Филиал МОБУ «СОШ №172» «ООШ с.Грибовка»

**Номинация: «Здоровьесберегающие технологии»**



Спорт для жизни очень важен.  
Он здоровье всем дает.  
На уроке физкультуры  
Узнаем мы про него.  
Мы играем в баскетбол,  
И футбол, и волейбол.  
Мы зарядку делаем,  
Приседаем, бегаем.  
Очень важен спорт для всех.  
Он - здоровье и успех.  
Зарядку делаем с утра -  
Здоровы будем мы всегда.

Выполнила:

Бородулина В.Н

Учитель физической культуры.

с.Грибовка 2014г.

**Цель:** Популяризация здорового образа жизни среди учащихся школы, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:** Пропаганда здорового образа жизни, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья.

**Участники соревнований**: В соревновании принимают участие обучающиеся 1-9 классов.

Чтобы громче пелись песни,  
Жить, чтоб было интересней,  
Нужно сильным быть, здоровым!  
Это истины не новы.  
Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток – везде вам рады.  
За старание в награду.

Будут кубки и рекорды.  
Станут мышцы ваши тверды.

**Программа**

**Весёлые старты**

***«Мы за здоровый образ жизни»***

1. **Представление команд.**

**Команда «Неболейка»**

**Девиз: «дружим мы всегда с мячом, нам болезни нипочём!»**

**Команда «Здоровейка»**

**Девиз: «Спорт, здоровье навсегда, наши лучшие друзья!»**

**Общий девиз: *« Главное не победа, а участие!»***

**Учитель: Чтоб расти и закаляться**

**Не по дням, а по часам,**

**Физкультурой заниматься,**

**Заниматься нужно нам!!!**

**2.Гора. Осталась самая малость: каждый член команды теперь должен лично представиться.**

**Сделать это он должен следующим образом: обе команды в полном составе выходят к стартовой дорожке. Впереди стоит импровизированная гора.**

**По сигналу первые члены команды должны добежать до «горы».**

**Фломастером, заранее ужу приготовленным и находящимся там же, написать в отведённой графе своё имя, например: «Коля».**

**Далее, соревнующийся должен развернуться и быстро добежать до свой команды. Передать эстафету следующему игроку.**

**3.Прыжки в длину с воздушным шаром.**

**По команде игрок зажимает воздушный шарик между ног и прыгает, как у него получится, до обруча. Кладёт воздушный шарик в обруч и бежит до своей команды. Следующий участник добегает до обруча, зажимает воздушный шарик между ног и уже бежит с ним обратно к команде. И так до последнего участника.**

**4.Все знают, что спорт развивает ловкость и меткость. Следующий конкурс для болельщиков, который мы назвали «Газетон»**

**Смять старые газеты в шарики. Метание в цель (ведро).**

**5. Эстафета «гребля на байдарках»**

**В этой эстафете каждая команда будет экипажем байдарки. Команда стоит у линии старта. Каждый игрок берётся за пояс игрока, стоящего впереди. По моему сигналу «байдарка» начинает двигаться, дойти до финиша, обогнуть поворотный флажок и вернуться к старту.**

**6. Бадминтон.**

**Ракеткой для бадминтона будем отбивать обычный воздушный шарик.**

**На линии старта стоит первый участник забега. В одной руке у него ракетка, в другой - шарик. Напротив, на линии финиша, установлено ведро. Игрок должен, ударяя ракеткой по шарику провести шар до финиша и уложить его в ведро. Затем игрок возвращается на линию старта и передаёт ракетку следующему участнику. Второй участник бежит к ведру, достаёт из него шарик и ведёт его к команде.**

**7. Загадки.**

**1. Металлических два братца,**

**Как с ботинками срослись,**

**Захотели покататься,**

**Топ! – на лёд и понеслись.**

**Ай, да братья, ай, легки!**

**Братьев как зовут? ... (КОНЬКИ)**

**2. Там в латах все на ледяной площадке**

**Сражаются, сцепились в острой схватке.**

**Болельщики кричат: «Сильнее бей!»**

**Поверь, не драка это, а - … (ХОККЕЙ)**

**3. Деревянных два коня**

**Вниз с горы несут меня.**

**Я в руках держу две палки,**

**Но не бью коней, их жалко.**

**А для ускоренья бега**

**Палками касаюсь снега. (ЛЫЖИ)**

**4.Ногами все бьют мяч, пинают,**

**Как гвоздь в ворота забивают,**

**Кричат от радости все: «Гол!»**

**Игру с мячом зовут…(ФУТБОЛ)**

**5. Вышел ванечка на лёд,**

**По воротам шайбой бьёт.**

**Палкой шайбу бьёт Ванюшка?**

**Нет! Не палкой. Это - …(КЛЮШКА)**

**6.Вот клюшкой, будто бы крючок,**

**Гоняет чёрный пятачок**

**По льду с азартом детвора.**

**Хоккей – спортивная игра.**

**Гоняют все один пятак.**

**Зовет его ребята как? (ШАЙБА)**

**7.На льду танцует фигурист,**

**Кружится, как осенний лист.**

**Он исполняет пируэт**

**Потом двойной тулуп… Ах, нет!**

**Не в шубе он, легко одет.**

**И вот на льду теперь дуэт.**

**Эх, хорошо кататься!**

**Зал затаил дыхание.**

**Вид спорта называется (ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ)**

**8.Плавно ходят по бревну**

**Юные атлеты.**

**И на брусьях, наяву,**

**Летают, как кометы.**

**Прыгают через «коня»**

**Грациозно, с пластикой**

**Сальто делают, шутя.**

**Назван вид… (ГИМНАСТИКОЙ)**

**9.В стиле баттерфляй,**

**Кролем может, брассом.**

**И скажут нам: «Ныряй!»**

**С вышки – прыг – пегасом.**

**Вид спорта этот знают все:**

**…..! Ура, воде! (ПЛАВАНИЕ)**

**10.Зелёный луг,**

**Сто скамеек вокруг,**

**От ворот до ворот**

**Бойко бегает народ.**

**На воротах этих**

**Рыбацкие сети. (СТАДИОН)**

**8. эстафета «Переправа»**

**По сигналу судьи игрок начинает переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегает стойку и отдаёт два обруча следующему участнику.**

**9. Раздавить воздушный шарик.**

**10. На листе бумаги написано слово Олимпиада**

**Каждой команде необходимо подобрать слово, соответствующее качеству чемпиона именно на эту букву( слово «Олимпиада»).**

**О - *ответственный, отзывчивый, обаятельный.***

**Л – *любит родину, ласковый, лояльный***

**И *– искренний, инициативный, искромётный.***

**М *– мудрый, миролюбивый, мужественный.***

**П *– патриот своей страны, правильный, профессионал.***

**А *– аккуратный, активный.***

**Д *– доверчивый, дисциплинированный, добросовестный, дружелюбный.***

**11.«Восьмёрка»**

**Два обруча связаны между собой в виде восьмёрки.**

**4 участника бегут внутри обручей (по 2 в каждом) до ограничительного знака и обратно. У линии старта добавляется по одному человеку в каждый обруч, упражнение повторяется (в обруче 3 чел.), затем добавляется ещё по одному человеку и упражнение, снова повторяется (в обруче 4 чел.)**

**Объявление итогов. Награждение победителей.**