**В здоровом теле – здоровый дух!**

**(***эстафеты для детей 1-2 класс)*

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** обеспечивать активный отдых и удовлетворение естественной потребности обучающихся в движении; развивать интерес к занятиям спортом. **Оборудование:** мячи, кубы, обручи, воздушные шары, 2 зеркальца, 2 пустых мешка, дощечки-лыжи, пазлы для сбора картинок, музыкальное сопровождение.

**Ход игровой программы**

*Ведущий*. Здравствуйте, ребята!

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают?

*Все*. Да!

Ведущий. Со здоровьем дружен спорт.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки,

Не играйте с дремой в прятки.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт...

*Все*. Привет!

В*едущий*. А вы любите спорт?

*Все*. Да!

*Ведущий*. Это очень хорошо!

*Ведущий*. А все ли вы здоровы? Как вы думаете, лучше быть больным и хилым или сильным и здоровым? Конечно же, здоровым быть лучше, чем больным, вы абсолютно правы.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

А вот насколько вы спортивные и насколько дружны со спортом, мы узнаем, проведя наши веселые игры-эстафеты. *Ребята разбиваются на две команды.*

И наша первая эстафета называется «Ковер-самолет».

Игра «Ковер-самолет» - одновременно участвуют по три иг­рока от каждой команды. 2 игрока «везут» третьего на мешко­вине («ковре-самолете»).

*Ведущий*. Молодцы! Победила команда «елка».

А мы продолжаем наши эстафеты. И сейчас - «Лягушки».*Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия. На расстоянии 10-12 м от каждой из них ставятся стойки из мячей и кубов.*

По сигналу первые номера команд принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком положении они прыгают до стойки (куба и др.), вокруг нее и возвращаются обратно к стартовой черте. Далее вступает в игру второй игрок. И так до тех пор, пока какая-либо команда не вы­играет.

Ведущий *(объявляет победителя).* А теперь - «Лыжни­ки». Вы любите кататься на лыжах? Но у нас лыж нет, поэтому, я предлагаю вам показать свое мастерство вот на этих дощеч­ках-лыжах.

Продев ногу через резинку или широкую ленту, опоясы­вающую дощечку, игрок должен передвигаться, скользя, как на лыжах, до отметки и обратно.

Затем в игру вступает следующий игрок.

*Ведущий* *(объявляет победителя).* А мы продолжаем наши соревнования, и следующая эстафета называется «Удер­жи мяч».

Проводятся два варианта игры.

Участвуют сразу по два игрока от команды. Иг­роки встают лицом друг к другу, руки кладут на плечи партнеру, зажимают мяч между собой лбами и так преодолевают дистан­цию.

*Ведущий (объявляет победителя).* Наша следующая эс­тафета - «Пауки». Опираясь на руки и ноги, лицом вверх, и по­ложив мяч на живот, игрок должен пронести его до отметки. На­зад - вернуться бегом. Затем - передать мяч следующему игроку.

*Ведущий.* Я не ошибусь, если скажу, что все вы любите цирк. И наша следующая эстафета так и называется - «Цирк».

*Игрок надевает обручи на руку и ногу с двух сторон. Пробе­жав до финиша, игрок возвращается обратно и передает обручи следующему игроку.*

*Ведущий.* А сейчас - конкурс капитанов, который назы­вается «Собери картинку».

*Задача игроков - собрать из частей картинку о спорте, найдя каждой детали свое место.*

*Ведущий (объявляет победителя).* Молодцы! Все вы бы­ли сегодня очень смелые, ловкие, сильные. Но пришло время определить победителя. И им оказалась команда « ».

Ведущий. Жаль мне с вами расставаться, Но пришла пора прощаться, До свиданья, не грустите

И со спортом вы дружите.

Давайте вместе скажем вслух:

«В здоровом теле - здоровый дух!»