Спортивный праздник

# Я здоровье берегу, сам себе я помогу

# 1 – 4 классы

**Цели и задачи:**

- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- закрепить и совершенствовать умения и навыки учащихся, полученные ими на уроках физической культуры;

- формировать физическую силу, ловкость и красоту;

- воспитывать чувство коллективизма, интерес к занятиям спортом.

**Оборудование:**  музыкальный центр, диски с детскими песнями, мячи, гимнастические палки, обручи, кегли, скакалки, разноцветные мячики.

Звучит песня «Закаляйся».

**Ведущий:** Получен от природы дар –

 Не мяч и не воздушный шар.

 Не глобус это, не арбуз –

 Здоровье. Очень хрупкий груз.

 Чтоб жизнь красивую прожить,

 Здоровье нужно сохранить!

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Ну что же начнём наш праздник.

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

( Выходят команды. Представление команд.)

Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут: (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Важно начинать любое спортивное мероприятие с разминки:

На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

**Разминка «*Физкультура».***

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

«Физ» и «куль» и «куль» и «ту» и «ра».

Руки вверх, руки вниз – «физ»

Крутим шею словно руль – это «куль»

Ловко прыгай в высоту – это «ту»

Бегай полчаса с утра – это «ра».

Занимаетесь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура

Вот что значит физкультура.

**1 конкурс** *«Сбей кегли мячом.»*

Напротив команд выставляются кегли ( 5 штук). Участник от каждой команды по очереди должен мячом сбить кеглю, тем самым он принесёт команде очко. Выигрывает та команда , которая больше собьёт кеглей.

**2 конкурс** *«Мяч под ногами».*

Участники передают мяч под ногами. Последний берёт мяч встаёт первым и делает тоже самое. Кто быстрее выполнит задание тот и победил.

**3 конкурс** *«Скакалочка».*

Из каждой команды выходит 1 участник. Среди них проводится соревнование. Кто дольше всех про прыгает на скакалке.

**4 конкурс** *« Друзья здоровья»* (загадки). Командам загадываются загадки. Если команда отгадала загадку, то принесла себе очко.

 1. Спелые, сочные, разноцветные,

 На прилавках всем заметные!

 Мы полезные продукты,

 А зовёмся просто - …(фрукты).

2. Кто в дни болезней

 Всех полезней

 И лечит нас

 От всех болезней? (доктор).

3. Горькой бывает,

 Сладкой бывает,

 Ойкают дети,

 Её запивая.( таблетка)

4. Костяная спинка,

 Жестяная щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит.(зубная щётка)

5. Резинка Акулинка

 Пошла гулять по спинке.

 Собирается она

 Вымыть спинку до красна.(мочалка)

6. Дождик тёплый и густой,

 Этот дождик не простой,

 Он без туч, без облаков

 Целый день идти готов. (душ)

7. Есть лужайка в нашей школе,

 А на ней козлы и кони.

 Кувыркаемся мы тут.

 Ровно 45 минут.

 В школе – кони и лужайка!?

 Что за чудо , угадай - ка? (спортзал)

8. Я всегда тебе нужна,

 Горяча и холодна.

 Позовёшь меня – бегу,

 От болезней берегу. (вода)

9. Стоит он в баночке в аптечке,

 Коричневый, пахучий.

 А на локтях и на коленках

 Он жёлтый и щипучий. (Йод)

10. Я под мышкой посижу,

 И что делать укажу:

 Или разрешу гулять,

 Или уложу в кровать. (термометр)

11. Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его я.

 Дело ясное вполне:

 Пусть отмоет руки мне. (мыло)

12. Вафельное и полосатое

 Гладкое и лохматое,

 Всегда под рукою.

 Что это такое? (полотенце)

13. Едет он на двух колёсах,

 Не буксует на откосах.

 И бензина в баке нет.

 Это мой - … (велосипед)

14. Кинешь в речку – не тонет,

 Бьёшь о стену – не стонет,

 Будешь озимь кидать,

 Станет к верху летать. (мяч)

15. Деревянные кони по снегу скачут,

 В снег не проваливаются. (лыжи)

16. Лёг в карман и караулит – рёву, плаксу и грязнулю,

 Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (носовой платок)

**5 конкурс** *«Собери клубочки».*

Ведущий рассыпает по полу разноцветные мячики (клубочки). Участники команд собирают по одному мячику. Одного мячика не хватает. Кому мячика не досталось тот выбывает. Побеждает та команда, у которой останется мячик.

**6 конкурс** *«Бег на четвереньках».*

По сигналу ведущего участники команд по очереди передвигаются на четвереньках, обегая стул, возвращаются обратно. И так каждый участник команды. Побеждает та команда, которая быстрее справиться с заданием.

**7 конкурс** *«Доберись до мяча».*

Участники по очереди пролезают в обручи, берут мяч ударяют им о стену кладут обратно и возвращаются обратно через обручи.

**8 конкурс** *«Верхом на коне».*

Верхом на гимнастической палке нужно обежать стул и вернуться обратно. Побеждает самая быстрая команда.

 ***Частушки.*** ( о здоровом образе жизни)

Мы частушек много знаем

И хороших и плохих.

Хорошо тому послушать

Кто не знает никаких.

Утром, ровно в 7 часов,

Я встаю с кроватки.

Для пробежки я готов,

А также для зарядки!

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

Если хочешь взрослым стать,

Надо раньше лечь в кровать.

Ляжешь после десяти –

Не успеешь подрасти.

Если долго в даль глядеть,

На зелёный цвет смотреть,

Будешь ты здоров всегда

Будут сильными глаза.

Буду по лесу гулять,

Буду тело закалять.

Я здоровой быть мечтаю,

Свои мускулы качаю.

Дома я одна бываю,

Но без дела не скучаю.

Мне ведь некогда скучать:

Надо маме помогать.

Мы частушки вам пропели,

Хорошо ли, плохо ли.

А теперь мы вас попросим,

Чтобы нам похлопали.

**9 конкурс** *«Проведи мяч».*

Участники команд по очереди ведут мяч ,ударяя его о пол, обходят вокруг стула и возвращаются обратно.

**10 конкурс** *«Посадил дед репку».*

Дети строятся в колонну друг за другом. Первым бежит дед обегает «репку» (стул) бежит обратно, берёт за руку , бабку, бегут уже вдвоём, обегают стул, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроём и т. д. Побеждает та команда, которая прибежит первой не расцепив руки.

**Ведущий:** Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей. (Слово жюри)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из неё. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь». Так что будьте здоровы!(награждение команд)