**Внеклассное мероприятие**

**Тема: «Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде!»**

**Цели:** Воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Развитие двигательной активности учащихся.

Формирование у детей мотивационных сфер физического воспитания.

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам, да радости желаем!

Давно мы вас ждем-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Песнею звонкой,

Дружным парадом

Мы начинаем Спартакиаду!

Дружно крикнем, детвора,

Празднику смелых,

Празднику ловких,

Празднику сильных...

Ура! Ура! Ура!

Мы желаем вам здоровья, это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Для того чтобы стать здоровым, сильным, ловким нужно много заниматься.

1. Физкультурой мы, друзья, любим заниматься.

Спорт, подвижная игра – нужное занятие.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

2. Мы стараемся всегда помогать друг другу,

Не смеёмся никогда, если другу трудно!

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

3. Если вновь не получается это упражнение,

Нужно просто повторить трудное движение!

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

4. Тренировка и труд вместе в спорте идут!

Тренировка и труд нам удачу принесут!

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений.

Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», но иногда становится поздно начинать…

Давайте задумаемся над этой проблемой.

(дети по очереди выходят на сцену)

5. Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить.

(поднимает гири)

6. Чтоб красивой, стройной быть

Обруч я должна крутить.

(крутит обруч)

(девочка выходит со скакалкой и прыгает)

7.Вышла Лизочка вперёд

Лиза прыгалки берёт

Лиза, Лиза, вот так Лиза!

Раздаются голоса.

Посмотрите это Лиза.

Скачет целых три часа,

Доскакала до угла.

8.Я б не так ещё смогла …

1.Ни мороз мне ни страшен, ни жара.

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Припев: Потому что утром рано

Заниматься нам гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаемся мы каждый день.

2.Трудный задали на дом нам урок.

Сделала я всё, что надо, точно в срок.

Я без устали трудилась,

В состязаньях отличилась,

И успела под вечер на каток.

Припев: Потому что утром рано

Заниматься нам гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаемся мы каждый день.

3.Я дела выбираю потрудней,

Я задачи решаю посложней,

Я повсюду поспеваю,

Я усталости не знаю,

И звучит моя песня веселей

Припев: Потому что утром рано

Заниматься нам гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаемся мы каждый день.

**Танец: Арандеву**

Сегодня мы отправляемся в страну Спортландию. Что же это за страна? Хотите узнать?

Да.

Вы слышали об этой загадочной стране?

Она приснилась как-то кому-то вдруг во сне.

Дороги здесь – канаты, а мостики – батут,

Бассейном океаны в Спортландии зовут.

Кто ловок, крепок, строен,

В Спортландию спешат.

Всегда в ней ждут и взрослых,

И маленьких ребят.

Привет, страна Спортландия,

Мир спорта, игр, детей!

К тебе, страна Спортландия,

Ведем своих друзей.

(В зал вбегает клоун Спортик.)

А про меня вы забыли? Как можно без меня начинать соревнования?

А ты кто? Объясни гостям.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

Ребята, я затейник,

Я Спортиком зовусь.

И если будет скучно,

Вмиг разгоню я грусть.

Мой папа – Спорт,

А мама – Физкультура,

Все виды спорта – близкая родня.

Объездил все я страны мира,

Ребята всюду ждут меня.

Как песня, нужен друг в пути,

Его я должен здесь найти!

Спортик, а ведь твои друзья давно здесь. Самые достойные сейчас будут соревноваться.

Соревнования команд мы начинаем с викторины.

Как называется игра, в которой надо забросить мяч в корзину? (баскетбол)

Как называется игра, в которой нельзя брать мяч руками? (футбол)

В какой игре нельзя бросать мяч на площадку? (волейбол)

Что такое фристайл? (фигурное катание на лыжах)

Где пройдут Олимпийские игры в 2014 году? (в Сочи)

Назовите зимние виды спорта (Лыжи, коньки, хоккей, фигурное катание , биатлон, Санный спорт и т.д.)

Что изображено на Олимпийском флаге? (Пять разноцветных колец по числу континентов.)

Каков девиз Олимпийских игр? (Быстрее. Выше. Сильнее.)

Высшая награда Олимпийского чемпиона в Древней Греции? (Оливковый венок.)

Назовите талисманы сочинской Олимпиады.(Белый мишка, Зайка, Леопард)

Какие ребята молодцы, и как много они знают о спорте. А силой померяться, слабо?

На зарядку выходи,

На зарядку всех буди.

Все ребята говорят:

Физзарядка — друг, ребят!

Физзарядка по утрам

Не во вред — на пользу нам!

А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть с нами в игры.

Первая игра называется « Клоуны». Я вам предлагаю выполнить следующие задания:

- брови свести и развести;

- глаза сильно прищурить и широко открыть;

- губы максимально растянуть в улыбке, а затем поджать их.

- шею максимально вытянуть, а затем опустить её;

- плечи максимально свести и развести;

- руками обнять себя, погладить и улыбнуться.

Вторая игра называется «Зеркало». Ребята, будет выполнять - роль зеркала, в которое смотрите вы.

- замереть на месте;

- повернуться вправо, влево;

- постоять на пальчиках с закрытыми глазами;

- покивать головой, как будто соглашаются;

- покивать головой, как будто не соглашаются;

- постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку с разомкнутыми пальцами;

- постоять, обнимая себя за шею то левой, то правой рукой.

Следующая игра называется «Эстафета со стульями». Эти упражнения выполняются по цепочке.

- на первый стул нужно встать ногами;

- на второй стул нужно сесть;

- на третий стул лечь животом на сиденье;

- на четвёртый стул лечь спиной на сиденье и прогнуться;

- на пятый стул забраться коленями;

- на шестой стул сесть лицом к спине стула и «подремать»;

- на седьмой стул сесть, поставив ступни на край стула;

- на восьмой стул сесть и положить ноги на спинку стула;

Молодцы ребята, здорово у вас получается!

**Танец: Вака-Вака**

**Песня: Физкульт- ура!**

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

:А сейчас мы немного посоревнуемся:

**1 конкурс:** С полным мешком нужно пробежать через препятствия (скамейка, обруч, и т.д.)

**2 конкурс:** Бег на коротышках в шапке, шарфе и варежках

**3 конкурс:** Добежать с воздушным шариком на носу

И в заключении мы хотим предложить вам тест «Оцени себя сам»

Поставь себе 5, если ты:

любишь прогулки в любую погоду;

любишь кататься на велосипеде;

можешь подтянуться на турнике несколько раз;

умеешь кататься на коньках и лыжах;

любишь ходить в походы, на экскурсии;

играешь в футбол, волейбол;

умеешь прыгать через скакалку.

Если ты что-нибудь из этого не умеешь, поставь себе «4», но дай себе слово, что обязательно научишься это делать.

А самое главное, воспитай у себя силу воли! Начинай свой день с зарядки и душа, закончи его прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее!

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.

Мы всем желаем здоровья!