Весёлая Олимпиада.

Здравствуйте ребята! Позвольте предложить вам спортивную игру «Весёлая Олимпиада».

Выходят команды.

Открыть нашу олимпиаду будет поручено той команде, которая первой правильно ответит на 5 вопросов.

1. Где родились Олимпийские игры? (в Древней Греции. Проходили в городе Олимпия с 776 года до н. э. до 396 г. до н. э., 1 раз в 4 года в честь бога Зевса. Участники соревновались в беге, метании диска, конных соревнованиях, борьбе).
2. К какому виду спорта относится обруч? (Художественная гимнастика).
3. Что означают 5 переплетённых колец на олимпийском флаге? (дружбу спортсменов всех континентов).
4. К какому виду спорта относится клюшка, (Хоккей).
5. В каком виде спорта прыгают с вышки, самолёта? (парашютный спорт).

Зажигает факел та команда, которая дала больше правильных ответов.

А теперь пора зажечь олимпийский огонь. Все церемонии по открытию нашей «Весёлой Олимпиады» окончены. Приступим к соревнованию команд.

1. Подлезание под скамейку.
2. Обводка мяча между кегли.
3. Пролезание по туннели.
4. Найти свою обувь.
5. Конкурс капитанов (завязать бант).
6. Бег в мешках.
7. Перетягивание каната.
8. Попади в цель (обруч).

В спорте, как в жизни, всё меняется, всё течёт. Одни чемпионы сменяют других, новые соревнования приходят на смену старым. Спорт – это не только рекорды. Это прежде всего стартовая дорожка в страну здоровья, бодрости и хорошего настроения.

Прошу чемпионов нашей «Весёлой Олимпиады» приготовиться к торжественной минуте – награждению.

Со спортом ты дружи приятель!

Он близкий родственник искусств.

Он – брат труда и воспитатель

Высоких помыслов и чувств!

Сочкова О. П.

Физкультурная викторина для детей 9-10 лет.

1. С чего начинается комплекс утренней гимнастики? (с ходьбы, лёгкого бега).
2. Почему последние упражнения утренней гимнастики выполняются в замедленном темпе? (для постепенного снижения нагрузки, восстановления нормального ритма дыхания, снятия напряжения работающих мышц).
3. Перечислите основные средства закаливания. (воздухом, водой, солнцем).
4. Перечислите основные водные закаливающие процедуры. (обтирание, обливание, душ, купание).
5. Зачем перед бегом спортсмены принимают определённое положение? (бегуны принимают перед бегом положения высокого старта или низкого – наиболее удобное, выгодное для быстрого начала бега).
6. Что такое кросс? (бег по пересечённой местности).
7. Какие бывают разновидности хоккея? (с шайбой, с мячом, на траве).
8. В какой игре пользуются самым лёгким мячом? (в настольном теннисе).
9. Что такое «мат» в шахматах? (конечное положение игры, когда королю не уйти и не закрыться от боя).
10. Как обозначается эмблема Олимпийских игр? (пять переплетённых колец).
11. Кого называют летающим лыжником? (прыгунов с трамплина).
12. Имеет ли право футболист, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (нет).

Физкультурная викторина для детей 11-12 лет.

1. Что такое пионерское четырёхборье? (4 вида-60 м., прыжки в высоту и длину, метание мяча).
2. Сколько времени длится 1 раунд в боксе и сколько всего раундов длится бой? (3 мин., 3 раунда).
3. Как часто проводятся Олимпийские игры? (1 раз в 4 года).
4. В каком виде спорта соревнуются только женщины? (художественная гимнастика, синхронное плавание).
5. Сколько игроков в командах во время игры в футбол, волейбол, баскетбол, хоккей с шайбой, гандбол? (11, 6, 5, 6, 7).
6. Что такое фальстарт? (преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше сигнала).
7. Какова длина дистанции в марафонском беге? (42 км. 195 м.).
8. Допускались ли женщины к участию в Олимпийских играх древности? (нет. Запрещалось под страхом смерти и присутствовать на состязаниях в качестве зрителей. Исключение было только для жриц богини Деметры).
9. Какие виды коньков вы знаете? (беговые, хоккейные, фигурные).
10. Назовите разновидности лыж. (гоночные, слаломные, туристические, охотничьи, водные).
11. В каком виде спорта самый низкий старт и в каком самый высокий? (в подводном плавании, в парашютном).
12. Какие способы спортивного плавания вы знаете? (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).

Сочкова О. П.

Новогодние «Весёлые старты».

В период зимних каникул у новогодней ёлки, на улице. Проводят соревнования Дед Мороз и Снегурочка.

Команды – «Льдинка» и «Снежинка».

1. Эстафета поздравление «С Новым годом!»

Участники соревнований должны как можнобыстрее в эстафете с бегом, используя карточки с буквами, составить слова и поздравить всех присутствующих «С Новым годом!»

1. Эстафета – «Новогодняя ёлка».

Команды должны нарядить ёлку игрушками. Каждый вешает по одной игрушке.

1. Конкурс болельщиков – «Сочиняем стихи».

Я начну, а вы кончайте, дружно хором отвечайте.

В воскресный день пустынно в школе

Бегут с мячом ребята в …(поле)

Игра весёлая футбол – уже забили первый … (гол)

Вот разбежался быстро кто-то

И без мяча влетел в …(ворота)

А Петя мяч ногою хлоп

И угодил мальчишке в …(лоб)

Хохочет весело мальчишка -

На лбу растёт большая …(шишка)

Но парню шишка нипочём,

Бегут опять все за …(мячом).

Ведущий обращается к болельщикам обеих команд поочерёдно.

1. Эстафета «Фигуристы».

Участники команд, взявшись за руки парами, преодолевают дистанцию, имитируя катание на коньках.

1. Эстафета «Лыжники».

Участники команд с лыжными (гимнастическими) палками преодолевают дистанции, имитируя ходьбу на лыжах.

1. Эстафета «Хоккеисты».

Участники команд ведут клюшкой шайбу, обводя стойки.

1. Конкурс болельщиков. Загадки с коллективным ответом.

Зима всё в белое одела

 Зимой ребятам много…(дела)

 Скорей за шапку и платок

 Бери коньки и на …(каток).

 Вот на коньках бежит Серёжа,

Бежит, упал и едет …(лёжа)

А вот компания Егора,

Забрав салазки лезет в …(гору)

Гора крута, бела, как тесто,

Насели в сани и ни с …(места)

Пошли салазки еле – еле,

Ну, а потом, как …(полетели)

Навстречу ветер дует в …(лоб),

Сверкнули сани и в …(сугроб).

Закутал ветер небо шёлком,

Блестит огнями наша …(ёлка)

И приглашает ёлка нас,

Сейчас начать весёлый …(пляс).

1. «На санках».

Участники команд в парах на санках, меняясь ролями, везут друг друга, стремясь быстрее преодолеть дистанцию.

1. Конкурс снеговиков.

В течении определённого времени команды должны слепить снеговика (нарисовать). Победителем является та команда, чей снеговик признан лучшим жюри.

1. Игра в снежки.

Игра с метанием на точность. Мишень – снеговик. Метание выполняется снежками.

Сочкова О. П.