Коэльо)

Здоровье — это не товар, а ценность. (Маргарет Тэтчер)

Здоровье — это не потребление, а инвестиция. (Роберт Кийосаки)





* Предлагаю провезти зарядку

* А теперь нужно собрать в ведро предметы, добежать, взять 1 предмет, положить в своё ведро. Пока не закончатся все предметы. В конце посчитаем количество собранных деталей.
* Ведём баскетбольный мяч до круга, бросаем в корзину. Возвращаемся обратно, ведя мяч. За каждое попадание + 1 жетон.
* Бег, огибая фишку, передавая эстафету (в руках маленький мяч).
* Идём гуськом, делаем кувырок вперёд, обратно бежим.
* Ведём мяч ногой между кеглями и фишками.
* Пробежать парой внутри обруча, огибая фишку.
* Бег боком, перекидывая друг другу мяч.
* Прыжки, между ног мяч, в руках с двух сторон мячи.
* Спиной ведём баскетбольный мяч, обратно ведём обычно.

Подведение итогов.

Мы сегодня шутили, играли.
Ещё ближе друг другу мы стали.
Так почаще вы улыбайтесь
И со спортом не расставайтесь!