**Спортивный праздник**

**«Здоровым - быть здорово»!**

**для детей младшего школьного возраста**

**Место проведения:** спортивный зал г. Брянск МБОУ СОШ №51

**Дата проведения:**  25 ноября 2014 года

**Время проведения:** 60 минут

**Участники праздника:** ученики 1-х классов

**Судьи:** учителя МБОУ СОШ №51

**Руководство и подготовка проведения спортивного праздника:** учитель физической культурыХарлашина Ольга Викторовна.

**Цель :**

- пропаганда и популяризация спорта и здорового образа жизни;

- привлечение учеников к физической культуре, как наиболее эффективной и доступной форме спорта;

- выявление сильнейших участников;

- закрепить полученные знания, умения и навыки в соревновательной деятельности;

**Задачи**:

- закреплять знания о том, как сохранить здоровье;

- формировать привычку к здоровому образу жизни;

- развивать физические качества (быстрота, ловкость);

- создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;

- воспитывать целеустремленность, командные качества.

**Ход праздника**

Ведущий

«Здравствуйте», - ты скажешь человеку.

«Здравствуйте», - улыбнется он в ответ.

И наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

«Добрый день», - тебе сказали.

«Добрый день» - ответил ты,

Как две ниточки связали

Теплоты и доброты.

    Дело в том, что слово «здравствуйте» особенное. Когда мы его произносим, то не только приветствуем, друг друга, но и желаем человеку здоровья, хорошего настроения, тепла и добра. Так пусть же здоровье и доброта остаются с нами всегда.

Начинаем наш физкультурный праздник! Превратим этот зал в весёлый стадион. «Наш привет – физкультура. Ура!»

***Ребята отгадайте загадку.***

Если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках,

Ты будешь в холод, дождь и зной

Выносливым и ловким.

Что это?  *(Спорт)*

***Ведущий***

Дети, если мы будем заниматься спортом – то какими мы станем? (ответы детей)

Правильно ловкими, сильными, умелыми, здоровыми.

***Ведущий***

Правильно здоровыми. Наш праздник так и называется «**Здоровым - быть здорово**»!

Сегодня на нашем празднике участвуют пять команд. Начнем с приветствия команд. Капитаны приглашаются для представления своих команд. (капитаны обеих команд представляют свою команду, читают приветствия)

***Ведущий***

Вот мы и познакомились с участниками праздника, а теперь приветствуем наше жюри ( жюри учителя МБОУ СОШ №51)

Оцениваться состязания будут по бальной системе. За правильное выполнение задания команда получает баллы.

***В зал неожиданно вваливается Рассеянный с улицы Бассейной.***

***Рассеянный*.** Ну, вот и я. Наконец-то нашел я эту поликлинику или больницу, где лечат все болезни.

***Ведущий.***Здравствуйте! Извините, пожалуйста, а вы кто?

***Рассеянный*.** Я – Рассеянный с улицы Бассейной. Пришёл в вашу больницу.

***Ведущий.*** Подождите, подождите, не спешите. Вы говорите - в больницу? Но ведь это детский сад!

***Рассеянный*** (расстроено). Опять не туда.

***Ведущий.*** А что же это за серьезная болезнь такая, что вы из Санкт-Петербурга приехали к нам в Мишкино лечиться?

***Рассеянный.*** Да это все моя рассеянность, ничего не успеваю, устаю и отдыхаю.

***Ведущий.*** Ну, такую болезнь и мы с ребятами можем вылечить. Правда, ребята? А чем мы вылечим его?

***Дети.*** Зарядкой! Спортом!

***Ведущий.***Ну, что, Рассеянный, оставайся у нас, посмотришь, какие дети у нас сильные, смелые, ловкие и здоровые.

***Рассеянный.***Да,  конечно.

***Ведущий.***Что же, давайте, ребята, покажем Рассеянному, как нужно спортом заниматься и избавиться от любого заболевания.

Ребята перед состязанием давайте разомнемся. Встаньте команды. (проводится гимнастика под музыку)

***Ведущий.*** Наше состязание мы начнем со спортивной викторины.

**«Спортивная викторина»**

Пусть первым будет тот,

Кто со спортом живет!

1.Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? *(зарядку)*

2.Как называют спортсмена, катающегося на коньках под музыку?

*(фигурист)*

3.Сколько команд играют хоккей? *(две команды)*

4.Сколько человек в футбольной команде? *(11)*

5.Какой предмет поднимают в тяжелой атлетике? *(штангу)*

6.Как называют спортивный снаряд, который спортсмены перемещают клюшками? *(шайба)*

7.В каком городе прошла зимняя Олимпиада в 2014 году? *(в Сочи)*

8.В каком виде спорта натирают лёд? *(в кёрлинге)*

9. Как называется вид спорта на доске? *(сноуборд)*

10. Как называется дорожка лыжника? *(лыжня)*

11.Что метают спортсмены. (копье, диск, молот)

12. Каким видом спорта занимаются в бассейне? *(плаванием, прыжками в воду)*

13. Назовите родину Олимпийских игр. *(Греция)*

14. Что собой представляет олимпийская эмблема? *(пять колец)*

15. Как называется вид спорта, в котором несколько девушек показывают, как они умеют дружно плавать и выстраивать в воде разные фигуры? *(синхронное плавание)*

Следующее состязание «**Найди своё место»**

**** 

**«Полоса препятствий»**

** **

Пройти по скамье, проползти под дугами, попрыгать через обручи, обежать кеглю и вернуться обратно.

**«Мяч на ракетке»**

Дойти до кегли, неся на ракетке мяч, вернуться обратно бегом.

 

**«Кто быстрее»**

Пробежать через кубики змейкой, бросить мяч в обруч, обежать кеглю и вернуться назад. 

**«Прыжки на мяче»**

Сесть на мяч, допрыгать до кегли, обежать ее и вернуться обратно.



 

 

Следующее состязание **«Разгадай кроссворд»**

Каждой из команд будет задан вопрос, если команда не справляется - право на ответ переходит к другой команде.

(Слова отгадываются по вертикали. По горизонтали получается слово «здоровье»)

1. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

А любому правду скажет.

Все как есть ему покажет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | *7* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *3* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | *5* |  |  | *8* |
| *1* | *2* |  | *4* |  | *6* |  |  |
| **з** | **д** | **о** | **р** | **о** | **в** | **ь** | **е** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

*(Зеркало)*

1. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят… *(Душ)*

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

руки мыть не ленится!

*(Мыло)*

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.

*(Расческа)*

1. Губка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

*(Мочалка)*

1. Я не море и не речка,

Я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер –

Люди все ко мне бегут.

*(Ванна)*

1. Серебряная труба,

Из трубы – вода,

Вода бежит и льется

В белизну колодца,

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй – в голубом,

Оба друга – братца

Заведуют водой.

*(Умывальник)*

1. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

*(Зубная щетка)*

***Ведущий.*** Теперь состязание для капитанов **«Посмотри и угадай»**

*Ну-ка ребята, не ленитесь*

*И со спортом подружитесь!*

Вызываются капитаны команд. Каждому выдается картинка с изображением, какого – либо вида спорта. Надо движениями и жестами показать изображенный на иллюстрации вид спорта своей команде. Команды по очереди отгадывают.

Пока жюри ведут подсчет баллов, мы с вами ребята поиграем **«Я начну, вы продолжайте, дружно хором отвечайте»**

* Холода не бойся, сам по пояс … *мойся.*
* Больной – лечись, а здоров… *берегись****.***
* В здоровом теле… *здоровый дух.*
* До свадьбы… *заживет.*
* У кого что болит, тот о том и… *говорит.*
* Еле-еле душа в… *теле.*
* Пешком ходить – долго… *жить.*
* Солнце, воздух и вода… *наши верные друзья.*
* И смекалка нужна, и закалка… *важна.*
* Кто любит спорт, тот… *здоров и бодр.*
* Курить – здоровью… *вредить.*

***Ведущий.***Вот Рассеянный, какие у нас ловкие, собранные, веселые и здоровы дети.

***Рассеянный.*** Я поеду к себе домой и тоже буду спортом заниматься. До свидания. *Затем подводятся итоги и награждаются победители.*

**

**Подвижные игры с дыхательными упражнениями**

**Дед Мороз**

Дети становятся в круг, руки согнуты в локтях ладонями вверх (показывают ладошки Морозу); в центре круга — Мороз, который старается заморозить (коснуться) детские ладошки. Дети должны успеть спрятать руки за спину.

**Жуки**

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, — сказал крылатый жук, — посиж-ж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; Громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произне­сением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2—3 минуты).

**Котята**

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на вы­дохе «мяу-мяу».

**Котята и собачки**

Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель пред­лагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

**Летчик и самолеты**

По команде воспитателя «заводятся моторы» — произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолеты — «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах - «у-у-у-у»; садятся на посадку — «ух-ух-ух».

**Медвежонок**

Дети ложатся на спину, руки — под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе — «похрапывают». Воспитатель комменти­рует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и... опять «засыпают, похрапывая».

**Мотылек, журавль, жаба**

Дети перемещаются по залу. На команду «мотылек» — активные взмахи руками; на команду «журавль» — приостановка и удержание равновесия на одной ноге; на команду «жаба» — прыжки на четверень­ках - сначала на руки, потом на ноги с произношением на выдохе «ква-ква-ква».

**Надуй шарик**

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков; воспитатель предлагает им поиграть с настоящим воздушным ша­риком.

**Найди свой цветок**

Дети располагаются на полянках-«домиках» трех цветов (зеле­ная, желтая, красная). В зале «растут» цветы. По команде «солныш­ко» — дети собирают цветы, соответствующие цвету своего домика; по команде «ветер» убегают в свои домики на полянки.

**Паровоз с грузом**

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошел по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паро­воза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносится на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил... и начинается разгрузка вагонов) — передается мяч по кругу в другую сторону. (Игра продолжается 3—4 минуты.)

**Поймай пчелу**

Дети стоят в кругу, воспитатель — в центре круга. В руках у вос­питателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчелка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчелку над головой детей. Дети ловят пчелку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

**Пузырь**

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с вос­питателем:  
Раздувайся пузырь,  
Раздувайся тугой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.  
Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

**Снежинки и ветерок**

Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и сне­жинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4—5 раз; после чего дети в командах меняются ролями.

**Солнышко и дождик**

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемеща­ются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошел» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап». Игра продолжается 3-4 минуты.

**Спрятался**

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под кото­рые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук, нож­ками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали — ух (закрыли лицо руками). При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

**Сугробы**

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети одолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» — дыхание через нос. По команде «вьюга» — приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2—3 минуты).

**Ходим в шапках**

Воспитатель предлагает «надеть» детям шапки (положить на го­лову мешочки с песком). Дети передвигаются по залу шагами, на носках, пятках, на четвереньках и стараются не уронить шапки. Дыхание не задерживать, дышать через нос.

**Хомячки**

Дети сильно надувают щеки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щеки, выпуская при этом воздух через рот «щечки, как у детей». Игра повторяется 5-6 раз; можно выполнять в ходьбе.

**Цветы распускаются**

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сна­чала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся). (Повторять 4-6 раз.)

**Чей самолет улетит дальше**

Дети располагаются на одной линии; у каждого в руках бумаж­ный самолетик. Воспитатель предлагает «запустить» самолетики как можно дальше.