**« Тропа здоровья «**

( 2 классы)

**Цели и задачи** :Формировать умение анализировать практические умения и навыки в соревнованиях; совершенствовать развитие физических качеств посредством прохождения дистанций; воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества; прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**ПРОГРАММА**

Ведущий : Добрый день дорогие друзья , любители физической культуры и спорта , ценители красоты и здоровья. 7 апреля в России прошел праздник Всемирный день здоровья и сегодня мы проведем спортивное мероприятие « Тропа здоровья « посвященное этому празднику, где мы предлагаем вам посостязаться в ловкости , умелости, быстроте и сообразительности. Ну а сейчас я познакомлю вас с самыми достойными и честными членами жюри (……………) , ну а пока судьи приступают к работе и первое им предстоит оценить представление команд.

**1 Представление команд** ( название – девиз)

Ведущий: «Я хочу друзья признаться что люблю я по утрам физзарядкой заниматься что советую и вам» (все делают зарядку в кругу или в шеренге повторяя за ведущей).

Взялись за руки друзья, мы команда с вами? (дети отвечают – Да!)

Вверх руками потянулись, на соседа оглянулись (повороты головы вправо-влево) и соседу улыбнулись.

Плечи вверх и вниз подняли, и руками помахали (смена рук вниз вверх)

Повернулись мы к соседу, плечи мы размяли дружно (положить руки на плечи соседа и легкими движениями разминаем плечи шеи и рук)

Нам ребята это нужно, поменяли мы соседа и проделать так же где-то .

Взялись за руки друзья, мы команда с вами ? (дети отвечают – Да!)

Руки мы вперед подняли и ногами помахали (поднимаем согнутые ноги коленями стараемся коснуться рук)

Вниз до пола до тянулись (наклон к ногам )

Встали и соседа мы обняли (положить руки соседу на плечи)

Сели встали ,сели встали , мы соседа поддержали.

Все ребята молодцы , зарядку сделали вы от души!

Приглашаются команды на жеребьевку , объясняется задание и команда идет на старт»)

**2 Полоса препятствия :**

**а**) ( на старте лежат буквы ) сложить из букв слово старт ,

**б)** лазание лежа на животе подтягиванием рук по скамейке (коснутся рукой край скамейки)

**в)** пройти по скамейке с мешочком на голове

**г)** «болото»- пройти по дощечкам передвигаясь по ним вперед – каждый ребенок должен собрать по дороге по 1 ягодке ( кружочек из бумаги на ней написана буква)

**ЗАДАНИЕ №1** (дети подходят к столу и выполняют задание)

**д** 1.угадать загадку в виде поговорки- «отдай спорту время , а взамен получи –**здоровье**» ответ в «ягодках»

2.собрать пословицы про спорт и здоровье за 1 минуту ,

**е)** прыжки через барьеры ( 6 штук ),

**ж)** прыжки через скакалку 10 раз

**з)** отжимание 10 раз,

**к)** пролезть в тоннели

**л)** пробежать внутри стоящих обручей ( 5-6 шт.)

**ЗАДАНИЕ № 2** (дети подходят к столу и выполняют задание №2 )

**м** - про виды спорта ( разложить зимние и летние виды спорта на ватмане)

**н)** бег змейкой ( кеглей )

**о**) сложить из букв слово финиш.

**Приложение:** 1 судья- засекает время прохождения дистанции, 2 судья - считает ошибки при прохождении дистанции, 3 -4 судьи –правильность выполнения задания №1и №2,

Ведущий : А теперь командам можно отдохнуть. Пока жюри подводит итоги мы вас проверим как вы умеете отгадывать загадки про спорт.

Ведущий:

1.Прилетел со стадиона, шуму там наделал много (мяч)

2.Лед на речке , мы бежим. Снег растаял , мы лежим ( Коньки)

3.Он лежать совсем не хочет, если бросишь ,он подскочит (мяч).

Ну что ж ребята , молодцы справились . а теперь построимся .

Ребята , давайте вспомним что было на первом задании –Отдай спорту время, а взамен получи что?...... (дети хором отвечаю ЗДОРОВЬЕ!)

Молодцы вот и мы сегодня отдали немного времени а в замен укрепили свое здоровье.

Спорт Ребята очень нужен , мы со спортом крепко дружим , с физкультурой на УРА! Это правда ребята? (дети хором отвечают – ДА!)

Подведение итогов – награждение команд.

