Хилимончик Наталья Александровна

учитель начальных классов

ГУ школа-гимназия №5А

г.Костанай Казахстан

****

**«*Будь спортивным и здоровым!***»**»**

**Цель:**

- пропаганда основных элементов здорового образа жизни;

- формирование у них ценного отношения к своему здоровью;

- выявления сильнейших команд;

-сплоченность коллектива;

- развить координацию движений, умение быстро принимать решение.

**Задачи:**

-улучшение спортивно-массовой и воспитательной работы в школе;

- обеспечение физического и психического саморазвития;

- патриотическое воспитание.

Здравствуйте! Сегодня мы проводим самые интересные и захватывающие соревнования «***Будь спортивным и здоровым!***»».

Внимание, внимание!

                  Приглашаем ребят на спортивные  состязания.

                  Смелым, сильным, и ловким,   
                  Со спортом всегда по пути.   
                  Ребят не страшат тренировки,  
                  Пусть сердце стучится в груди.   
                  Нам смелым, сильным, и ловким,   
                  Быть надо всегда впереди!

***Звучит музыка****.*

Команды выходят под аплодисменты и выстраиваются на переднем плане.

А ну-ка, выходи на старт,  
И чтобы не было преград,  
Мы начинаем  со знакомства.

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

***Представление членов жюри, команд.***

***Клятвa****:* **«Мы, участники состязания, обещаем:***(дети хором)*

* **играть честно по правилам;**
* **поддерживать свою команду;**
* **не обижать соперников;**
* **выиграл – не зазнавайся;**
* **проиграл – не плачь.**

**«Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!»**

* 1. **«Быстрые и ловкие»**

Участникам раздаются ленточки, которые прикрепляются к поясу игрока сзади. Нужно беречь свои ленточки. Но при этом постараться сдернуть ленточку соперника.

  
**На скакалке я скачу  
Вслед за солнышком лечу...  
Раз...прыжок, я выше всех  
Я лечу, как птица вверх  
Два и три...не сосчитать  
Долго хочется скакать *(И. Крупинских)***

**2.** **«Бег со скакалкой»**

По сигналу, первый участник прыгает на скакалке до флажка и обратно (обегая стойку).  Кладет её за 2 метра, не добегая до команды на линии,  передаёт эстафету следующему участнику по руке и т.д.



**Мяч**

**Бьют его, а он не злится.**

**Он поет и веселится.**

**Потому что без битья**

**Нет для мячика житья.(*В.Берестов)***

****

**3. «Наездники»**

По сигналу, первый участник  на мяче – выполняет прыжки  туда и обратно, обходя стойку. Мяч передавать за линией.

**4. «Эстафета с мячом»**  
Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее.

5.«**Кривоножки**»  
Мяч между ног. Добежать до отметки и обратно.

****

**5.«Эх, ухнем»**

Две команды берутся за разные концы каната, каждая команда тянет канат на себя, побеждают те, кто перетянет команду противника на свою сторону.   Главное правило во время игры – не выпускать канат из рук.



**Обруч**  
**Обруч два часа кручу —  
Самой стройной стать хочу.  
Чтобы ставили в пример  
Талии моей размер!** *(*[*Даша Пономарёва*](http://pochemu4ka.ru/index/0-298)*)*

**6.** **«Сквозь обруч»**

Вызывают по 1 игроку от команды. Каждый держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в другой — гимнастический обруч. Задача — надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч. Выполненное правильно задание оценивается в 2 балла.

****

**7. «Меткий глаз»**

На расстоянии 5-6 шагов от метающего ставят корзину или ведро. В руках у игрока теннисные мячи (4—5 штук). Игроки стараются попасть в корзину.

**8. «Хлопни по шару»**

К опоре привязывают хорошо надутые шарики для каждой команды разного цвета на расстоянии не менее 2 шагов. В 8-10 шагах от своего шарика становится играющий с закрытыми глазами. В руках у него гимнастическая (или любая другая) палка. Игрок без чьей-либо помощи делает поворот кругом на 360°, затем идет вперед. Его задача — остановиться перед шаром и хлопнуть по нему палкой.

***Игра со зрителями (загадки)***

1. В этом спорте игроки  
   Все ловки и высоки.  
   Любят в мяч они играть  
   И в кольцо его кидать.  
   Мячик звонко бьет об пол,  
   Значит, это ...
2. Очень трудно быть, не спорьте,  
   Самым метким в этом спорте.  
   Просто мчаться по лыжне,  
   То под силу даже мне.  
   Сам попробуй бегать день,  
   А потом попасть в мишень,  
   Лежа навзничь, из винтовки.  
   Тут нельзя без тренировки!  
   А мишень тебе не слон.  
   Спорт зовётся ...
3. Здесь команда побеждает,  
   Если мячик не роняет.  
   Он летит с подачи метко  
   Не в ворота - через сетку.  
   И площадка, а не поле  
   У спортсменов в ..
4. Конь, канат, бревно и брусья,  
   Кольца с ними рядом.  
   Перечислить не берусь я  
   Множество снарядов.  
   Красоту и пластику  
   Дарит нам ...
5. Я смотрю - у чемпиона  
   Штанга весом в четверть тонны.  
   Я хочу таким же стать,  
   Чтоб сестренку защищать!  
   Буду я теперь в квартире  
   Поднимать большие ...
6. Я его кручу рукой,  
   И на шеи и ногой,  
   И на талии кручу,  
   И ронять я не хочу
7. Соберем команду в школе  
   И найдем большое поле.  
   Пробиваем угловой -  
   Забиваем головой.  
   И в воротах пятый гол!  
   Очень любим мы ...

******

***Награждение.***

**Провели мы состязанья  
И желаем на прощанье  
Всем здоровье укреплять  
Мышцы крепче накачать.  
Телевизор не смотреть,  
Больше с гирями потеть.  
На диване не лежать,  
На скакалочке скакать.  
Всем сегодня пожелаем  
Не стареть и не болеть,  
Больше спортом заниматься,  
Чувство юмора иметь.**

<http://detsad-nomer-1.ru/about/stihi_o_myache.pdf>

<http://www.numama.ru/blogs/kopilka-detskih-stihov/stihi-pro-skakalku.html>

<http://pochemu4ka.ru/publ/120-1-0-842>

<http://deti-online.com/zagadki/zagadki-pro-sport/>