**занятие Физкуль-ура!**

**Цели:**

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
* Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Инвентарь**: 2 волейбольных мяча, 2 обруча, скамейки.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**: спортивный зал

 **Ведущий:**

         На спортивную площадку

         Приглашаем вас сейчас

         Праздник спорта и здоровья

         Начинается у нас

         Дети! Слушайте сейчас

         Олимпийский мой наказ:

         Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать.

Ч то же, можем начинать.

 **1. Вступительное слово.**

- Физическая культура нужна всем – детям, и взрослым. Те, кто не расстаётся с физической культурой, чувствует себя прекрасно, у них много сил, они здоровы и могут заниматься интересными и полезными делами. Это значит, что у них хорошая физическая подготовка. Каждый может найти для занятий то, что ему нравится. Некоторые люди увлекаются бегом, прыжками. Находятся смельчаки, готовые покорять горные вершины, а есть и любители подводного плавания. А какие упражнения нравятся всем на свете?

Известно, что людей больше всего привлекают игры. Сейчас в мире множество разных игр, их даже трудно сосчитать. Среди них выделяются спортивные игры, в которые играют в большинстве стран и по которым проводят соревнования. Соревнования по играм собирают тысячи болельщиков и приносят радость многим людям. И сегодня наше мероприятие объединяет множество ребят, которые испытают радость, веселье, желание показать себя, посмотреть других, испытать чувства собственного достоинства, радость успеха и победы!

**Ведущий:** Ребята, а подскажите мне, что нужно сделать перед началом соревнований. Чтобы мы бегали быстро, прыгали высоко, а главное не получили травм. Правильно, разминку!

**А сейчас разминка.**

1. Дети идут в колонне по одному, на носках (руки за голову) на пятках (руки на поясе).

2. Ходьба в полуприсяде, в полном приседе.

3. Медленный бег, бег “змейкой” или приставным шагом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

**Загадки о спортивном инвентаре.**

1. Стоит кошка на четырёх ножках. (Скамейка)
2. Скорчится в кошку,
Растянется в дорожку. (Канат)
3. Два колёсика подряд, их ногами вертят
А поверх торчком, сам хозяин крючком. (Велосипед)
4. Упадёт – подскачет,
Ударишь – не плачет. (Мяч)
5. Мы проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы.
В дождь лежим, в снег – бежим,
Уж такой у нас режим. (Лыжи)
6. Он упрямый и пузатый,
Больно бьют его ребята,
От чего беднягу бьют?
Оттого, что он надут. (Мяч)
7. День рожденье у меня,
Подарили мне коня.
Замечательный такой,
Голубой-преголубой.
Ездить нужно осторожно,
В стременах держаться можно,
Жаль, вот только гривы нет,
Что за конь? (Велосипед)
8. В лес идёт, – холсты стелет,
А из лесу, идёт – перестилывает. (Лыжи)
9. Очень любят молодца,
А бьют, колотят, – без конца. (Мяч)
10. У меня два коня,
Бойки и ретивы.
Только нет у коней
Ни хвоста, ни гривы.
Летом спят на боку,
В поле не пасутся.
А зимой не удержать:
Всё вперёд несутся. (Коньки)
11. Сам иду, – и они идут,
Сам стою, - и они стоят,
Стану кормить – не едят. (Лыжи)
12. Его бьют, а он не плачет,
А ещё быстрее скачет. (Мяч)
13. Когда весна берёт своё
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня. (Скакалка)
14. Не по правилам играет
Даже пусть один игрок,
Чтоб его судья поправил,
Нужно посвистеть в … (Свисток)
15. Есть, ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня? (Коньки)
16. Он с тобою и со мною
Шёл лесными стёжками,
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. (Рюкзак)
17. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса
У загадки есть ответ:
Это мой … (Велосипед)
18. Мышка бегает по льду
Попаду, не попаду? (Шайба)
19. Крепко натянута сетка,
Рядом стоит вратарь.
Что же это за место,
Куда направлен удар? (Ворота)

**ЭСТАФЕТЫ:**

**1.«Кривоножки».**Мяч между ног. Добежать отметки и обратно (можно придерживать мяч руками).

**2.«СОБЕРИ УРОЖАЙ».**В конце зала лежит обруч. Первый участник держит мяч, бежит до обруча, на противоположной стороне зала. Оставляет мяч и возвращается. Второй бежит, забирает мяч и т. д.

**Ведущий:** Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе сообща.

**3. Эстафета «Теремок».**Эстафету начинает первый участник, он двигается к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником – “лягушкой”. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 7 (это “медведь”), шестеро надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. “Медведь” берет обруч рукой и тянет вместе с участниками к старту.

**4. Эстафета “Прыжки в длину”**Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Проводим черту по носкам обуви прыгающего. Следующий участник, не заступая черты, тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок.Самый длинный командный прыжок – победный.

**5. Эстафета  «Полоса препятствий».**

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Подлезание под дугу (пролезание в обруч).

Обратно – Бег по скамейки.

 **6.Эстафета «Попади в цель».**

Участники  ведут мяч  к баскетбольной стойки и забрасывают его в сетку.

Жюри оценивает число заброшенных мячей.

**Загадки для команд:**

1.Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду.

2.Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую невесту при помощи горошины.

3.Как называется сказка, в которой девочка пошла проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду?

4.Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай?

**Рассказ учителя о необходимости гармоничного развития.**

- Ребята, хочу рассказать вам короткую, поучительную историю, наглядно подтверждающую необходимость гармоничного развития.

- На корабле в числе пассажиров совершал морское путешествие некий учёный. Прогуливаясь по палубе, он увидел, как один из матросов пытался произвести какие-то математические вычисления. Учёный подошёл к матросу и спросил, знаком ли тот с высшей математикой.

Матрос ответил, что этому его не учили, на что учёный заметил:

“Поскольку ты не знаешь математики, то можешь считать, что четверть твоей жизни прошла зря”.

Через некоторое время, учёный, выйдя на палубу подышать вечерним морским воздухом, встретил там знакомого матроса, который, запрокинув голову, любовался звёздным небом. Учёный, желая опять-таки продемонстрировать своё интеллектуальное превосходство, вновь спросил у матроса, знает ли тот астрономию. Услышав отрицательный ответ, он покровительственно заявил: “Ну, тогда считай, что полжизни твоей прошло зря”. И вдруг корабль наскочил на подводные камни и начал тонуть. Матрос, натолкнувшись на учёного, бегавшего в панике по палубе, спросил, умеет ли тот плавать. Профессор в страхе отрицательно покачал головой. “ Ну, тогда считайте, что вся ваша жизнь прошла зря”.

ЗАГАДКИ К КРОССВОРДУ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”



1. Что же это за игра?
Побежала детвора?
Мяч гоняют кто быстрей,
Забивают, кто ловчей. (Футбол)
2. Если выиграл ты матч
И забросил в сетку мяч,
Если выше всех прыжок,
Что получишь ты, дружок? (Приз)
3. Утром мы по распорядку
Всегда делаем … (Зарядку)
4. Когда весна берёт своё
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня. (Скакалка)
5. За полем, он следит всегда,
Чтоб была честная игра. (Судья)
6. Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нём,
Только крепче правь рулём. (Велосипед)
7. Есть, ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня? (Коньки)
8. Не по правилам играет
Даже пусть один игрок,
Чтоб его судья поправил,
Нужно посвистеть в … (Свисток)
9. Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой.
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ)
10. Крепко натянута сетка,
Рядом стоит вратарь.
Что же это за место,
Куда направлен удар? (Ворота)
11. Мышка бегает по льду
Попаду, не попаду? (Шайба)

Занимаясь этим делом
Станешь сильным, ловким, смелым
Плюс отличная фигура.
Вот что значит … физкультура!

“Утренняя гимнастика”

В. Высоцкий

Вдох глубокий, руки шире
Не спешите три-четыре,
Бодрость духа
Грация и пластика.
Общеукрепляющая, утром заряжающая.
Если жив пока ещё гимнастика.

Если вы в своей квартире,
Лягте на пол три-четыре.
Выполняйте правильно движения.
Прочь влияние извне,
Привыкайте к новизне
Вдох глубокий до изнеможения.

Очень вырос в целом мире
Группа вирус три-четыре.
Ширится, растёт заболевание.
Если хилый – сразу в гроб,
Сохранить здоровье чтоб.
Применяйте люди обтирание.

Разговаривать не надо,
Приседайте до упада.
Да не будьте мрачными и хмурыми.
Если очень вам неймётся,
Обтирайтесь, чем придётся
Водными займитесь процедурами.

Не страшны дурные вести
Начинаем бег на месте.
В выигрыше даже начинающий.
Красота: среди бегущих,
Первых нет и отстающих
Бег на месте общепримиряющий.